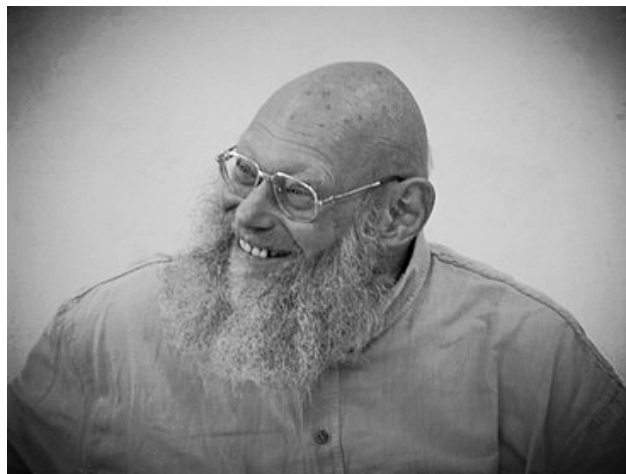


# Vivere é Separarsi

*Barrie Simmons*



## La separazione primaria

Vorrei cominciare situando l'essere umano davanti alla prima e più spaventosa separazione della sua carriera : quella della nascita.

Prima di tutto c'è la morte dell'embrione, che è l'inizio della persona. La nascita equivale a una specie di espulsione dal paradiso. Il bambino è cacciato dall'ambiente a cui era abituato da sempre; deve obbligatoriamente uscire da un ambiente comodo, ovattato, protetto dal chiasso, dai rumori e dagli urti, uno spazio sicuro in cui non ci sono sorprese, un ambiente confortato dal tepore (una specie di riscaldamento centrale mantiene una temperatura ideale per lo sviluppo fisico e psichico dell'embrione). Nell'utero l'individuo è lusingato dalla carezza del fluido in cui si trova; gli sono risparmiate le incertezze, perché è automaticamente nutrito a spese dell'organismo della madre, in cui è contenuto. Nell'ambiente in cui si trova c'è la presenza stabile di un ritmo rasserenante – il battito del cuore – e un buio in cui il bambino può leggere la presenza, muta ma costante, di un compagno che lo accetta. Poi il colpo: l'individuo è separato da quest'ambiente protettivo, privato dalla compagnia di questa placenta, buttato nel mondo.

Questa è la prima e la più sofferta delle separazioni che affrontiamo nella nostra esistenza. L'unica separazione da affrontare che abbia uno spessore di pari importanza sarà l'ultima: la morte. Notate bene che non sto parlando di una determinata nascita, che si svolga in particolari circostanze, o di una situazione che accidentalmente venga a costituire un trauma permanente: sto parlando della nascita in sé, dovunque, comunque, per tutti. Essa equivale all'uscita da una situazione di apparente protezione; vuol dire essere buttato violentemente in un mondo disturbante, irregolare, esposto e pericoloso. Non è strano che in tutte le culture di tutti i tempi esista un mito del paradiso perduto – dal concetto biblico del giardino dell'Eden alle teorie di Engels e Marx sul comunismo primitivo -: a livello individuale ognuno di noi ha vissuto il paradiso e lo ha perso.

Questa prima separazione diventa allora il modello di una situazione incontrata in seguito ripetutamente. Si stabilisce un equilibrio quando un individuo riesce a costruirsi una zona protetta, una situazione di difesa. E' la propria crescita stessa che lo spinge a uscire, a rischiare. Spinto da dietro o risucchiato davanti, vittima di un collasso, di un apparente terremoto – come devono sembrare le contrazioni dell'utero per il bambino – uno si trova obbligato a uscire nella realtà volgare, sporca, accecante, chiassosa, sgradevole. Certo questa situazione è, come quella originaria, illusoria: il grembo sembra protetto, ma è soltanto una membrana di carne, di epidermide, che ci separa molto precariamente da un calcio, da una botta, dal fuoco, da una caduta. L'embrione è protetto in senso molto provvisorio e parziale.

Allo stesso modo, le successive protezioni che costruiamo in questa vita, che non è altro che una successione di nascite, essendo la crescita nient'altro che una successione di separazioni, sono ugualmente illusorie. In realtà se rimani nel bozzolo del grembo, marcisci; se rimani nella situazione difesa, sicuramente muori. Se esci nella realtà corri il rischio di morire, ma anche di vivere.

### **La mente come difesa ipnotica**

In generale, anche se numerose volte siamo costretti a subire questo trauma da nascita, perché sempre di nuovo ci ricostruiamo una specie di grembo, si può dire che ci sono dei nessi primari con cui ci difendiamo.

Appena nati, ricominciamo la regressione, la costruzione dell'ovatta, cioè della difesa. Questa illusione di difesa è impermeata soprattutto su ciò che noi chiamiamo mente. Costruiamo un utero sostitutivo soprattutto tramite la stupidità, l'ignoranza o quella che possiamo chiamare la voluta ottusità, cioè il non sapere, il non accorgersi, il non recepire, il non essere consapevoli, non essere presenti. Pongo un muro tra me e la realtà in cui vivo; mi isolo per difendermi. A questo fine sono disponibili tanti mezzi, per esempio, regole, idee, modelli, per interposizione tra me e quanto va oltre i miei preconcetti e pregiudizi. C'è una chiacchiera continua che occupa la mia attenzione, un nastro che non smette di correre nella mia testa. Quasi sempre presto attenzione a queste aspettative, idee e immaginazioni, piuttosto che al reale. Navigo in generale in un mare di illusione proiettiva, piuttosto che prendere contatto con quel che c'è.

Nella psicoterapia della Gestalt parliamo di modi particolari di ingabbiarci. Possiamo elencare:

la confluenza – con cui mi fonde con gli altri, non accorgendomi delle differenze – e cioè, in definitiva, della natura reale dell'altro, dell'alterità, e quindi della differenza tra me e te;  
la introiezione – con cui prendo dentro persone, opinioni, idee, emozioni, atteggiamenti e li vivo come me stesso, anche se sono alieni ed estranei;  
la proiezione – in cui vivo cose che sono mie come esterne ed estranee;  
la retroflessione – in cui dirigo la mia reazione non contro lo stimolo esterno, ma contro me stesso (per es. piuttosto che arrabbiarmi, mi reprimo e mi colpevolizzo).

