

La parola ci interpella- incontri

## Quando la coscienza è addormentata...

*Dal convegno di Cefalù – 15/18 novembre 2007*

*Il dramma del coniuge abbandonato e solo... di Piero Cavalieri, psicologo*

Rielaborazione di Giuseppe Castellese

### La mia premessa

Svegliare la coscienza... perché finalmente, se non la società civile, almeno la comunità cristiana trovi il modo di farsi carico delle “incompiutezze” del creato.

Mi pare che, dai titoletti, si intendeva questa come linea portante dei tre giorni: “ero affamato... e senza affetto”, “ero in carcere... e violentato”, “ero forestiero... e solo”. Ma, fatta salva la “profetica” provocazione del p. Alberto Maggi, sembra che altri si sia allineato, pur con qualche spunto di punta, alle posizioni della prudenza istituzionale.

Ho voluto studiare la “lectio” del sociologo Piero Cavalieri “sussultando” come per fatto personale al tema da lui egregiamente trattato. Ma, a parte la grande levatura e completezza della informazione, mi pare di non aver sentito vibrare in prima persona l’attenzione dell’uomo di fede, di non aver colto “il comprometersi” del cristiano impegnato sul Vangelo, di chi intende “servire senza riserve” avendo visto nel crocefisso non il segno/forza della rassegnazione ma l’inquietudine vogliosa di resurrezione. E poi... comunicarla, la resurrezione.

Tuttavia, se ci muoviamo sul piano dell’equità umana, è già massimamente meritorio che lo studioso e professionista, si sia applicato con serietà, anzi abbia dedicato (come si dice) danaro, tempo, passione a sviscerare, (anche rielaborando le direttrici degli studiosi-ricercatori americani) i vari aspetti del “dramma” e ad offrire soluzioni terapeutiche. Ma l’aver timidamente accennato per la comunità cristiana (purtroppo ancora identificata come “diocesi”, chiesa e quindi istituzione) “come aiutare”, fa intuire quasi un non “coinvolgimento diretto” che (da quel che si dice) nel “terapeuta del profondo” deriva dall’aver egli stesso sperimentato (anche in laboratorio) in prima persona il “dramma” da cui si intende aiutare ad uscire.

Detto questo, proverò a dare il resoconto della relazione che, devo dire, costantemente nella fase analitica, penetra e “viviseziona” la problematica in tutta la sua radicale drammaticità.

\*\*\*\*\*

### I “separati”: realtà della società opulenta

La separazione del coniuge è, oggi, realtà purtroppo molto diffusa, anzi dramma molto diffuso, destinato a dilagare negli anni a venire: riguarda la solitudine tragica del coniuge che si ritrova abbandonato, tradito, soprattutto quando subisce uno scacco da lui non voluto.

Certo noi come chiesa, non siamo abituati, non abbiamo metabolizzato la frequenza del fenomeno, ma forse dovremo prendere atto che quello della separazione coniugale purtroppo è una esperienza che diventerà sempre più frequente in mezzo a noi.

### Enunciazione di metodo

Per tal motivo è, oggi, molto importante imparare a saper leggere le dinamiche sottese alla separazione; è molto importante riuscire a capire come possiamo aiutare, comprendere, sostenere una persona che si separa subendo sulla sua pelle la separazione. E ciò tanto più dal momento che è una esperienza che può coinvolgerci, che può vederci protagonisti. Allora è importante avere le chiavi di lettura, possedere le coordinate che permettono di orientarsi.

Peraltra noi cattolici siamo chiamati a correggere i termini di giudizio: abbiamo guardato il fenomeno come se il problema della separazione riguardasse le altre famiglie, le altre persone. Ma

in questi ultimi anni abbiamo dovuto prendere atto che il fenomeno ci ha toccato magari direttamente: o in prima persona o attraverso familiari a noi molto vicini. Resta poi evidente che di fronte al fenomeno della separazione il cattolico osservante si ritrova... quasi timoroso di contaminarsi: c'è, talvolta, difficoltà ad avvicinare la persona che si separa quasi che quella persona avesse in sé una qualche colpa, una qualche macchia. Invece è importante che le comunità ecclesiali si pongano il problema delle persone separate.

