



Lui può illuminare il tuo futuro, darti uno spiraglio di luce nell'ombra della depressione

► Paola Calvetti, scrittrice e giornalista. Puoi scriverle all'indirizzo e-mail questionidicuore.tustyle@mondadori.it

Cara Paola, da anni mia madre soffre di depressione, resta a letto per settimane con le finestre chiuse, non parla con nessuno e si comporta come se io non esistessi. Così mi sento inutile come figlia. Mio padre, solare e affettuosissimo sia con lei sia con me, subisce impotente gli umori della mamma. Ho 28 anni e sono vissuta immersa in una cappa di silenzi obbligati e di stanze oscurate. Un anno fa per la prima volta in vita mia un caldo raggio di sole è entrato nelle mie giornate: ho incontrato Filippo, mio coetaneo, con il quale si è creato un legame fortissimo. Stiamo insieme e siamo felici. La sua famiglia non naviga nell'oro e non è né formale né bigotta, ma è molto unita. Trascorro le domeniche con loro ed è bellissimo respirare quell'armonia e tanta allegria. Quando sono a casa, ho solo voglia di scappare e tornare tra le braccia di Filippo e dei suoi genitori: mi sento in colpa, ma è come se, avendo assaporato da adulta il calore e la normalità di una famiglia, non riuscissi più a tornare indietro. Mio padre soffre di gelosia, è convinto che io mi stia allontanando da loro, senza capire che scappo dal dolore. Sono spezzata in due da questa situazione che rischia di logorare non solo me ma anche la mia storia d'amore con Filippo. Non ho il diritto di sperare in un futuro diverso? **Annalisa**

Cara Annalisa, leggendoti ho avvertito ogni sfumatura di quel dolore lento, tipico della depressione, che contagia tutto e tutti, si posa come una coperta grigia sul cuore della persona che ne soffre e di quelli che le stanno intorno, spesso impotenti. Filippo è la luce e il futuro, la casa è il tuo passato e il tuo presente, è il buio in cui a tratti è immersa la tua mamma. Non è una "questione di cuore", ma una vera malattia, che a molti appare meno grave di un qualsiasi altro malessere fisico, perché non visibile. Sentirti in colpa è inutile e non aiuta nessuno. I figli spesso e a torto si sentono responsabili dei loro genitori, è umano e comprensibile, così come lo è il bisogno di trovare un rifugio altrove quando la propria casa si rivela un luogo difficile. Tu lo hai trovato in Filippo e nella sua famiglia e questo non potrà che aiutarti: la serenità è contagiosa. Prendi energia da questa nuova situazione, racconta a tuo padre quello che provi; lui si sentirà sollevato e meno solo. Anche quello che lega i tuoi genitori è un amore grande. Alla mamma, devono pensare i medici con le cure adatte. La tua cura può essere quella di non confondere i ruoli: per loro sei figlia, per Filippo una donna innamorata, una compagna. Non attribuirgli dei superpoteri che faticerebbe a gestire. E la speranza, che non devi mai perdere, diventerà certezza di una vita tutta vostra. Piena di luce e delle sue inevitabili ombre.

Mettigli un tablet nel piatto al posto del cibo. Capirà

Posso passare le mie serate a discutere con il mio fidanzato-neoconvivente della sua ossessione per i social network? Lo adoro, andiamo molto d'accordo, ma spiattella su fb tutti i fatti nostri, al punto che mi capita di incontrare degli amici che mi chiedono le ricette dei piatti che la mia techno-metà posta sul suo profilo! Cosa faccio? **Lilli**

Finché si limita a fotografare i piatti che tu gli cucini (o ai fornelli ci sta lui? Non è chiaro...) e a dividerli con i suoi amici facebookiani, non ci vedo niente di male: è fiero di te, felice della vostra vita insieme e apprezza i tuoi manicaretti. Se, oltre alle ricette, mette in mostra faccende più intime, forse è il caso di cambiare menu: meno prelibatezze e un tablet nel piatto al posto del cibo. Secondo me afferra il messaggio e cambia registro.



La risposta del cavolo. Guida semiseria per genitori disperati alle domande dei figli su sesso e società di Barbara Summa (Exòrma, €13,90).

Il tema della settimana: come spiegare "le cose della vita" ai giovani

Racconta alle nipoti le tue esperienze: creerai complicità

Compro il vostro giornale per stare al passo con i tempi e, leggendolo, imparo a capire meglio i gusti delle mie due nipoti, gemelle diciottenni e scatenate su moda, bellezza e... affari di cuore. Sono una nonna, e mi preoccupo anche della loro vita sentimentale. Mi accorgo che sono impreparate, che parlano di sesso senza imbarazzi, ma, a mio avviso, senza alcuna competenza. So che mi amano anche perché non mi impiccio, ma

su questo argomento, pur non avendo nulla di particolare da insegnare, vorrei essere buona consigliera. Non so come fare, però, senza invadere troppo. **Nonna Rosalba**

Non ho mai parlato di questioni di sesso con mia mamma, figuriamoci con mio padre che, solo all'idea della figlia tra le braccia di un maschio, avrebbe dato di matto. E magari avessi avuto una nonna con la quale confidarmi! Inizia

prendendola alla larga e raccontando le tue esperienze: si divertiranno un mondo e piano piano, dato che sul resto avete molta confidenza, vedrai che ti assumeranno come consigliera. A 18 anni, anche se loro vivono in un'atmosfera più disinibita rispetto a te, si è sempre impreparate a gestire il proprio corpo. I loro problemi, poi, sono gli stessi dei tuoi tempi. E chi, meglio di una nonna non giudicante, per apprendere i trucchi del mestiere?