Questi disturbi del contatto, nei quali usiamo la mente per impedire o interrompere il contatto, fanno parte di quello che ho chiamato ottusità, stupidità voluta. Noi li costruiamo per crearci un utero sostitutivo finto, in cui viviamo per rimpiazzare il grembo perduto, non potendo o piuttosto non volendo subire troppo la realtà.

Due forme specializzate di questa ottusità, a servizio dell'ignoranza primaria, sono da una parte l'odio e l'aggressività, con cui in continuazione respingo la realtà, ponendo una divisione tra me e l'altro, e dall'altra parte quella specie di attaccamento, quell'avidità con cui mi appiccico a quello che è stato gratificante, rifiutando di nascere, di separarmi, di scindermi da quello che io insisto a vivere come parte di me stesso. Questa avidità o attaccamento, allo stesso modo dell'odio mi separa dagli altri: gli altri che sono vivi, presenti, che parlano e incidono su di me, che vogliono, che danno, che esigono, che rappresentano quindi una realtà non facile da affrontare. Allo stesso tempo, con l'avidità e l'attaccamento trasformo gli altri e la realtà in generale in una placenta; cioè io sostituisco quell'altro che mi era accanto e vicino con altre persone; insisto nell'avere l'altro con me, per me, a mia disposizione, di immobilizzarlo e tenerlo dove voglio io.

Sto suggerendo con ciò che questi rapporti di dipendenza, che conosciamo bene – l'attaccamento ai soldi o al sesso opposto, l'insistenza a fagocitare i figli, il rifiuto di separarsi dai genitori, la dipendenza dall'autorità, l'uso dell'altro per sostenermi, il rifiuto dell'autonomia - non sono altro che un tentativo di ricostruire la placenta, vale a dire quella perenne presenza, vicina e disponibile, che mi ha accompagnato durante il lungo soggiorno nell'utero.

In ogni caso il comportamento sano e funzionale è relazionale. Non è quello costruito sull'isolamento. La salute è connessione. Si stabilisce un ciclo: prima ho sensazioni e bisogni, cioè voglio; poi agisco, mi estendo o esco per fare; e finalmente torno a me stesso. Per esempio: ho fame, mangio, smetto. Procedo ogni volta da un bisogno, una voglia, una sensazione, un sentimento; entro in contatto; si crea una interazione; poi torno alla mia situazione originaria, chiaramente alterato dall'interazione e lasciando una alterazione nell'ambiente. Il comportamento sano è relazionale per il semplice fatto che l'organismo è sempre in un ambiente. Non esiste organismo che non abbia un ambiente, come non esiste un ambiente - almeno conosciuto da noi - se non c'è un organismo che lo conosca. Allora, quel che io ho chiamato la mente, questa mente che ricostruisce un grembo fatto di ottusità, che si separa con aggressività dall'ambiente, che si attacca con avidità all'altro sottomesso al suo uso, ricostruendo così la placenta, questa mente contribuisce a creare un'autoipnosi o autolimitazione. Non è adattiva; tende a costruire un distacco fisso, mediante un equilibrio statico, crea una gabbia, una scatola, un recinto in cui uno vive riproponendo quel soffocamento rassicurante che era il grembo.

### **L'infanzia e l'apprendimento della dipendenza**

Il secondo adattamento della nostra esistenza è l'infanzia. Appena usciti dal paradiso dell'utero, ci mettiamo subito al lavoro per ricostruire un grembo. Anche questo secondo grembo è un'illusione, perché i genitori non sono né onnipotenti, né eterni, come sembrano al bambino. Infatti la capacità di proteggere, di guidare, di spingere il bambino verso la felicità, di appoggiarlo e sostenerlo, è molto limitata. Lo sappiamo, in quanto tutti portiamo le ferite e le cicatrici dovute a questa limitazione. È un dato di fatto, però, che il bambino – questo nano che una volta oggettivamente siamo stati – non è capace da solo di garantire né la sua sopravvivenza, né la sua crescita, ma dipende assolutamente dai giganti da cui è circondato: i grandi, gli adulti.

In questo periodo della vita nasce la dipendenza come un metodo di sopravvivenza e di crescita. Necessariamente il bambino dipende. Impara infatti a quell'epoca che lui non è al centro del suo universo, ma che di fatto è un'appendice degli adulti, che sono i veri protagonisti della situazione. E' nell'infanzia che apprendiamo ad adattarci ai ruoli, piuttosto che esprimere ciò che viviamo e

sentiamo; impariamo a soddisfare le aspettative degli altri, invece dei nostri bisogni; a obbedire alle regole piuttosto che ai nostri desideri; a impegnarci a conformarci a un modello, piuttosto che aderire alla nostra propria natura. Impariamo ad essere passivi, impegnati a non sbagliare, piuttosto che a prendere iniziative. Non c'è via di scampo: per essere accettati, difesi e protetti, dobbiamo avvicinarci a quelli da cui dipendiamo e renderci somiglianti a loro. In questa fase dell'esistenza, con la sua costruzione di uno pseudo-grembo, c'è lo scudo protettivo dei genitori, nasce tutta una serie di problemi che verranno alla luce più tardi:

il rapporto col potere;

la tendenza alla confluenza con gli altri, piuttosto che una sana differenziazione dagli altri;

l'inclinazione a utilizzare la dipendenza come modalità generale di vita.

Esiste anche il pericolo, raramente evitato, di un arresto. Proprio nel momento in cui il bambino si accorge che la madre non è eterna e morirà, nasce in lui il rifiuto di riconoscere questa realtà. Si ostina a mantenere in vita la madre a ogni costo, rifiutando di separarsi dalla figura materna. Proprio nel momento in cui riconosce che il padre non è onnipotente e onnisciente – dovendo ammettere i suoi limiti e vederlo come una persona – nasce proprio lì il tranello dell'autoritarismo: ci si aggrappa con insistenza a un padre autoritario in quanto figura e principio che danno rassicurazione. Molti di noi ci arrestiamo nel grembo dell'infanzia per difenderci dalla vita. Vogliamo risparmiarci la separazione dai genitori, che viviamo come una ripetizione della prima grossa separazione: quella della nascita. Qui i genitori servono simultaneamente come utero protettivo e placenta, o punto di riferimento rassicurante.

