



di  
Pasquale  
Ionata

## DOMANDE ALLO PSICOLOGO

### Le priorità

*«Dopo il secondo figlio sono andata in sovrappeso e, pur decidendo di dimagrire, i risultati sono scarsi (nonostante letture e corsi vari), ma quel che più mi preoccupa è che questo problema sta mettendo in crisi il mio matrimonio. Cosa mi consiglia?».*

A. R. - Bari

■ Una primissima e semplice strategia psicologica che mi sento di consigliare per una alimentazione "naturalmente magra" consiste nell'immaginare quanto sarà pieno lo stomaco al prossimo boccone di cibo, anziché quanto si sarà sazi dopo aver mangiato troppo. Si tratta di un passaggio da un'esperienza passata ad una futura, o meglio da un'esperienza di sensazioni a cui si presta attenzione ad

Comunque al di là di questo iniziale consiglio, è bene ricordare che ogni volta che le persone tentano di dimagrire, devono consumare le riserve di grasso e inevitabilmente ciò causa loro sensazioni di fame, ovvero sensazioni intrinsecamente sgradevoli. Di gran lunga più importante è il modo in cui una persona concettualizza tali sensazioni. Se le considera un digiuno, un negarsi il piacere del cibo o una punizione per aver mangiato troppo in passato, questo tipo di concettualizzazione aggiunge sgradevolezza alle già sgradevoli sensazioni della fame e rende assai più difficile la perdita di peso.

Ma al di là del problema del dimagrire, mi preme sottolineare una considerazione sulle "priorità" di un rapporto di coppia. Da un'amplissima indagine interculturale, nella quale veniva chiesto alla gente quali caratteristiche dovesse avere l'uomo o la donna della loro vita, è emerso che la stragrande maggioranza degli intervistati desiderava la bontà, l'intelligenza e la comprensione (in antitesi con la bella presenza fisica, il denaro e le altre cose che quasi tutti cercano di procurarsi per rendersi attraenti). I seminari, i libri e le attività che promettono il conseguimento della ricchezza, della bellezza e perfino dell'intelligenza sono all'ordine del giorno, ma raramente vengono pubblicizzati seminari o libri che insegnano a diventare più buoni e comprensivi! Se abbiamo una marea di corsi per imparare a fare soldi e a

diventare più avvenenti, ma pochissimi per imparare la bontà e la tolleranza, vuol dire che molta gente non riesce a capire cosa la renderà davvero felice.

[pasquale.ionata@tiscali.it](mailto:pasquale.ionata@tiscali.it)



H. Jürgen La Pergola

un'altra esperienza: infatti, non si bada più al gusto del cibo, che per molti è la causa della sovralimentazione, ma alla sensazione di pienezza, che è un segnale attendibile per smettere di mangiare.

*«Si parla tanto della sacralità della famiglia cristiana. Io però mi chiedo cosa succede quando in un matrimonio, anche solo da parte di uno dei due, vengono meno amore e passione e resta solo affetto e abitudine. Cosa rimane per quel coniuge: sopportare, accontentarsi, riempiendo i vuoti del rapporto con i figli, il lavoro, i ricordi, le fantasie? Il cattolico non deve mostrare gioia e non amarezza? E se i figli se ne accorgessero? Bisogna fingere?».*

M. D. - Campobasso

■ La vita di una coppia è sempre animata da continui cambiamenti. È possibile, anzi è fisiologico, che in alcuni momenti venga meno l'attrazione e prenda troppo posto l'abitudine. Allora il matrimonio sembra qualcosa che si svuota di senso. Ma perché dare per scontato che questa sia la via finale a cui ci si deve rassegnare? Perché rimuginare sulle proprie delusioni senza provare ad

*«La ragazza di nostro figlio vorrebbe presentarlo ai suoi e lui, un po' agitato, ci ha chiesto cosa ne pensiamo. Dobbiamo dargli una risposta, ma non sappiamo che pesci prendere. Secondo noi, dato che ci sembra che fanno coppia fissa solo da un anno e non sono ancora maggiorenni, è un po' presto per creare legami che potrebbero diventare impegnativi. Che si fa in questi casi?».*

S. G. - Roma

■ Un'amicizia tanto speciale tra adolescenti sbucciata da pochi mesi può essere un sentimento bello ma passeggero, tuttavia può anche contenere in sé qualche elemento che fa pensare ad un rapporto duraturo, capace di reggere alla sfida del tempo.

