

“Quello che da donna non dico: l’amore dopo quarant’anni, tra silenzio e piccoli gesti”

Pubblicato: Venerdì 4 Aprile 2025



(Immagine generata dall’AI)

Quante cose non diciamo? Ci sono pensieri che restano chiusi dentro, sentimenti che ci accompagnano ogni giorno ma che nessuno conosce davvero. Paure, insoddisfazioni, desideri inespressi. **“Quello che le donne non dicono”** è lo spazio promosso in collaborazione con **Al Borde** in cui le donne possono raccontare in forma anonima quello che non riescono a dire ad alta voce. Ogni settimana, una delle vostre testimonianze viene raccolta e commentata dalla **psicoterapeuta di Cart Onlus Soraya Cibic**, per dare voce a quei silenzi e trasformarli in un’opportunità di riflessione e cambiamento.

Questa settimana, una lettrice ci scrive del silenzio e della distanza che si sono insinuati nel suo matrimonio dopo quarant’anni di vita insieme. Ci racconta di come, nonostante i piccoli gesti quotidiani di cura e attenzione, l’amore sembri ormai una parola dimenticata, nascosta dalla routine.

La testimonianza

Sono sposata da quarant’anni. Ogni mattina ci svegliamo uno accanto all’altra senza scambiarsi un bacio, senza nemmeno sfiorarsi. Le parole d’amore, ormai, sembrano polvere sepolta dal tempo. Eppure, quando preparo da mangiare lo faccio sempre esattamente come piace a lui. E lui ha delle piccole grandi attenzioni. Non parliamo più d’amore, non ci diciamo ti voglio bene. Sembra che per

dire questa frase, per fare un regalo, una carezza ci vogliono occasioni particolari.

La risposta della psicoterapeuta

Cara lettrice,

La tua lettera racconta con delicatezza una realtà che molte coppie di lunga data vivono: l'amore che, nel tempo, si trasforma, si nasconde dietro gesti silenziosi, a volte rischiando di perdere visibilità persino agli occhi di chi lo vive. Quarant'anni di vita insieme sono un viaggio prezioso e complesso. I primi entusiasmi lasciano spesso spazio a un legame fatto di consuetudini e gesti quotidiani, come cucinare con cura per lui o ricevere solo piccole attenzioni. Anche se apparentemente privi di emozione, questi gesti parlano di una connessione profonda, una trama emotiva condivisa che avete tessuto insieme e che resiste al trascorrere del tempo.

Come terapeuta di coppia mi chiedo a che punto sia iniziato questo distacco. Secondo le ricerche, il 70% delle coppie con figli vive un abbassamento nella soddisfazione relativa alla relazione di coppia, dal quale fatica a riprendersi. Non so se sia il vostro caso, ma certamente la statistica ci mostra come gli eventi di vita, esterni o interni alla coppia e alla famiglia (con lo stress che non di rado comportano), abbiano un impatto profondo. Per nutrire un legame e per modificare il modo in cui stiamo in una relazione, è necessario saper comunicare e soprattutto ascoltare davvero perché possano venire riconosciuti tanto i bisogni individuali che quelli di coppia.

Tuttavia, è naturale provare nostalgia per le parole affettuose, i baci spontanei, le manifestazioni di tenerezza. L'amore non ha bisogno di grandi occasioni per essere espresso. Talvolta basta rompere la routine con un piccolo gesto inatteso: una carezza improvvisa, un messaggio gentile lasciato sul tavolo, un invito a uscire insieme come se fosse il primo appuntamento. Non serve attendere che sia l'altro a fare il primo passo. Prova, se te la senti, a essere tu quella che rompe la routine. È sorprendente quanto queste iniziative possano risvegliare emozioni dimenticate e aprire spazi di dialogo affettivo.

L'amore, anche quando sembra coperto dalla polvere del tempo, può essere risvegliato. Spesso è già lì, nascosto tra le pieghe della quotidianità, in attesa solo di essere riscoperto. A volte però serve una guida per aiutare le persone a riavvicinarsi e in questi casi la terapia di coppia è un prezioso viaggio alla riscoperta di sé e dell'altro e del valore del vostro stare insieme. Vi lascio con degli spunti di riflessione, per tutti i lettori che attualmente sono in una relazione:

Quanto siete "amici" del vostro partner?

Quanto conoscete e condividete della sua quotidianità, storia e affetti?

Quali sono i "sogni di vita" che insieme o l'uno per l'altro, cercate di realizzare nella vostra relazione di coppia?

Qual è il "significato condiviso" che si crea dal vostro stare insieme?

Grazie per la tua lettera, credo davvero che sia condivisa da molte persone e da molte coppie
Dott.ssa Soraya Cibic

Caricamento...

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