Se andassi avanti potrei forse esplicitare una serie di separazioni che sono le pietre miliari che definiscono le tappe di una vita, la "carriera morale" dell'individuo, come la chiama Ervig Goffman, sociologo americano. Non ritengo però necessario sottolineare una per una le crisi di separazione che affrontiamo, anche perché nella varietà delle diverse biografie non è detto che tutti affrontano gli stessi problemi:

c'è chi affronta la separazione dell'infanzia dovendosi prendere le sue responsabilità e assumendosi i doveri dell'essere genitori;

c'è chi affronta il divorzio con il partner;

c'è chi affronta il divorzio da certe idee;

la scomunica da parte della chiesa;

le dimissioni da un partito;

c'è chi in tarda età inizia una seconda carriera, abbandonando una certa immagine di sé;

c'è chi nella psicoterapia affronta in qualche modo non solo una crisi di nascita o di separazione dai genitori rimandata per anni, ma anche la crisi connessa con un distacco da tutto un mondo abituale, costituito da una serie di stereotipi e credenze: si tratta anche qui di lasciare un'immagine di sé.

Piuttosto che vedere nei dettagli queste diverse eventualità preferisco parlare del problema di rimanere aggrappati e dei metodi che usiamo per non separarci.

### **L'aggrapparsi come conseguenza di situazioni incomplete**

La maggior parte dei clienti che incontriamo in psicoterapia sono persone che rifiutano di salutare: non vogliono dire addio a qualcuno, a qualcosa o a qualche momento della loro esistenza. Spesso

rifiutano di salutare, di dire addio a persone venute a mancare che avevano un forte significato emotivo. Le persone significative in questo senso non sono solo quelle amate: possono essere anche persone odiate, o persone con cui abbiamo litigato e verso le quali proviamo risentimento. Se in un senso o nell'altro sono significative, c'è spesso la tendenza a rimanere attaccati.

La reazione adattiva funzionale alla perdita di una persona amata è il crollo, la tristezza, il lutto. Dopo un lungo lavoro di lutto, in cui si tocca il fondo della melanconia, dopo una tristezza profondamente vissuta, segue la rinascita, a volte lenta, dell'interesse per gli altri; la vita si risveglia; l'individuo vive una specie di resurrezione.

Una reazione funzionale adattiva alla perdita di una persona odiata è a gioia, il sollievo ("meno male che quello lì è morto, o partito...!"; "finalmente ho il divorzio: beviamo qualcosa!", o qualcosa del genere). Naturalmente col tempo questa euforia cala. Situazioni sgradevoli che prima erano sullo sfondo, emergono in primo piano. Come nel caso della perdita della persona amata, la gioia e la speranza tornano dopo il lutto, quando si perde una persona odiata la tristezza e il disagio tornano dopo la fine del festeggiamento e del sollievo.

Questa sequenza fa parte naturale della vita. C'è però un problema: siamo addestrati ad essere bravi, coraggiosi, forti, razionali, e soprattutto ad essere buoni; e le persone forti non devono crollare in una buia tristezza perché hanno perso una persona amata; le persone buone non devono essere gioiose perché finalmente hanno troncato con una persona odiata...

Secondo le nostre *definizioni culturali*, sarebbe una debolezza essere sconfitto dalla scomparsa della persona amata; sarebbe una malvagità celebrare la morte di un nemico odiato. Allora per essere bravi, buoni, razionali, per non essere né deboli né cattivi, noi inibiamo i sentimenti stimolati dalla perdita e dalla separazione. Teniamo la persona presente in fantasia, e quindi non viviamo pienamente la separazione.

Questo fa parte di quella situazione generale di immaturità, a cui ho già accennato quando dicevo che molti di noi ci arrestiamo nella situazione di infanzia.

Questo aggrapparsi, impedendo che abbia luogo la reazione adattiva e funzionale, per la perdita di qualcuno o qualcosa, da quali cause proviene?

Una è certamente la presenza di molte situazioni incompiute tra due persone, molto prima che il rapporto finisca. Non sono pronto a porre termine a una situazione, se questa contiene ancora molte cose inespresse. L'inibizione dell'emozione ci mantiene nella situazione incompiuta. Rimaniamo nella sospensione dell'espressione, in una stasi non solo psichica ma anche fisica, in quanto si esprime muscolarmente.

Quando c'è una inibizione dell'emozione, finché i sentimenti non sono espressi, rimaniamo in una specie di tensione fisica, o psicofisica, che consiste nell'*impasse* che si crea tra eccitazione che vuole uscire e l'inibizione.

Si potrebbe parlare, a questo punto, di tutto lo sviluppo psicosomatico: dalla tensione tra ciò che vuole uscire e la forza inibente del sintomo, e poi dal sintomo alla malattia grave e così via. Per il nostro scopo è sufficiente parlare di come questa tensione, questo trattenersi – Reich lo chiama "armatura", con funzione di corazza caratteriale – ci tiene nella situazione incompiuta.

Finché questa situazione conflittuale tra quello che vuol uscire e la forza inibente non si risolve (sia che l'eccitazione venga in qualche modo riassorbita o spenta, o l'inibizione ceda e abbia luogo l'espressione) la nostra gestione dell'incompiuto può essere solo indiretta: non mi esprimo ma vivo in modo indiretto questo bisogno di espressione tramite la fantasia. Non faccio e non dico quello che voglio, ma immagino di farlo; torno con fantasie ricorrenti a quello sfogo che non mi concedo concretamente (fantasie sessuali o aggressive; fantasie diverse: di volo, di liberazione, di gioia, di gratificazione). Oppure scarico su altri. Ad esempio: non permettendomi l'espressione della mia aggressività in un contesto, l'esprimo in un altro. Non mi permetto un'aggressività autoaffermativa nella vita reale, ma odio gli ebrei; non posso permettermi di dare un pugno al mio datore di lavoro, torno a casa e picchio mia moglie; non mi concedo di vivere la mia sessualità nell'ambito del mio matrimonio, ma rimorchio le ragazze o prendo un'amante; non oso dire a mio marito quel che voglio dirgli, ma dò una sculacciata al bambino. E così via. Un esempio estremo sarebbe quello di chi non affronta la sua propria esistenza, ma tenta di gestire un'altra persona usando la psicoterapia.