### **La vicenda “separazione”**

Intanto si tratta di una esperienza che ti getta nella solitudine. E però è da dire che la vicenda della separazione viene vissuta in maniera duplice:

- a) chi lascia, chi abbandona, il più delle volte, ha già una relazione che è pronta ad accoglierlo.
- b) chi subisce la separazione, spesso rimane vittima delle “discontinuità emotivo-affettive” dal proprio partner.

E dunque chi è vittima vive una esperienza di abbandono, di solitudine, di malessere, di angoscia rispetto a cui neanche le comunità ecclesiali più “progressiste” riescono a “dare vicinanza, compagnia, sostegno”.

Per chiarezza vogliamo dire che oggi il problema non è combattere il divorzio, non è combattere le separazioni matrimoniali; oggi il problema è sostenere, dare compagnia, aiutare le persone... a separarsi! Cosa che potrebbe sembrare come un “mettere fuori una bandiera bianca di resa”.

### **La cultura della separazione**

Ma la verità è che noi viviamo in un mondo che produce “modelli culturali” che sono contro la famiglia, contro il vincolo familiare, contro la relazione con l'altro, contro il riconoscimento dell'altro come uomo integrale, fatto a immagine del Padre.

Le conseguenze deleterie sono: la strumentalizzazione e la manipolazione dell'altro, il deprecare l'altro con ovvie ricadute sulla famiglia.

In famiglia il rapporto con l'altro viene visto in termini predatori e manipolativi: io sto con l'altro fin tanto che l'altro mi aiuta a realizzarmi personalmente, a sentirmi “persona ingente”. Ma nel momento in cui l'altro “ti crea problemi”, nella misura in cui ti dà la sensazione di ostacolare l'affermazione di te, “cambi partner” come posso cambiare macchina, lavoro o casa.

È sotto gli occhi di tutti: se in casa si rompe qualcosa, oggi, noi non l'aggiustiamo, la buttiamo e ne compriamo un'altra. Lo stesso avviene con i nostri partner all'interno della vita matrimoniale. C'è poco da fare! a fronte di una cultura, di un mondo che ragiona così, ci troveremo di fronte al fenomeno sempre più dilagante della separazione.

### **Leggere e gestire il fenomeno**

Pertanto il problema non è negare il fenomeno o arginarlo, ma saperlo leggere e gestire. Oggi il problema è proprio... aiutare le persone a separarsi cioè dare alle persone gli strumenti per gestire in maniera evolutiva la separazione. E per quanti “non si separano” compito cristiano è aiutare gli altri a gestire la propria separazione offrendo loro la possibilità di una compagnia che non li renda ancora più soli. Perciò, per orientarci, nostro compito è mettere a fuoco le dinamiche relazionali ed emotive che caratterizzano la separazione.

### **Le fasi della separazione**

Tante volte, quando sentiamo che il giudice civile abbia emesso un decreto di separazione, pensiamo che la separazione si sia già consumata.

E invece il processo di separazione, anche con il conforto degli studiosi o psicologi che hanno analizzato il fenomeno, presenta diverse fasi: alcuni individuano 8, altri 6 o 4 fasi; sta di fatto che la separazione implica un tempo estremamente lungo, doloroso, angosciante. E questo sia per chi causa la separazione, ma soprattutto per chi la subisce.

### **La separazione emotiva**

La separazione è anzitutto emotiva: tu non senti più quel legame affettivo, viscerale che ti univa all'altro? ti rendi conto che nella rappresentazione che l'altro ha di te qualcosa è cambiato, qualcosa si è rotto? Ecco incomincia tutto da lì e la separazione cosiddetta emotiva ha inizio quando ti rendi conto che l'altro non ti riconosce più: è come un tarlo e tu senti che il filo che ti legava a lui si è rotto. Si potrà restare sotto lo stesso tetto, dormire nello stesso letto: ma niente è più come prima.

