

L'impatto della malattia cardiaca

sulla vita di coppia

Le malattie cardiache, in quanto condizioni croniche, esercitano un'influenza significativa non solo su chi ne è affetto, ma anche sul partner: il loro manifestarsi può, di conseguenza, **trasformare profondamente la dinamica della coppia.**¹

In seguito ad una malattia cardiaca, una relazione può evolvere in 5 principali dimensioni, influenzando altrettanti aspetti relazionali:¹

1

Adattamento e resilienza

Le coppie reagiscono in modi diversi alla malattia: alcune si rafforzano, altre la vivono come una minaccia.

La capacità di adattamento influenza profondamente la qualità della relazione nel lungo termine.

2

Iperprotezione

L'iperprotezione da parte del partner, sebbene motivata da ansia e paura, può generare tensioni, alimentando frustrazione e risentimento.

I pazienti riconoscono le buone intenzioni del partner, ma possono comunque percepire una **perdita identitaria e di autonomia.**

3

Comunicazione

Dopo un evento cardiaco, molte coppie faticano a condividere apertamente le proprie emozioni. Tendono a **nascondere paura, ansia o tristezza** per proteggere l'altro, ma questo silenzio emotivo può compromettere la qualità della relazione e aumentare il disagio psicologico.

4

Intimità e sessualità

La relazione tra malattia cardiaca e intimità è complessa: **la vita sessuale può subire un calo, a causa di timori legati alla salute,** effetti collaterali dei farmaci o cambiamenti nei ruoli. Anche se non sempre viene vissuto come un problema esplicito, questo aspetto può influenzare la percezione personale e la solidità del legame affettivo.

5

Riorganizzazione dei ruoli

In seguito a una diagnosi di malattia cardiaca, **la gestione della quotidianità cambia:** il partner assume, spesso, nuove responsabilità domestiche e di cura.

Questa modifica nell'equilibrio può generare stress, senso di sovraccarico e ridefinizione dei ruoli, impattando la dinamica affettiva e la qualità di vita della coppia.

In questo scenario complesso, la malattia cardiaca può diventare un elemento **catalizzatore di trasformazione:** quando affrontata con consapevolezza e sostegno reciproco, offre alla coppia l'opportunità di **ridefinire il proprio equilibrio, rafforzare la connessione emotiva e costruire una nuova quotidianità condivisa.**¹

Parlare con il medico può aiutare ad affrontare le trasformazioni emotive e relazionali che la malattia cardiaca porta con sé: una comunicazione aperta e completa è parte integrante del percorso di cura.¹

Bibliografia:

1. Dalteg T, Benzein E, Fridlund B, Malm D. Cardiac disease and its consequences on the partner relationship: a systematic review. Eur J Cardiovasc Nurs. 2011 Sep;10(3):140-9. doi: 10.1016/j.ejcnurse.2011.01.006. 2. Navar AM., et al. What to say and how to say it: effective communication for cardiovascular disease prevention. Curr Opin Cardiol. 2016 Sep;31(5):537-44. doi: 10.1097/HCO.0000000000000322.

IT-NON-2026-00087