

E D U C A T O R I A L L A V O R O

La separazione coniugale: dai significati soggettivi alle dinamiche umane

Simona Corrado*

*Dietro ad ogni amore c'è un cuore che
cerca con passione un bene che sia totale
e con altrettanta caparbia e spesso senza saperlo lo svilisce e impoverisce,
quasi che abbia paura di godere un bene nella sua integrità.
Non è una colpa: si tratta della dialettica di base che caratterizza il modo
umano di amare.*

Nessuno si separa a cuor leggero. La separazione coniugale¹ è sempre un'esperienza traumatica. Ogni uomo e donna che la vive si trova in mezzo ad una bufera emotiva, ad uno schiacciante senso di fallimento, ad un vuoto esistenziale o comunque ad una fase distruttiva di sé.

* Mediatrice familiare a Torino e laureata all'Istituto Superiore per Formatori.

¹ Intendiamo in questo articolo i termini separazione e divorzio interscambiabili, anche se siamo consapevoli che sono due stati di vita ben distinti del ciclo vitale della famiglia. Possiamo distinguere: la separazione di fatto quando i due coniugi decidono di vivere momentaneamente o definitivamente in due case separate; la separazione legale quando c'è una sentenza del tribunale che regola legalmente la separazione di fatto; il divorzio è uno stadio definitivo di separazione matrimoniale in cui si dichiara finito il precedente matrimonio civile e si può accedere ad un nuovo matrimonio civile.

Questione di lutto e di identità

Si tratta di un'esperienza di perdita che obbliga i coniugi ad elaborare una nuova definizione di se stessi. Si attivano, dunque, questioni legate al lutto e al conflitto d'identità.

* I *sentimenti di lutto* che si vivono nel corso di una separazione sono molto simili al dolore che si prova in seguito alla morte di una persona cara, con una fondamentale eccezione: in una separazione niente è mai definitivo². Prima di tutto, la morte genera una situazione irreversibile in quanto la persona amata non è più presente nella realtà visibile. Il separarsi non riveste questo carattere: l'altro lo si incontra, anche di frequente; un incontro che non è mai indolore e può anzi far sanguinare la ferita che si stava cicatrizzando. In secondo luogo, dopo la morte di una persona amata, tutto diventa pretesto per ricordarla, facendo prevalere generalmente la dolcezza su ogni altro sentimento negativo. Dopo la separazione, invece, gli ex coniugi sono spesso costretti a ritrovarsi per assolvere questioni giuridiche, patrimoniali, conflitti sui figli e altro, con azioni e reazioni pari alle rabbie e risentimenti maturati nel tempo. In ultimo, dopo la scomparsa di un congiunto, si tende a idealizzare le sue qualità e i momenti belli passati insieme. Dopo la separazione prevale la tendenza contraria, con il desiderio di vendicarsi o comunque la voglia di rimuovere tutto. Ma qual è l'oggetto specifico del lutto? Quali aspetti della propria psicotica fa venire alla luce? E che cosa esso dice sul mistero dell'amore umano?

* Anche l'*identità di sé* viene scossa. La separazione spezza la storia della persona in due tempi distinti e pone il problema di come dare continuità all'identità di sé. Nella inevitabile trasformazione della separazione, esiste un «nocciolo individuale» che esprime il senso della propria continuità e coerenza interiore? Che cosa resta e che cosa cambia di sé³? Inoltre, la separazione mette in crisi la rappresentazione del proprio Sé tanto più quanto i ruoli e le identità (psicotica della persona) sono state ancorate alla vita coniugale e sono segnate

² R. Emery, *Il divorzio. Rinegoziare le relazioni familiari*, Franco Angeli, Milano 2007, pp. 47-48.