Questo che chiamiamo divorzio emotivo precede di molto quello legale propriamente detto. Ma è lì che inizio a sentire sulla mia carne la ferita del "non essere più riconosciuto". Nella normalità dei casi, due persone che si mettono insieme "si vedono" quasi in maniera trasfigurata, si vedono l'uno nella bellezza dell'altro, l'uno nell'anima dell'altro. Quando scatta il divorzio emotivo, pur rimanendo un qualche legame, tu avverti che l'altro non si riconosce più nella tua anima, nella tua specificità, nelle tue caratteristiche più intime: tu non sei più la persona speciale, preziosa che eri fino a qualche tempo prima. L'altro, a sua volta, perde la luminosità derivante dalla "magia" della relazione reciproca. Insomma è il divorzio psicologico.

### **Il divorzio legale**

Al divorzio emotivo segue il divorzio legale: è l'iter, la girandola, la giostra di carte bollate, di avvocati, di burocrazia. È un momento estremamente penoso: è come se nelle carte bollate, negli uffici degli avvocati e giudiziari dovesse discutersi o comporsi qualcosa che prima si muoveva dentro il cuore, dentro l'anima di ciascuno. Invece emerge la brutalità di codici e codicilli che anziché arginare, contenere i riverberi di un dramma che si sta consumando rendono tutto più penoso anche se decisamente più grave per chi subisce. E tuttavia, a volte ci si può illudere che anche nella fase del divorzio legale, qualcosa possa essere recuperato, che la parola, il sentimento possano avere un barlume di incisività.

### **Il divorzio economico**

Ma la fase in cui, invece, tutto viene, come un rullo compressore, negato, appiattito è la fase del divorzio economico. Quando noi cominciamo a parlare di interessi, di soldi, lì scatta un estremismo paranoico per cui tu sei nemico; tu mi vuoi fregare, tu sei quello che mi vuole del male. Tu appari come colui che antepone gli "interessi" personali agli aspetti che pur ti legano a me, ai nostri figli, alle cose belle che abbiamo costruito insieme.

Il divorzio economico finisce per azzerare ogni possibilità che rimanda al cuore, agli affetti, ai sentimenti, alla logica delle emotività. Di fronte ai soldi, agli interessi, si disertifica ogni barlume di speranza.

### **Il divorzio genitoriale**

E poi c'è un altro momento, un'altra fase che è quella del divorzio genitoriale. Questa è una fase estremamente dolorosa: una coppia vive la propria sponsalità, il proprio essere marito e moglie, come un tutt'uno rispetto all'essere genitori. Noi siamo coppia sponsale, matrimoniale, coniugale e da questo scaturisce, trova la "radice rocciosa" il fatto di essere anche genitori, una coppia di genitori. Ma ad un certo punto le due cose devono essere distinte. È la fase della separazione in cui io devo distinguere il mio ruolo di genitore che, comunque, deve essere esercitato. La tempesta dei sentimenti è violentissima: io insieme a te che mi hai abbandonato, che non mi hai capito, non mi hai più riconosciuto ed hai bruciato i legami affettivi che ci univano, io devo continuare ad essere genitore? E certo lo impone il bene, la crescita, la maturazione dei figli che insieme abbiamo voluto, che insieme abbiamo fatto nascere. È difficile operare questa distinzione di ruolo ed è difficile trasformarsi da coppia coniugale a coppia genitoriale. È come sezionare con il bisturi emozioni, rappresentazioni emotive, ruoli che fin dall'inizio erano nati per essere trasversali, sovrapposti, intrecciati inestricabilmente. Questo è, davvero, un lavoro estremamente difficile: nel momento in cui mi incontro con te per parlare dei nostri figli, emergono sussulti, risentimenti specialmente se ho dovuto subire la separazione. Però è possibile che anche chi ha procurato la separazione, viva sensi

di colpa molto profondi. E tutto ciò perché è difficile separare come in due cassette diversi il ruolo genitoriale dal ruolo coniugale. Entrando nella tua vita, entrando nella mia vita, entrambi abbiamo provocato dinamiche emotive, affettive che non cesseranno se e quando parliamo dei nostri figli. Insomma, tra i due ruoli è impossibile creare un confine netto, freddo, asettico.