La maggior parte dei nostri pazienti - o piuttosto, direi, la maggior parte delle persone - hanno moltissime situazioni incompiute, di grande intensità emotiva. Per esempio, un uomo che da bambino è stato umiliato da suo padre, ha bisogno di esprimere la sua rabbia, la sua distruttività. Adesso che è uomo continua a provocare le autorità per costringerle ad attaccarlo, in modo che lui si senta giustificato a reagire. Cerca di provocare situazioni di scontro per poter esprimere la rabbia che non ha mai espresso nei confronti del vero oggetto, che era suo padre.

### **Come manteniamo vivo l'incompiuto**

In che modo ci impediamo di mettere fine alla situazione dell'infanzia, con tutto ciò che ha di incompiuto? Anzitutto reprimendo le sensazioni troppo dolorose o sconvolgenti che ci invadono. L'otteniamo mediante una cronica tensione della muscolatura, inibendo la respirazione e rifiutando di accorgersi di ciò che mantenendo una scarsa consapevolezza del nostro corpo. In tutto questo processo - tensione muscolare cronica, inibizione della respirazione, limitato rapporto con il corpo - avviene una doppia negazione: rifiuto qualcosa e rifiuto di riconoscere che l'ho rifiutata. A questo punto divento inconsapevole dei miei sentimenti. Faccio scattare interruttore per chiudere il corpo, aprendo così la tensione e il dolore.

C'è anche un altro modo con cui ci inibiamo: impedendoci di porre fine alle situazioni del passato. Consiste nel valorizzare i guadagni che ci vengono nel rimanere nella situazione passata. Per esempio, se la situazione presente è noiosa e piatta, o se non mi sento capace di entrare in contatto, posso uscire dalla mia solitudine frustrante ricordando i rapporti del passato: non solo quelli belli, ma anche quelli amari, che però avevano il fascino del drammatico. Io ero importantissimo per la mamma; oggi può darsi che stia passando un momento in cui non c'è nella mia vita un'altra persona significativa, mi sento solo; continuo allora a coltivare il ricordo del passato, mi appoggio ad esso attribuendogli tutti i valori positivi.

Oppure posso aderire al passato mediante il risentimento, coltivando il ricordo di ciò che mi è stato fatto o di ciò che mi è stato negato: "Guarda come sono stati cattivi con me i miei genitori, o quanto erano nevrotici!". Ciò mi autorizza ad essere altezzoso nei loro confronti, oppure ad

autocommiserarmi: “Povero me, guarda come mi hanno ridotto!”. Se non credo di avere le risorse per cambiare la mia vita, cerco di utilizzare la persona per cui provo risentimento, per esempio mia madre, come un alibi; non sono più costretto ad ammettere: “io non posso” o “io non voglio”, ma posso sempre dire “tutta colpa sua”. Un modo di non chiudere le situazioni che ricorre frequentemente è quello che consiste nel fermarsi testardamente in attesa di una risoluzione dello scontro. La posizione è sostenuta dall’altezzosità, cioè dall’insistenza nel sentirmi nel giusto: io ho ragione, l’altro ha torto.

Per chiudere questo tipo di situazione bisogna che uno dei due confessi di avere torto, ammettendo di essere colpevole, o cattivo, o stupido; e certamente costui non sarò io: sto aspettando te! Basta creare una situazione di questo tipo, per essere sicuri che non vi sarà via di uscita. Rifiutando di rendermi conto di come i miei comportamenti provocano i tuoi e i tuoi provocano i miei, di vedere come facciamo parte tutti e due di una situazione, dove abbiamo un progetto nascosto, da una parte di collusione o complicità, dall’altra di scambio di dispetti, il conflitto non può che rimanere in una situazione di stallo. Quante coppie, per esempio, sono in questa posizione: lo si vede durante la terapia di coppia. Già antecedentemente a qualsiasi separazione c’è una situazione che domanda un completamento; quando poi interviene la separazione reale, gli aspetti incompiuti acquistano una capacità ancora maggiore di arrestare l’individuo. Qualcosa di incompiuto, quello che nella terapia della Gestalt viene chiamato l’”unfinished business”, può esistere tra genitori e figli, tra sposi, tra amanti, tra amici, tra qualsiasi persona che abbia avuto un rapporto intenso e prolungato; vorrei suggerire che ciò può avvenire anche tra me e me stesso. Quando un rapporto finisce e avviene una separazione di qualsiasi tipo - divorzio o partenza o morte, insomma qualsiasi tipo di addio - rimane sempre una grossa quantità di sentimenti inespressi, accumulati. Il rapporto non finisce per divorzio, per separazione, per morte, per partenza: quando, cioè, non c’è più il contatto reale tra le persone. Perché finisca veramente, bisogna che sia completato a livello di espressione. Può esserci un’enorme quantità di sentimenti inespressi, accumulati: vecchi risentimenti, ferite, colpe, accuse; e anche sentimenti di stima, di apprezzamento e di amore, che possono essere stati frustrati, e che adesso lo sono ancor di più per il semplice fatto che non c’è più l’altro a cui esprimerli. E’ vero che questa espressione dell’inespresso può avvenire in fantasia, attraverso un dialogo immaginato che porta ad accorgersi di che cosa si aveva da dire; ma molto spesso l’individuo non vuol ammettere a se stesso i sentimenti negativi, e dal suo punto di vista e secondo i suoi criteri, sbagliati, per l’altra persona.

### **La separazione sana**

Per concludere questo quadro d’insieme, voglio aggiungere qualche considerazione sulla separazione sana. Se prendiamo in considerazione la situazione clinica, nell’elaborazione di un lutto possiamo osservare il succedersi di una serie di fasi.