È un'esperienza importante, da valorizzare, non da banalizzare: «Tanto sono ancora ragazzini...». Come genitori dobbiamo prima di tutto essere convinti che la crescita autentica dei nostri figli si compie

## PSICOLOGIA FAMILIARE

# Insieme per abitudine?



PNewswire

accogliere il momento presente con dolore, sì, ma anche con qualche decisione di cambiare qualcosa?

Se si è cristiani, si troveranno nel Vangelo infiniti aiuti per operare in questa direzione, per dare alla vita di coppia una diversa forma.

Non quella della sopportazione, della paralisi nella delusione, ma

quella della scelta. Non quella del falsificare i sentimenti – mostrando un'apparenza che non corrisponde alla realtà –, ma quella della verità. La verità di una vita di coppia che ha bisogno di essere ri-fondata, su nuovi valori, su nuovi modelli.

Se anche uno solo della coppia cerca un cambiamento positivo nella relazione, e lo cerca con perseveranza,

con coraggio e serenità, la vita della coppia si modificherà in meglio. Se anche uno solo sceglie di rinnovare il rapporto, mantiene per l'altro una forza attrattiva che genera in lui (o lei) sentimenti rinnovati.

Estraniarsi dal rapporto (coltivando ricordi e fantasie, buttandosi sul lavoro o sui figli) non può gio-

vare al rapporto stesso, che si svuota sempre più. Per ciascuno dei due è una sconfitta personale, anche se cercano di evadere. E i figli se ne accorgono certamente. Quante volte ho sentito queste parole: «I miei stavano insieme senza amore. Io cercavo di stare fuori casa il più possibile perché non sopportavo quel clima freddo e abitudinario».

La sacralità della famiglia cristiana è la realtà di esseri umani che danno tutto di sé, che vanno oltre sé stessi, vanno verso l'altro prendendosi carico anche dei limiti momentanei dell'altro.

Sono questi i momenti di crisi matrimoniale in cui si vede la forza o la debolezza. La debolezza è la sensazione di avere solo bocconi amari da mandare giù. La forza è la certezza di poter ricominciare ad amare, meglio di prima, con meno aspettative e più aderenza alle mutate condizioni del tempo presente.

[spaziofamiglia@cittanuova.it](mailto:spaziofamiglia@cittanuova.it)



**di  
Maddalena  
Petrillo  
Triggiano**

## VITA IN FAMIGLIA

# Ti presento i miei



PNewswire

solo nella prospettiva del dono, valore estromesso da una società dove anche l'altro è un oggetto da possedere e tutti i bisogni individuali diventano diritti.

Non è mai troppo presto per comunicare loro l'importanza della sincerità, della lealtà, direi della fedeltà agli impegni presi, soprattutto nel campo delle amicizie. Per questo, con poche parole cavate dalla nostra esperienza, dovremmo riuscire a farli innamorare dei contenuti profondamente umani del loro sentimento: una forza che spinge fuori dai propri spazi di sicurezza, per cercare la felicità dell'amato o dell'amata.

La conoscenza della famiglia dell'altro è importante: permette di partecipare al suo mondo, di comprendere meglio alcuni aspetti della sua personalità. Certo, trattandosi di giovanissimi, è necessario che questa conoscenza non sia una "presentazione ufficiale", perché in futuro, se i ragazzi dovessero capire di non voler continuare come "fi-

danzati", possano interrompere sereneamente questo rapporto.

Se si tratta invece di giovani più vicini ad una reale possibilità di indipendenza, il discorso ovviamente è diverso.

Detto questo, ogni situazione richiede un'attenzione particolare e strategie anche diverse. Dal confronto con le famiglie che già hanno passato questa tappa, ho ricevuto suggerimenti e indicazioni molto varie.

In ogni caso, questa circostanza è prima di tutto un'occasione di dialogo con vostro figlio, che evidentemente ha già sperimentato un rapporto costruttivo con voi e si aspetta una risposta chiara e ragionevole.

Ciò che gli darà fiducia sarà ancora una volta la vostra disponibilità ad ascoltarlo, nella libertà di comunicare le vostre convinzioni più profonde. E questo lo aiuterà a fare chiarezza in sé stesso.

[spaziofamiglia@cittanuova.it](mailto:spaziofamiglia@cittanuova.it)



**di  
Letizia  
Grita Magri**