### **Il divorzio dalla comunità**

Altra fase della separazione è il cosiddetto divorzio dalla comunità. Stando insieme, ognuno di noi ha creato una storia comune, ha creato un background sociale, relazionale, comunitario. Andavamo a prendere la pizza con la stessa comitiva, andavamo a fare vacanze con gli stessi amici, avevamo la stessa rete di conoscenze e di rapporti. Ad un certo punto il divorzio ci separa da tutto questo: la nostra vita prende per ciascuno strade distinte e quello che era lo sfondo comune, condiviso, ora dovrà essere ristrutturato, ridefinito: io mi allontanerò dalla tua comitiva, o tu ti allontanerai dalla mia. D'ora in poi il rapporto con lo sfondo comunitario sarà diverso. Ognuno di noi ha uno sfondo, un pacco di relazioni sociali e di contatti umani: questo sfondo è molto più importante di quanto noi possiamo pensare, noi ci nutriamo di questo sfondo; viviamo dell'humus di questo sfondo di relazioni, di contatti, di amicizie quotidiane. Nella misura in cui per vari motivi, questo sfondo muta, cambia o addirittura cessa di esistere (perché se mi voglio separare da te, mi devo separare anche dallo sfondo), io mi sento mancare il terreno sotto i piedi; io sento una straziante, angosciante solitudine che ti fa perdere il nutrimento scontato che le relazioni comunitarie quotidianamente ci forniscono.

### **Il divorzio fisico**

E alla fine c'è il divorzio fisico che, secondo gli studiosi, non arriva prima dei 7-8 anni: arriva solo quando io realizzo che l'altro è veramente uscito dalla mia vita. Ecco: l'altro non è più veramente mio marito o mia moglie. È come dire che la speranza che si possa ricucire il rapporto, la speranza che il conflitto possa essere in qualche modo ricucito, recuperato, è una speranza dura a morire. In effetti la speranza che l'altro possa tornare... rimane lì dietro l'angolo e anima la mia immaturità, la mia vita psichica; ma dopo un congruo lasso di tempo (5/8 anni) io mi separo psicologicamente e psichicamente dall'altro in maniera definitiva: tocco con mano che l'altra ormai è diventata altra cosa da quello che io avevo sperimentato, da quello che io avevo vissuto nella intimità di tanti anni di vita coniugale. È il divorzio fisico che vi fa vedere l'altro come una presenza che, sì, è passata nella mia vita ma che non appartiene più alla mia vita. Il divorzio allora diventa come un lungo laborioso, angosciante lutto che ha bisogno di tempi, fasi, ripensamenti molto complessi prima di potersi ritenere concluso.

### **Come attraversare queste fasi**

Ma se queste sono le fasi della separazione che in qualche modo vengono vissute da entrambi, da chi è abbandonato e da chi abbandona, resta molto importante sapere come attraversare queste fasi; è importante sapere con quale atteggiamento, con quale "compito" bisogna approcciarsi all'attraversamento di queste fasi.

Molti psicologi che hanno studiato le dinamiche della separazione, dicono che è fondamentale sia per chi si separa, sia per chi accompagna il separato avere molto chiari i "compiti evolutivi". Attraverso i "compiti", un momento, una esperienza così terribile, angosciante come la separazione, può essere trasformata in una esperienza evolutiva, di sviluppo, di crescita.