1. In un primo momento sopravviene una specie di anestesia, in conseguenza dello shock della perdita, dalla quale emerge poi il lutto, la tristezza e anche la rabbia, Il duro impatto della prima fase può essere evitato, agendo in modo repressivo sull’emotività. Lo si ottiene instaurando una tensione del corpo, che reprime i sentimenti, ovvero mediante un respiro poco profondo. Lo stesso risultato si raggiunge anche con droghe e con l’alcool. Oppure rivolgendo sistematicamente l’attenzione verso la fantasia, piuttosto che guardare al proprio stato d’animo, e alla situazione reale.

2. La seconda fase del processo inizia quando ci si decide a fare il lutto per la morte del rapporto. Ciò implica il superamento della fase in cui si sa intellettualmente che la situazione è cambiata, che il rapporto è finito. Questo sapere intellettuale può andare di pari passo con un non sapere emotivo. In terapia favoriamo questa consapevolezza aiutando il cliente ad accorgersi di come si impedisce di sentire, rompendo il contatto con se stesso. In questa fase della terapia sorgono le materie incompiute. Accettando di sentirsi triste riguardo alla persona perduta, uno può sentire rabbia; vivendo la sua rabbia per l'altro, può venir fuori la tristezza, oppure un grande senso di amore, e così via. Si esce così da una situazione di stasi dovuta alla paura di rimanere solo, per esempio, oppure a una scissione tra odio e amore, in cui si era consapevoli di un solo sentimento, e non di tutti e due. "Adesso capisco cosa stava succedendo", si può esclamare uscendo da questa fase. A questo punto emergono anche dei ricordi, a volte vecchissimi. E' segno che l'individuo sta uscendo dalla gabbia di una struttura congelata e comincia a progredire di nuovo.

3. A questo punto diventa possibile la terza fase il saluto. Colui che fa il lutto è in grado di dire a se stesso, è di dire all'altro in fantasia, le cose che non sono mai state espresse: apprezzamenti, risentimenti, pentimenti riguardo al rapporto; le cose che uno ha sempre temuto di dire per paura di ferire, o paura di essere ferito a sua volta, o perché sono cose imbarazzanti. Rendendosi conto di ciò e esprimendolo, si supera una voluta dimenticanza che spesso ha dominato il rapporto anche precedentemente alla separazione. Quando uno ha detto addio alla persona perduta, cominciano a sorgere i preparativi per uno nuovo stile di vita.

Le prime due fasi possono essere considerate come una preparazione al lasciarsi effettivo e quindi all'essere lavorato, travagliato dalla sofferenza o dalla gioia.

L'accento messo sulla fase del salutare, del dire addio, è stato uno dei contributi notevoli di Fritz Perls. Si tratta in pratica di uno sviluppo della sua concezione della nevrosi come situazione incompiuta. Con la terapia diventa possibile rendersi consapevoli, esprimere ciò che è rimasto inespresso, anche se la persona a cui è diretto non è più fisicamente presente. Solo con l'addio diventa possibile perdonare la persona odiata, lasciar perdere i risentimenti che hanno avuto la funzione di tenere in vita la persona o il rapporto, arrivare anche a un certo amore, all'accettazione della persona come è o era.

*L'accettazione del passato è l'unico e ineluttabile sentiero per arrivare al presente e, quindi, per liberarsi dalle vecchie situazioni.*

Secondo questo modello, vivere la propria vita è l'unica via per arrivare ad accettare la morte. Non posso accettare la mia morte, se non ho vissuto, se c'è tanto in me che non si è espresso. Se non sono stato me stesso, come posso lasciare la presa? Quello che abbiamo detto fin qui sulla difficoltà di separarsi da una persona, quando c'è un materiale inespresso e incompiuto, è vero anche nel rapporto intrapsichico, tra quell'"io" e quel "tu" che sono ambedue me stesso. Se non ho raggiunto la piena comunicazione, una reciproca accettazione tra quello che c'era, è molto difficile che io lasci questo rapporto senza pentimento e attaccamento. *Nella misura in cui ho vissuto, posso permettermi di morire.* Se considero la mia vita insufficiente, scialba o sfortunata, non voglio lasciarla; insisto a vivere di più, per avere più occasioni e opportunità, che di fatto non ho. Se riesco invece a pacificarmi con la mia vita, come abbiamo detto relativamente a un morto o a un assente, se posso salvarla, perdonarla e amarla, allora posso separarmi dalla vita sanamente e con soddisfazione. Per ottenere ciò devo *perdonarmi* gli sbagli che ho commesso, *apprezzarmi*,



*ringraziarmi per le cose che mi sono dato, accettare quello che non può essere ormai cambiato, abbracciare me stesso e darmi una mano per far fronte alla più grossa perdita, alla separazione diventata la più importante di tutta la mia esistenza: la mia morte.*