³ C. Corbella, *Resistere o andarsene? Teologia e psicologia di fronte alla fedeltà nelle scelte di vita*, EDB, Bologna 2009, pp. 62-65. Per una riflessione più ampia si confronti: S. Guarinelli, *Conflitti e dilemmi dell'identità*, in «La Scuola Cattolica», 130 (2002), pp. 751-805.

da fragilità strutturali. I motivi per cui è difficile integrare, nella rappresentazione di sé, l'idea di essere un uomo o una donna divorziati, ad esempio, coesistono in parte nel fatto che tale idea è dissonante rispetto alle definizioni di sé che la persona si era costruite in precedenza e rispetto al modo in cui la persona aveva progettato la propria vita. Ma il conflitto d'identità è determinato anche dai disagi che le persone devono affrontare, quando la vita le obbliga ad assumere nuovi ruoli⁴. Tre esempi:

- Giorgia, a cinque anni dalla separazione, è ancora bloccata in una rabbia con se stessa, con la vita e con Dio che esprime andando a distruggere, e poi a recuperare per distruggerli di nuovo, oggetti, foto e indumenti appartenenti alla sua vita di coppia. I litigi con il marito iniziarono quando si accorsero di essere una coppia sterile, cosa che per Giorgia significava la propria condanna a morte dato che per lei esistere significava mettere al mondo almeno un figlio e vivere per lui. Gli accanimenti per averlo esasperarono lei e il marito e portarono lei a chiudersi in un isolamento di morte. La separazione, per lei, è l'incontro con il proprio limite.
- Luisa ha, come lei stessa afferma, «mummificato il defunto matrimonio» tanto è vero che la casa coniugale è rimasta tale e quale prima dell'abbandono del marito (letto, cucina, bagno, mobili, vestiti...), in un'attesa irrealistica che lui ritorni a casa. Una casa fantasma, però, che lei «vive» il meno possibile, trovando ogni volta mille scuse per stare altrove. In questo caso il lutto è rinviato nello sforzo di evitare il dolore per la perdita di una dipendenza per lei vitale.
- Stefano, nel momento in cui viene a chiedere aiuto, è bloccato nello stato emotivo della colpa: in colpa per aver distrutto la

⁴ Non ci riferiamo esclusivamente ai ruoli strutturali e comportamentali della vita quali essere moglie/marito, padre/madre, ma anche a quei ruoli assunti senza essere formalmente esplicitati che possono acquisire un'importanza vitale per l'identità. Le identificazioni dipendono anche da quelli che erano i ruoli impliciti all'interno del nucleo familiare prima della separazione: per esempio, può essere estremamente difficile conciliare la decisione di porre fine al proprio matrimonio con l'identità – e con il ruolo – di chi per tutta la vita si è considerato ed è stato considerato «una persona responsabile» nelle relazioni con gli altri.

famiglia, in colpa per aver distrutto la vita delle figlie, in colpa per aver fallito la successiva relazione omosessuale in cui lui stesso si meraviglia di essere incappato. «Mi sento un assassino» è il sentimento che meglio lo descrive e che, lentamente, riesce a riconoscere essere un sentimento di disprezzo di sé sempre presente nel suo matrimonio, piuttosto che come torto fatto ad altri. La separazione gli ripropone il compito finora evaso di identificare le ragioni del suo valore personale.

Elaborazione del lutto e ridefinizione di sé: tutto questo avviene in un momento di turbolenza affettiva che se, da una parte, fa correre il rischio di perdersi e abbandonarsi al fato della vita, dall'altra può essere una occasione per far emergere la propria psicodinamica, ossia il modo abituale con cui finora si è affrontata la vita e introdurre elementi migliorativi per governare meglio – da oggi in poi – l'inevitabile dialettica del cuore umano.

Da dove ripartire?

La separazione, ipotizzata, temuta e poi avvenuta, innesca sentimenti contrastanti che si alternano e si sovrappongono e forniscono al soggetto immagini di sé (e dell'altro) contraddittorie, al punto di percepirsi come una identità spezzata. Non è, dunque, a questo livello del sentire che si può recuperare l'unità di sé. Essa non si può dare dall'armonizzazione degli affetti, poiché obiettivamente contrastanti, ma dalla «comprensione» che il soggetto ne dà. Ossia, egli è interpellato a cogliere le informazioni che ogni affetto gli suggerisce: *amore* (amo ancora, ma chi e che cosa amo ancora?), *collera* (verso chi? Perché mi arrabbio?), *tristezza* (perché piango? Per la separazione, per me stesso, per i torti subiti...?).