Noi sappiamo, soprattutto se ci poniamo da una prospettiva cristiana che la separazione va scongiurata, va in qualche modo evitata a causa della concezione del vincolo matrimoniale che la nostra fede ci dà. E tuttavia quando la separazione è avvenuta, noi dobbiamo tenere disponibili le chiavi di lettura onde evitare che chi subisce la separazione non abbia a trovare "i binari" entro cui incanalare questa esperienza lacerante, dolorosa di cui è protagonista. Ciò è possibile se fin dall'inizio noi riusciamo, o come protagonisti o come "compagni" dei protagonisti di questa esperienza, riusciamo a vedere cosa c'è all'orizzonte. Cosa può esserci all'orizzonte di una

esperienza oscura, dolorosa, angosciante come questa? Quali potrebbero essere i compiti “positivi”, evolutivi, di crescita, di sviluppo e da individuarsi, da focalizzare nella separazione?

### **Le dinamiche del lutto**

Innanzitutto, è importante sapere che il divorzio dall'altro ingenera in ognuno ma in particolare in chi è abbandonato le stesse identiche dinamiche che si innescano, dal punto di vista psico-emotivo, “nel lutto”. Alcuni studiosi americani hanno cercato di fare una graduatoria gerarchica delle esperienze più stressanti sul piano emotivo: hanno verificato che, sul piano psico-emotivo, l'esperienza che più ci stressa è la morte di una persona a noi particolarmente vicina, cara e cioè un genitore, un coniuge, un figlio. L'evento morte è un evento che produce uno stress estremo che mette a dura prova l'equilibrio della tua psiche. Questi studiosi dello stress psicoemotivo hanno scoperto che subito dopo la morte di un congiunto, c'è la separazione. E dunque lo stress psicologico che produce una separazione è paragonabile a quella di un lutto mortale. Questo è l'impatto che l'evento separazione produce sulla psiche di un essere umano, soprattutto se egli subisce e non innesca un'esperienza di questo genere.

Allora bisogna vedere la separazione così come si vede il lutto. Dal punto di vista psicologico noi possiamo, dobbiamo aiutare la persona ad attraversare il lutto e non a rimanervi dentro. Secondo alcuni studiosi, noi possiamo aiutare la persona ad elaborare il lutto (o noi stessi se siamo protagonisti, possiamo vivere il lutto) nella misura in cui diciamo addio a ciò che non è recuperabile, a ciò che è morto per sempre. Viceversa, di una storia che abbiamo condiviso, dobbiamo imparare a riconoscere ciò che può continuare a vivere, ciò che è indistruttibile, ciò che è vitale.

### **Nella separazione oltre il lutto, la verità**

Alla stessa maniera va elaborata la separazione. In relazione alla separazione io devo rendermi conto che l'altro non c'è più, che l'altro non vuole essere più nella mia vita e non vuole più che io sia nella sua: si tratta di un dato a cui devo dire addio pena rimanervi “prigioniero” nel rancore, nel risentimento, nel ricordo. Devo, viceversa, riuscire a vedere quanto è ancora fruibile, quanto ancora può essere sviluppato, maturato, elaborato di ciò che insieme abbiamo costruito.

Nella elaborazione di questa separazione, è ancora molto importante, è fondamentale riconoscere quali sono state le mie responsabilità, il mio contributo al fallimento del rapporto. Se io non capisco in che modo ho contribuito a quel fallimento è come se rimanesse aperta una parentesi, aperto un conto. Per chiudere quel conto, io devo capire dove ho sbagliato, dove ho contribuito al fallimento. Talvolta capita di sentire: “noi ci stiamo separando da persone civili, stiamo rimanendo buoni amici, non ci stiamo prendendo con le clave come gli uomini primitivi”. Ciò non può essere veritiero: tutto questo tante volte è una bugia; la verità è che due persone che si separano hanno molto rancore, molta rabbia dentro; hanno molta aggressività malcelata.