### La separazione della perdita

Pochissime persone scelgono di completare il rapporto mozzato e incompiuto tramite la consapevolezza. I più si impediscono di finire il rapporto dopo la separazione, così come non lo hanno fatto prima. Il rifiuto di essere consapevoli non dipende solo dall'abitudine di impedirsi di completare la situazione, ma anche dai guadagni connessi, cioè dal tornaconto, proprio come lo si aveva prima della separazione. Possiamo pensare al caso della vedova, paurosa di tentare nuovi rapporti con uomini, che utilizza l'attaccamento al marito morto come un alibi per non affrontare le nuove situazioni della vita. Nella nostra cultura ci sono persone che pensano che il non reagire equivale a dignità e coraggio, e che quindi sopprimono il loro senso di perdita dopo una separazione subita, reprimendo la tristezza e rifiutando di elaborare il loro lutto; credono di esser al di sopra della debolezza controllando se stessi. Non si permettono in tal modo il processo emotivo della vera separazione, che richiede di abbandonare colui che non c'è più. Un altro esempio dell'incapacità di fare ciò che è necessario per porre fine a un rapporto morto possiamo trovarlo nel partner che, essendo abbandonato/a, non vuol dare sfogo al suo dolore e alla sua rabbia perché non vuol dare la soddisfazione all'altro. Invece di esprimere, e quindi di espellere, i risentimenti che rimangono, liberandosene e diventando capace di intraprendere un nuovo cammino, preferisce dare inizio a una guerriglia che comprende litigi patrimoniali, alimenti, assegnazione dei figli, giorni di visita, rifiuto di accettare le decisioni del tribunale, e così via. Questo è un modo frequente di manifestare la rabbia. Questa esce fuori, ma non c'è mai la soddisfazione della sua espressione catartica e piena. In queste situazioni, se ci si prende la briga di ascoltare i motivi del risentimento, risulta che l'individuo non è arrabbiato perché è stato abbandonato o per il modo in cui si è finito il rapporto, ma perché l'altro fa delle richieste opprimenti o perché non rispetta la sentenza del giudice. Insomma c'è sempre un motivo giustificatissimo per la rabbia, mentre la rabbia reale, naturale, non viene fuori. La rabbia naturalmente è tabù perché è considerata negativa o cattiva; il lutto o la tristezza perché sono considerati debolezza; la colpa, la vergogna, il senso di sconfitta sono tabù perché è l'altro che dovrebbe sentirli, non io, in quanto è l'altro che ha torto ... Ai nostri giorni l'ethos medico-psichiatrico, sostenuto dai valori edonistici del consumismo e del benessere, ha raggiunto un nuovo tabù: il divieto di sentire il dolore. Se siamo ansiosi, basta prendere uno psicofarmaco o, in un altro contesto culturale, fumare uno "spinello". Nell'etica che ho attribuito al consumismo contemporaneo e alla concezione medico-psichiatrica che si è messa al suo servizio esiste una specie di fobia o di divieto riguardo al dolore. La tristezza non deve esistere. Al suo posto subentra la depressione - una categoria patologica -, oppure la stanchezza, comprensibile in termini fisiologici. In entrambi i casi uno stato di coscienza, un nobile sentimento, la tristezza, è ridotto a cosa sporca e vergognosa, di cui ci si deve liberare.

Un altro modo in cui evitiamo di abbandonare il rapporto morto, lasciando che quello che appartiene al passato sia sepolto nel passato per trovarci nella solitudine e nel vuoto del dopo, è quello di cercare delle occupazioni. "Tieniti occupato", diciamo come consiglio agli amici; "trova qualcosa da fare, fingi di essere già fuori della crisi prima di esserlo": questo è in sostanza il

contenuto di tale consiglio. Oppure: “Trovali subito un nuovo rapporto”, di nuovo falsandoti, fingendo di essere già fuori e di aver ripreso interessi, curiosità. “Riempi il vuoto”, diciamo, per non prendere contatto con quel che succede. Se non abbiamo la possibilità di far ricorso a queste strategie, ricorriamo semplicemente alla farsa: fingiamo che niente sia successo, cioè fingiamo di essere emotivamente morti. Ma il pericolo di una tale recita è che, ogni volta che fingiamo di essere emotivamente morti, lesato sia sepolto nel passato per trovarci nella solitudine e nel vuoto del dopo, è quello di essere emotivamente morti. Ma il pericolo di una tale recita è che, ogni volta che fingiamo di essere morti, moriamo davvero un pochino. Quando, insomma, per allergia alla solitudine e al vuoto copriamo la loro esistenza, rimaniamo in loro dominio.

C'è un'altra considerazione da fare: molti ritengono che lasciare la presa di un rapporto morto sia un disonore o un'offesa, perché magari pensano che l'unica immortalità possibile per una persona morta è quella di essere ricordata. Questa è semplicemente ignoranza. Chi pensa in questo modo non sa che, se c'è stato un rapporto vero, significativo, quando l'altro era veramente presente, allora noi siamo stati toccati, arricchiti, cambiati; la persona che oggi hai perso è veramente entrata dentro di te e continua a vivere in te come parte del tuo essere: non come un ricordo soltanto, o come una massima che hai fatto tua e che finisce per stare tra te e il mondo. Dove c'è stato un vero Rapporto, l'altra persona è diventata una parte funzionale di te stesso.

C'è un aspetto di separazione di cui parliamo raramente, pur incontrandolo nella psicoterapia e anche nella maturazione normale della vita. Si tratta della separazione dal sé antecedente, che conosciamo sotto due forme scisse e antite-tiche: un sé ideale inflazionato (“se potessi essere me stesso ...!; nessuno di voi mi conosce come realmente sono”), e il suo contrario, il sé abietto e avvilito (“solo io so come sono sporco, veniale, meschino, carogna”). Questo sé a cui non do vera espressione e che non esiste come realtà - o perché è troppo, o perché è troppo poco - è condannato perciò a esistere come fantasia. Quindi ci separiamo da questa situazione scissa e cominciamo a far vivere il meglio e il peggio di noi stessi; ci separiamo tanto dall'alibi del sé squalificato, quanto dalla giustificazione del sé ideale; smettiamo di mettere noi stessi troppo in alto o troppo in basso, accettando di essere all'altezza né più né meno della situazione reale.

### **Sintomi dell'attaccamento ai morti**

Quali sono i sintomi del rimanere attaccato a una situazione del passato o a un rapporto morto? Alcuni sintomi sono fisici. Ci sono, per esempio, dei pazienti che delegano certe parti del corpo a rappresentare coloro che non ci sono più. Nei casi citati dalla letteratura ci sono donne che hanno tenuto le loro madri in vita sotto forma di ulcera. Personalmente ho conosciuto un caso, risolto in terapia, di una donna che ha tenuto in vita un fratello amato e odiato come fistola anale. Molto spesso incontriamo persone con mani fredde, voci distanti, con rifiuto del tatto. Questi sintomi possono, in certi casi, simboleggiare il legame con la madre, che aveva sintomi simili, ed equivalere, quindi, a un modo di tenerla in vita. Molto spesso, quando una persona riesce a dire addio interiormente al defunto, le mani si riscaldano e anche i rapporti cominciano ad acquistare un calore umano. A volte incontriamo individui che si identificano interamente, non solo in parte, con persone morte. Sono essi stessi morti anche se vivi; come zombi, cioè come cadaveri ambulanti, sono senza espressione, controllati, meccanici, anestetizzati. In questo modo fanno ancora vivere e muovere le persone perdute.

