



VUOI ESSERE FELICE? MANGIA

FRAGOLE

Uno studio inglese rivela che chi consuma fragole con regolarità è più felice ed euforico.

“Io e mio marito SIAMO SEPARATI IN CASA”

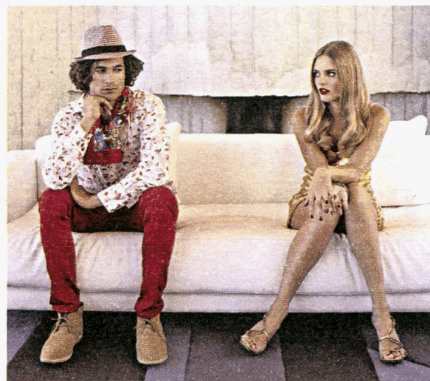
DI BARBARA GABRIELLI TESTIMONIANZA DI ALMA F.

«**M**arco e io non ci amiamo più, lo abbiamo capito da parecchio tempo. Nel nostro rapporto non c'è ormai più spazio per le illusioni né per le speranze. C'è solo un tacito accordo di reciproca sopportazione, suddivisione dei com-

piti e impegno nel salvare le apparenze.

L'amore è finito

Stiamo insieme da nove anni, l'età di nostro figlio. Io per lui ho lasciato la mia città e il mio lavoro. Ero innamorata e pronta a ricominciare. Forse anche lui lo era. O magari si è sentito obbligato a stare con me perché ero rimasta incinta. Dopo pochi mesi dalla nascita del nostro bambino (non programmato, ma amato tantissimo da entrambi fin da subito), Marco mi ha stupita aiutandomi a realizzare il mio sogno più grande: andare a vivere in campagna. Abbiamo comprato una casa tra le colline. Che oggi è la nostra prigionia. Perché io e Marco non abbiamo avuto scontri né tradimenti. Semplicemente, non ci amiamo più, ma abbiamo deciso di comune accordo di restare insieme per nostro figlio. Dormiamo in camere separate ormai da anni. Non facciamo le vacanze insieme. Lui non viene a trovare i miei genitori, io non vado mai a pranzo dai suoi la domenica. Vediamo gli amici separatamente. Con qualcuno di loro abbiamo parlato della nostra situazione. Insomma, siamo riusciti a stabilire una reciproca indipendenza. Anzi, indifferenza. Nostro figlio non fa domande. A volte, sembra che abbia capito e che provi pena per questi due adulti che non si comportano come gli altri genitori. Forse un giorno sarà in grado di capire che abbiamo fatto questa scelta per proteggerlo da un dolore più grande di lui».



È MOLTO MEGLIO IL DIVORZIO

«Avere genitori che vivono da separati in casa non è positivo per i figli» spiega la **psicoterapeuta Daniela Rossi**. «Stare insieme se non ci si ama più, infatti, costringe a trattenere le emozioni, ridurre al minimo le interazioni, nascondere rancori e fastidi.

I bambini sono molto intuitivi e riescono a captare questi disagi. Sentono che qualcosa non va, ma non capiscono che cosa. E questo genera in loro ansia e insicurezza. Insomma, è meglio separarsi che fornire ai figli un modello negativo della coppia e dell'amore.

Se, per esempio, le difficoltà economiche costringono a rimandare la decisione, è comunque meglio chiarire la situazione con i figli. In ogni caso, non bisogna mai dire loro che si è scelto di restare insieme per preservarli dal dolore. Queste parole li fanno sentire responsabili dell'infelicità dei genitori».