### **Compito evolutivo: rivisitare la conflittualità**

Allora nella misura in cui noi facciamo finta che questa aggressività non c'è, in realtà ci perdiamo una elaborazione psicologica, emotiva della separazione. Invece è molto importante conoscere il proprio livello di aggressività; è molto importante conoscere che la conflittualità (strisciante) c'è ed è molto importante rivisitare questa conflittualità in termini positivi. La conflittualità può essere elaborata, orientata verso orizzonti costruttivi nella misura in cui di essa prendiamo atto come il luogo della diversità: io sono così, tu sei così. Le nostre diversità non si possono conciliare tanto è vero che tu te ne stai andando, mi stai abbandonando e io voglio utilizzare questa conflittualità per sviluppare una maggiore consapevolezza, e, se vogliamo, una maggiore accoglienza della tua diversità e della mia diversità.

Questa capacità di elaborare sul piano coniugale la diversità, è compito evolutivo, di sviluppo, di crescita, di maturazione. Se io saprò separarmi dall'altro che va via, in qualche modo mi costringerò a scoprire quella diversità radicale dell'altro. L'altro è molto spesso il portatore di una diversità

irriducibile: nella separazione il compito evolutivo di crescita, maturazione di chi è abbandonato è accettare, focalizzare quella radicalità, quella radicale diversità dell'altro rispettandola e cogliendola nelle sue linee di contorno e permettendo ad essa di esprimersi così come si sta esprimendo.

### **Altro compito evolutivo: la cura dei figli**

Un altro momento che può tramutarsi in un compito evolutivo, in un compito di evoluzione e di crescita è quello che accennavamo poco fa: io e tu ci stiamo separando ma io e tu continuiamo ad essere profondamente responsabili delle creature che insieme abbiamo chiamato alla vita: noi ci riconosciamo responsabili dei nostri figli. Se noi cessiamo di essere sposi, non cessiamo di essere genitori. Io devo dire addio a te come mio partner sponsale, ma devo continuare a integrarmi con te nella gestione dei nostri figli: devo saper distinguere questi due ruoli, devo saper mettere da parte i miei bisogni affettivi, che in qualche modo trovavano in te un punto di riferimento, e devo al contrario continuare ad integrarmi con te come genitore dei miei figli. Tutto questo è un banco di prova: implica da una parte riconoscere la tua diversità che ormai è diventata incompatibile con la mia, ma dall'altra implica l'accettazione di questa diversità non solo per il rispetto che voglio avere nei tuoi confronti, ma anche per l'amore che insieme dobbiamo continuare ad avere verso i figli.

Qui emerge il compito evolutivo di trasformare la nostra relazione. Io devo saper stare in piedi da solo, non devo più cercarti come partner affettivo e ciononostante devo continuare a cercarti come padre, come madre dei figli che insieme abbiamo chiamato alla vita.

### **Le relazioni sociali**

Altro compito evolutivo riguarda le relazioni sociali; tante volte le persone separate continuano a frequentare i parenti di lui, i parenti di lei, i colleghi, quasi a voler risuscitare un vincolo che è ormai morto; attraverso gli altri si tenta di alimentare una relazione che non c'è più ma anche a restare prigionieri di una storia che è devitalizzata. Allora direi che è importante trovare anche in quest'ambito un compito evolutivo di crescita ... io sono padrone della mia vita, io non sono in simbiosi con te, io non muoio nella mia vita affettiva, sociale, relazionale se tu non ci sei più; io in qualche modo sono il titolare e protagonista della mia esistenza. Io so stare in piedi: ho occhi, mani per terminare da solo. Allora io sono in grado di ritessere, ricucire una rete di rapporti che afferisce alla mia persona. E quindi mio dovere è reperire i rapporti d'origine e non rimanere inglobati nelle vecchie reti relazionali; coltivare nuove reti sociali, diventando protagonisti della propria esistenza in maniera nuova, in maniera propositiva.

### **L'intimo dell'abbandonato e l'esperienza del "riconoscimento"**

Ora dobbiamo sia pur velocemente soffermarci su cosa accade nell'intimità della persona che è abbandonata. Ci dobbiamo chiedere quali sono le dinamiche psicologiche, emotive che caratterizzano l'esperienza dell'essere abbandonato.