Esistono anche dei sintomi emotivi dell'attaccamento alla persona perduta. Identificandosi con i morti, si diventa emotivamente morti. Queste persone non sono depresse: piuttosto non sentono niente, sono anaffettive. Un altro sintomo emotivo può essere il lutto incompleto, che produce una depressione cronica. In questo caso c'è depressione, sotto forma di malinconia, apatia, mancanza di interesse per la vita. Non essendo la tristezza stata esternata ed elaborata fino in fondo, non si è conclusa. Tra gli altri sintomi emotivi: il piagnucolio, il rimprovero, il risentimento, il vittimismo, il rimuginare costantemente le ingiustizie subite. Come sintomo complementare e contrario, la colpa: “se fossi stato più comprensivo, più gentile, mio padre sarebbe ancora vivo, tutto andrebbe meglio ...”.

Tra i sintomi menzioniamo anche l'incapacità di stabilire dei rapporti stretti. Il motivo è chiaro: se stai sempre fantasticando sul passato, anche se inconsapevolmente, non hai tempo per il presente; se sei preso dal rapporto con chi non c'è, non hai energia per chi c'è. Una persona in queste condizioni non vede e né ascolta, e quindi non entra in contatto. Ma l'isolamento dall'ambiente comporta l'isolamento da se stesso. Non esiste, infatti, il contatto con se stesso se uno è isolato da quello che c'è intorno, come, inversamente, non c'è isolamento dall'ambiente per chi non è isolato da se stesso. La capacità di contatto è un tutto non divisibile: non esiste la possibilità di entrare in contatto soltanto in parte (pur potendo, ovviamente, focalizzare l'attenzione su un determinato oggetto o stato di coscienza). Di fatto chi è isolato è isolato non solo dagli altri e dal mondo, ma anche da se stesso; e chi ha la capacità di rapporti, ha anche la capacità di rapporto con se stesso.

L'attaccamento al passato, rifiutando di situarsi nel “qui e ora”, equivale a un impoverimento radicale dell'esistenza. Da questo fatto esistenziale soggiacente nascono i diversi sintomi.

### **Rapporti autentici e in autentici**

Quando un rapporto può essere detto autentico? Quando la persona è capace di esprimersi completamente in esso, inclusa la capacità di “chiudere” emotivamente le situazioni che si creano nel corso del rapporto. Ciò implica che nel rapporto ci sia spazio non solo per un angolo, ma per la persona che sono veramente, con la mia meschinità, la mia rabbia, la mia genialità, la mia paura, la mia timidezza, la mia audacia ecc. ... Se non c'è spazio per il mio corpo o per la mia mente, o per qualsiasi elemento significativo di me stesso, dobbiamo definire questo rapporto poco reale, inautentico. Nel rapporto formale si sottrae una parte della persona, la si chiude in un ghetto, aggiungendo al suo posto atteggiamenti, ruoli, regole che falsano. Questo è vero per tutti i rapporti, incluso il rapporto con se stesso. Ed è vero in particolare per i rapporti più intimi, quelli nei quali investiamo di più emotivamente e ci aspettiamo di più. Di solito proprio in questi si accumulano tanta delusione inespressa e tanti risentimenti, che le persone – marito e moglie, figli e genitori – a un certo punto non si vedono e non si sentono più l'un l'altro: stanno cioè isolati, narcisisticamente fuori da ogni scambio, pur convivendo e sfiorandosi fisicamente in continuazione. Questo è il contenuto concreto quotidiano di quello che possiamo chiamare, in modo altisonante, rapporto in autentico. Non avviene solo che tu non vedi me, ma anche che io non mi mostro; non solo io non ti ascolto, ma tu non fai sentire la tua voce: questa è la nostra collusione nel rapporto falso. Si crea un'associazione a delinquere raffinata, mediante cui ci aiutiamo reciprocamente a tradire noi stessi e l'altro.

Il rapporto autentico invece richiede la capacità di separazione autentica. Noi possiamo avere una vera comunicazione se io sono anche capace di sbatterti la porta in faccia; possiamo avere un vero sì, se tu sai anche darmi un pieno no. Se io sono in grado di separarmi da te quando ne ho bisogno, in quanto ciò è richiesto dalla mia situazione reale, questa separazione mi permette, quando ci incontriamo di nuovo, di incontrarci pienamente, con vero coinvolgimento. Se non abbiamo diritto di dire “no”, finiamo col non poter dire “sì”. Se, per la mia o per la tua paura di essere solo, non abbiamo la possibilità di girarci le spalle e di separarci, avverrà in ognuno di noi una scissione interna, in seguito alla quale una parte del vero Sé non comparirà nell'interazione e finirà ingoiata in una migrazione interiore dell'anima. Chi può veramente separarsi dall'altro, può veramente incontrare l'altro. Se hai la garanzia che puoi uscire dal rapporto, puoi anche rischiare di coinvolgerti. Io ho paura di essere risucchiato, fagocitato, divorato dall'altro; ma se sono in grado di uscire quando voglio e ho bisogno, posso anche impegnarmi nell'incontro. Quello che ho descritto ha a che fare con la famiglia patologica, in cui, non potendo uscire minimamente, non oso entrare. Si verifica anche nella coppia patologica, nonché nella terapia patologica.

