

# Nonostante anni di separazione...

Maria Bottura

**D**ietro ad ogni matrimonio che fallisce c'è sempre un percorso di grande sofferenza: l'amore per definizione domanda stabilità, e il percorso della separazione è sempre faticoso e carico di dolore. Le reazioni al legame finito sono tante, ma alcune durano nel tempo, si trascinano anche per anni e anche quando ogni possibilità di ricupero è ormai impensabile. In tal caso, la separazione avvenuta nel passato diventa una condanna per il futuro.

## **I combattenti**

Sono le persone che non si rassegnano mai alla separazione. Ormai i fatti (anche sul piano legale) esprimano chiaramente l'irreversibilità della loro separazione, eppure loro continuano a logorarsi per riconquistare il coniuge, spesso in modo ambiguo e ambivalente e con reazioni aggressive e vendicative vista l'inattuabilità della cosa. Sono persone che ci dicono di non voler più rivedere il coniuge, ma poi ci chiedono l'appuntamento possibilmente quando lui è nei paraggi; ci rivelano di continuare a cercarlo e ad incontrarlo, o ci chiedono di contattarlo pur sapendo che l'unica reazione prevedibile dell'ex partner sarà il diniego.

Il primo passo da farsi è prendere coscienza dell'ambivalenza dei propri sentimenti, cioè di un combattere per ottenere qualcosa che si sa essere impossibile e non più fattibile. Altrimenti, oltre alla relazione irrimediabilmente persa si rischia di perdere anche se stessi e compromettere il proprio futuro. È facile, nel caos dei sentimenti circa il passato, lanciarsi in nuove storie, con l'illusione che il nuovo investimento affettivo possa riempire il vuoto lasciato da quello precedente, per poi ritrovarsi in situazioni fallimentari simili alle precedenti, perché non ci si era dato il tempo e il modo di chiudere con l'esperienza passata.

## **Gli arrabbiati**

Queste persone sono fortemente risentite, arrabbiate con il coniuge, frustrate di fronte a tutte le difficoltà che la vita da separati presenta. Nel suo profondo, non è dolore per il legame spezzato ma rabbia per i danni personali conseguenti a tale rottura e voglia di farla pagare. Il terreno della lotta è vario: educazione dei figli,

alleanza con loro contro il partner, soldi e proprietà, rapporto con gli suoceri o con gli amici (ci siamo trovati di fronte a persone in difficoltà perché quotidianamente incontravano l'ex marito/moglie sul lavoro, dovendo condividere il mondo dei colleghi). Ma in sintesi si riconosce sempre la stessa dinamica in cui la persona cerca vendetta, o rivendica ad oltranza i propri diritti, cercando senza fine di svalutare il coniuge.

Anche qui c'è un primo passo da fare: aiutare la persona a prendere coscienza della natura vittimistica della propria rabbia e a renderla un po' più realista ammettendo anche il proprio contributo, per quanto involontario, al fallimento dell'unione. A volte i soprusi di cui si è stati vittima sono stati molto reali e dolorosi, ma ad aggravare la cosa è il raccontarli in un modo ancora piuttosto lontano da una rappacificazione interiore e con l'altro, che lascia trasparire conflitti ormai passati ma ancora aperti.

### **I colpevoli**

Sono quelle persone che dopo anni di separazione continuano senza fine a colpevolizzarsi per l'accaduto, incapaci di reagire. Si tratta ancora di persone arrabbiate, sebbene le modalità e la direzione dell'arrabbiarsi siano decisamente diverse dalla fotografia precedente. Di solito, queste persone sopportano in silenzio la loro solitudine e la sofferenza viene riconosciuta solo quando si tratta di far fronte alle difficoltà dei o con i figli: è a questo punto che chiedono aiuto.

Si tratta in questo caso di aiutare - la dove è possibile - a ridefinire il legame di coppia per continuare ad essere buoni genitori, e di aiutare a rispondere ai bisogni dei figli neutralizzando il più possibile il sentimento di essere un cattivo genitore perché separato.

Bisogna che le persone si sentano tristi per il loro matrimonio andato perduto. Bisogna che si sentano in collera per tutto quello che è successo. Ma bisogna anche che diventino capaci di conservare ancora un qualche tenero ricordo del passato e trasformare la rabbia in un qualche rimpianto per quello che avrebbe potuto essere e non è stato.