Per capire cosa succede dobbiamo aprire una piccola finestra. Voi dovete pensare che negli ultimi 20 anni gli studiosi della psiche infantile (studi americani sulla psicologia dell'infanzia) hanno detto che il filo d'oro per capire lo sviluppo psicologico di un bambino è l'esperienza del riconoscimento. Secondo questi studi noi nutriamo la nostra psiche e la sviluppiamo grazie al riconoscimento degli altri. In altri termini, un bambino si nutre del riconoscimento della propria mamma, del proprio papà più del latte che inghiotte attraverso la bocca; il riconoscimento, l'essere riconosciuto nei bisogni, nelle paure, nelle mie fragilità è il nutrimento per la psiche di un bambino. Viceversa, il non essere riconosciuto, ti dà l'angoscia di essere abbandonato. Non essere riconosciuto equivale ad essere abbandonato.

Quando una persona viene abbandonata dal proprio partner è come se, a dispetto dell'età, vivesse una regressione a livello psichico per cui anche se io ho 40-50 anni, rivivo l'esperienza di non essere riconosciuto, di essere abbandonato che avrei dovuto vivere a 1 o 2 anni di età. Allora capite bene cosa vuol dire a livello psicologico essere abbandonati. Essere abbandonato (in me 40 o 50enne) mi fa vivere un'esperienza emotiva che sveglia in me il bambino interiore che io sono stato

a 1 anno o 2 di età. Per me, essere abbandonato significa non essere riconosciuto e dentro di me vivo la stessa drammatica, angosciante esperienza che avrei potuto vivere a 1 anno o 2 anni di età. In altri termini vengo proiettato in senso regressivo a fragilità, a debolezze, a impotenze che la mia psiche ha sperimentato quando ancora non avevo 3 anni.

### **Non riconosciuto cioè abbandonato**

Allora capite bene cosa significa non essere riconosciuto: significa prendere contatto con le proprie fragilità, con le proprie debolezze con la propria “finitudine” come dicono i filosofi o i teologi. Io che avevo di me una rappresentazione di persona coriacea, rocciosa, tetragona, sto scoprendo che esistevano dentro di me parti assolutamente fragili, deboli, di cui avevo perso il contatto, che adesso distruggono ogni senso della mia identità, ogni fondatezza della mia persona. È una regressione che può portare a livello psicologico alla depressione, alla demotivazione affettiva. Che senso ha la mia vita? Che senso ha rapportarmi con gli altri se poi non mi si riconosce? Se poi mi abbandonano? Se poi mi fanno vivere come non amabile, come non accettabile?

### **La demotivazione affettiva o professionale**

La demotivazione non riguarda, a volte, soltanto la parte affettiva ma anche quella professionale. Si regredisce sul piano professionale, si regredisce sul piano sociale, sul piano genitoriale, sul piano anche della fede. Non è raro il comparire di idee suicide: se io non sono amabile, tanto che mi si abbandona, non mi si riconosce, allora è meglio che io mi tolga di mezzo.

Le idee suicide accompagnano spesso la persona che viene abbandonata in una separazione: è un dramma umano profondissimo in cui si proiettano problematiche che precedevano la separazione o addirittura il matrimonio. E, come diceva Giancarlo Bruni prima, dentro di noi ci sono delle fasi che non conosciamo, dentro di noi ci sono polarità, aspetti della nostra identità di cui non avevamo sospetto. Questa dinamica regressiva che “l’essere abbandonato” del separato produce, fanno emergere questi dati sconosciuti: è la solitudine nella quale incontriamo noi stessi, negli anfratti meno noti, meno pregevoli della nostra identità, della nostra personalità.