Molte terapie sono patologiche per il semplice fatto che il terapeuta, temendo di perdersi nei guai del paziente, non osa aprirsi a lui e incontrarlo veramente. Il timore di essere trascinato via nei meandri della follia dell'altro, avvolto dalla sua sofferenza al punto da perdere il sonno e da essere ossessionato dai suoi guai, è dovuto all'incapacità di separarsi. Non posso dimenticare il paziente, chiudendo il contatto; non posso neanche riconoscere che il contatto non c'è, in quanto l'altro non è disponibile al contatto; non posso, cioè non devo: il mio dovere è di stare lì, di rendermi utile, di essere comprensivo, accettante. Come terapeuta devo essere un santo! Il terapeuta deve solo dare; non ha il diritto di arrabbiarsi; di rifiutare, di esprimere panico, ansia, paura. Insomma, non avendo il diritto di esistere, non può dare al paziente il permesso di esistere pienamente. Il loro rapporto è perciò ridotto a qualcosa di formale di banalmente irreale. Il terapeuta non ha il diritto di ritirarsi dal contatto, salvo all'ora stabilita per la fine della seduta, non ha diritto di andar via, ma deve rimanere in posizione difensiva, alla giusta distanza.

Carl Rogers parla di accettazione incondizionata. Ma Rogers è quasi un santo ...! Noi, esseri umani comuni, abbiamo bisogno, per poter essere coinvolti, del diritto all'intervallo, alla fuga; per prendere contatto, abbiamo bisogno di interrompere il contatto. Non esiste un essere presente senza un distacco, proprio come chi dorme la notte può svegliarsi ed essere pienamente sveglio, ma per chi soffre di insonnia la veglia vuol dire essere mezzo addormentato; alla fine della giornata è poi così nervoso che non può dormire, e passa la notte mezzo sveglio ... La veglia, mezzo addormentato, e il sonno, mezzo sveglio, sono la stessa cosa, uno stato che può essere adottato come simbolo dei brutti compromessi nevrotici ai quali spesso facciamo ricorso. Un altro esempio, preso nel contesto della psicoterapia, è lo stato di distacco professionale, in cui il terapeuta è tutto occupato dalla diagnosi, dalla prognosi, dalla preparazione del prossimo intervento, dal ricordo della biografia del paziente, dalla storia familiare del caso. Il terapeuta non può prestare attenzione a tutto ciò ed essere anche veramente aperto all'esperienza di sé e dell'altro. Egli è stato piuttosto formato a occuparsi di tutte quelle considerazioni scientifiche che costituiscono la “professionalità”, scindendo la sua consapevolezza intellettuale da quella organica, viscerale. La scissione lo porta a identificarsi unicamente con la testa. Si sente giustificato, insomma, quando non c'è; e si sente debole, in pericolo, e al limite colpevole, quando, ammettendo il contatto, si autorizza a essere presente.

## Un vero rapporto

Un vero rapporto - nella terapia, nel matrimonio o tra genitori e figli – respira: c'è fusione e c'è separazione; ci sono momenti di passaggio: avvicinamento dalla lontananza e allontanamento dalla vicinanza. Un rapporto che respira è un rapporto vivo: un rapporto in cui non si cerchi la giusta distanza, - né troppa né troppo poca — è un rapporto formale, morto; o piuttosto imbalsamato. In ultima analisi possiamo dire che ciò che esiste non è un rapporto, ma piuttosto due persone, ciò che fanno l'uno con l'altro, la loro interazione. Il rapporto è un'astrazione di cui parlano gli psicologi e gli amanti in difficoltà. Quando siamo presenti l'uno all'altro, non parlo del nostro rapporto; parlo di me e di te. Quando ipotizzo un rapporto, falsifico un processo vivo di interazione rendendolo una cosa, un concetto. Come un modello di un rapporto vivo e onesto vorrei proporre l'atteggiamento che troviamo nella famosa “**preghera gestaltica**” di Fritz Perls:

*“Io faccio la mia cosa e tu fai la tua cosa.*

*Io sono io e tu sei tu*

*Io non sono in questo mondo per soddisfare le tue aspettative*

*Né tu sei in questo mondo per soddisfare le mie*

*Se ci incontriamo è bello*

*E se no, non c'è niente da fare”.*

Secondo me, ci sono moltissime implicazioni in queste brevi frasi. C'è qualcosa che possiamo descrivere come il mistero del tempo e della transitorietà, che è implicito a tutto il nostro discorso sulla separazione. Perché, pur non volendolo, dobbiamo separarci: dal grembo dei genitori, dall'infanzia, da certe illusioni, l'uno dall'altro, e poi, inevitabilmente, dalla nostra salute, dalla nostra vita, da noi stessi. “Quando ci incontriamo è bellissimo ... Se no, non c'è niente da fare”: perché? Perché è così! Ed è subito sera ...

Alcuni hanno voluto vedere in questa preghiera gestaltica un'esaltazione della separazione. A me non sembra che sia così. Essa è indubbiamente dura nel far emergere la falsità dell'idea di un perfetto accordo idilliaco, in cui io sono cambiato dalla tua presenza al punto da diventare un essere angelico, o tu dalla mia in modo che tu diventi un angelo. Questo ideale, inteso come un'aspettativa nei confronti della realtà, è utopistico e implica una denigrazione nei confronti della realtà stessa, che non è necessariamente in accordo con i nostri criteri. Il paradigma, infatti, per la nostra azione non è una qualche nozione astratta, ma l'uomo così com'è. Simmetrica rispetto alla falsità dell'unione perfetta, c'è la falsità dell'aspettativa della perfetta autonomia e della completa autosufficienza. Siamo sempre anche dipendenti. Abbiamo bisogno di qualcosa per curare le nostre ferite, senza dimenticare la ferita più profonda che è la conoscenza che dobbiamo morire. Noi sappiamo, per lo più a un livello subliminare ma che pervade tutta la nostra coscienza, che siamo arbitrariamente buttati in questo mondo. Il nostro tentativo di appagare questa ferita inguaribile consiste nell'aver bisogno e nel chiedere un'infinità di amore. Abbiamo voglia di ritrovarci tra le

braccia della mamma, nel paradiso del grembo, o nell'utopia. Anche questa è una nostra realtà, non è solo patologia. Siamo dipendenti e siamo autonomi: non c'è contraddizione. L'essere umano è un individuo indipendente, eppure fa parte di un sistema. E' per questo che un rapporto deve respirare, oscillando tra separazione e fusione. Parlando di separazioni è importante non sopravvalutare l'autonomia, l'autosufficienza della maturità, ma considerarla un aspetto della nostra natura eternamente duale.