LA PROVINCIA
LUNEDÌ 3 FEBBRAIO 2020

Coppia in crisi? Un libro spiega come gestirla

Novità
La scrittrice lecchese Alessandra Meda ha presentato il suo lavoro, molto autobiografico

Coppia o non coppia, questo è il dilemma. Meglio soli o male accompagnati? Come ci si accorge di essere in crisi? Come si esce da una crisi di coppia? Restare o lasciare?

Queste sono solo alcune delle domande alle quali la lecchese **Alessandra Meda** cerca di rispondere nel suo primo libro "Il cuore di una donna" edito da Laterza. Il volume, che raccoglie storie vere di donne in crisi, è stato presentato dall'autrice alla libreria Cattaneo. Alessandra ha dialogato con **Anna Regazzoni**, responsabile della libreria, ed il nutrito gruppo di donne accorse per ascoltarla. «Chi mi rende autorevole in materia- ha detto la scrittrice - non sono i titoli o le lauree bensì il fatto di esserci passata; in questo libro racconto anche la mia esperienza; è stata dura ripercorrere il dolore di certi momenti ma ritengo che sia importante per noi donne avere dei riferimenti. Quando si entra in crisi ci si sente sole, incomprese e soprattutto sbagliate». Secondo l'autrice le donne vengono ancora educate secondo il mito della "perfettina" e della "brava bambina" e questo costituisce un grosso blocco per lo sviluppo di un'emotività sana e per una scelta di coppia consapevole. «Rompere la promessa del "per sempre" non è da brave bambine e questo agisce a livello profondo nelle donne che devono scegliere di separarsi». Alessandra propone alle donne un percorso di conoscenza di sé per arrivare ad amarsi ed accettarsi così come sono e per arrivare a decidere di amare per scelta e non per necessità. Il percorso lavora sul livello emozionale, fisico e spirituale perché l'autrice punta all'armonia di tutte le componenti di cui uomini e donne sono fatti. La proposta, inoltre, invita a guardare non tanto alla crisi ma alle sue cause.

«Accrescere l'autostima di ogni donna - dice la scrittrice- è quello che provo a fare con questo libro. Noi donne siamo il peggior giudice di noi stesse; uno degli esercizi che propongo è quello di mettersi nude davanti allo specchio; bisogna smettere di dare la colpa agli altri perché non ci accettano così come siamo, dobbiamo fare pace con noi stesse e accettare noi per prime. Siamo donne a prescindere dall'uomo che ci accompagna, siamo donne prima di essere mogli e madri. Se farete questo percorso di conoscenza riuscirete a decidere con consapevolezza di restare col vostro uomo in un modo nuovo e pieno oppure di lasciarvi ma con serenità e senza rancore». **G.Sam.**

Alessandra Meda durante la presentazione de "Il cuore di una donna"

> Quando si entra in crisi ci si sente sole, incomprese e soprattutto sbagliate