### **Come aiutarsi**

E allora come aiutarsi? Bisogna aiutarsi capendo che molto spesso la separazione, l’essere abbandonati innesca la miccia di tutto un processo regressivo in cui i nodi più difficili da accettare, probabilmente non riguardano l’altro che ti sta abbandonando o che mi ha abbandonato, ma appunto questi anfratti, questi luoghi oscuri, questi scantinati della mia psiche che abitavano in me ancor prima della separazione. Per cui è molto importante capire che io sto proiettando nell’evento separazione, aspetti ignoti, sconosciuti o sgradevoli o non amabili della mia personalità. Allora qui il compito evolutivo sta nel riuscire a tramutare questo momento di sofferenza in un momento di crescita. In questo momento di regressione, io posso riappropriarmi di questi aspetti poco piacevoli della mia storia, della mia persona e rivisitarmi con occhi nuovi, posso reimpossessarmi di parti che non mi piacevano, di parti di me che mi facevano paura. Riprendendo queste parti, questi aspetti della mia identità, riassumo una responsabilità da cui prima volevo fuggire. In altri termini, si tratta di farmi carico di quel bambino orfano, abbandonato che io sono diventato. Nella separazione, nell’essere abbandonati del separato che subisce la separazione si risveglia un bambino orfano, un bambino abbandonato che va in cerca di un padre; ecco è importante tramutare il momento angosciante della separazione in una occasione positiva di crescita in cui la parte adulta, più evoluta di me, può diventare il genitore del bambino orfano che io dolorosamente scopro di possedere dentro di me. E in questo modo riprogetto la mia vita, mi reimpossesso della mia vita. Alla base di molti matrimoni, bisogna dirlo, c’è una incapacità di “essere sui propri piedi”, di stare sulle proprie gambe e c’è tante volte il tentativo maldestro di tramutare l’altro in un genitore che si prende cura di me.

La separazione è, dunque, lo stacco di questo progetto manipolativo verso l’altro. Ma il modo per dare un senso positivo, evolutivo alla separazione consiste nel riprendersi in mano la propria vita

per non manipolare nessuno, per non vivere in simbiosi con nessuno. E quindi ci si può aiutare trasformando la crisi in “momento di crescita e di evoluzione” in cui io mi prendo cura dei miei lati negativi e delle mie debolezze e nello stesso tempo divento responsabile dei miei vuoti, dei miei punti oscuri.

### **Come aiutare: fare compagnia**

Finisco col dire cosa può fare ognuno di noi per aiutare chi è abbandonato, chi si separa e, mentre si separa, non viene riconosciuto.

È importante fare compagnia, fare compagnia nel senso evangelico: come si diceva, le parole alle volte sono vuote, retoriche. L'abbandonato non ha bisogno di consigli, di spiegazioni; l'altro che è abbandonato ha bisogno di sentire la mia vicinanza a lui; come dire, il fatto della mia anima che si avvicina e “si sfrega” con la sua dando un calore che altrimenti non ci sarebbe. Allora la compagnia è fondamentale. Ma è anche importante aiutare l'altro, nei momenti di oscurità, a capire le opportunità che, paradossalmente in termini di crescita, la separazione alle volte può dare ad una persona.

Soprattutto, se viviamo in una comunità, “diocesana”, “ecclesiale”... proviamo ad attivare delle reti relazionali attorno a chi è abbandonato. Tante volte se prima andavamo a prendere la pizza, ora con la separazione questo non avviene più, (non invitiamo la persona separata a prendere la pizza, a fare le vacanze...): si innesca quindi un meccanismo diabolico per cui l'altro viene emarginato, escluso. Invece è importante creare una “congiura in positivo” attorno a chi è solo e abbandonato ma in termini concreti. Certe volte è molto più facile blaterare moralizzando, dicendo questo o quello. Il modo più difficile e concreto è creare una rete che mi da una quotidianità: faccio da supporto, da sostegno alla persona che si è separata. Allora il negativo che si fa positivo: Gesù con il suo amore fa diventare la croce una cattedra da cui viene svelato l'uomo nuovo; dalla croce dell'abbandono un separato può svelare un percorso evolutivo di crescita. Ma questa crescita, questa forza di proseguire scaturisce soltanto dal credere nel mistero della croce.