Queste informazioni sulla propria personalità, emerse dagli affetti «compresi», rimandano ai bisogni non gratificati sui quali la persona aveva costruito la relazione coniugale e che l'evento traumatico ri-attiva e ora pone chiaramente alla ribalta. Tali informazioni vanno a delineare la psicodinamica del soggetto: come egli è e come ha costruito, in modo conscio e inconscio, la propria relazione amorosa (dimensione di continuità dell'identità). Dunque, è necessario *non* limitarsi a riconoscere il mondo emotivo e ad accompagnare la per-

sona ad armonizzare i tre affetti di amore-collera-tristezza (processo impossibile), ma far familiarizzare il soggetto con i differenti bisogni centrali che tali affetti segnalano. In questo lavoro di comprensione il soggetto si svela a se stesso e ha l'opportunità di contatto con la propria psicodinamica e, allo stesso tempo, con la tensione dialettica della vita⁵. Ritorniamo ai tre esempi.

- Per Giorgia, il significato soggettivo della separazione era l'importanza del nome e della «discendenza»: vivere da separata significava per lei che la sua vita finiva con lei e, dunque, da distruggere nei suoi avanzi. Si potrebbe dire che la separazione offende le sue pretese narcisiste.
- Per Luisa, lasciare la casa intatta assumeva l'importanza della rivalsa: lui, prima o poi, sarebbe ritornato ad essere per lei il suo ossigeno vitale. La separazione le rivela i tratti dipendenti della sua personalità.
- Per Stefano la separazione gli palesa la sua atavica incapacità di amare sufficientemente se stesso onde sentirsi in grado di offrire qualcosa di sé agli altri. La separazione gli riattiva i suoi tratti depressivi.

Ciascuno dei tre è sfidato dall'evento crisi-separazione ad una nuova ricerca d'identità a partire dal bisogno centrale: Giorgia, nel suo bisogno di prolungamento di sé; Luisa, nel suo bisogno di dipendenza troppo vincolante; Stefano, nella sua crisi identitaria mai affrontata finora.

Si tratta di tre storie di separazione molto diverse, caratterizzate da bisogni psicologici e da significati esistenziali unici: la ricerca della continuità di sé (Giorgia), della fonte di sicurezza per sé (Luisa), della definizione di sé (Stefano). Storie singolarissime, dai significati unici, ma che sollecitano ad individuare dialettiche di fondo riscontrabili in altri soggetti e, in definitiva, nel cuore di tutti: la dialettica fra vita e

⁵ Per il concetto di dialettica e le sue implicazioni educative cf A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana. Manuale teorico e pratico per il formatore psico-spirituale*, EDB, Bologna 2013, pp. 25-51.

morte (Giorgia), fra autonomia dagli altri e intimità con loro (Luisa), fra fiducia e fallimento (Stefano). Chi, prima o poi, non incontra questi appuntamenti?

Dagli affetti contrastanti, alla psicodinamica della persona, alla dialettica antropologica

Il sentire contraddittorio rivela la psicodinamica diversificata ma unitaria del soggetto e di fronte alla psicodinamica ci si accorge della dialettica inerente al vivere umano. Ci si accorge, in ultima analisi, che il cuore umano costruisce l'incontro con il tu con avanzamenti e retrocessioni, con successi e sconfitte, con movimenti di avvicinamento e allontanamento..., che fa morire e fa risorgere, che sa come si fa a custodire e a rompere i legami d'amore (ieri, oggi e domani) e ognuno lo fa secondo la sua psicodinamica.

Dunque, l'elaborazione del lutto della separazione ha l'obiettivo di favorire la ridefinizione di sé (tra continuità e cambiamento dell'identità), di appropriarsi meglio della propria psicodinamica, ma anche quello di attrezzarsi meglio di fronte all'ambivalenza dell'amore umano nella previsione realista che essa si ripresenterà in altre forme anche nel futuro. Anche il lutto della separazione può essere un'occasione per crescere nell'amore realista, che – per dialettica intrinseca – è ambivalente: «In ogni relazione, anche quella tra persone mature, rimane presente un'ambivalenza, un amore-odio che può provocare l'interruzione della relazione. Al tempo stesso, però, proprio questa ambivalenza rappresenta anche un'opportunità per rafforzare la relazione d'amore»⁶.

In questa prospettiva di apprendere ulteriormente l'arte di amare e per evitare un futuro di seconda categoria, possiamo farci alcune domande:

- Che cosa, di sé, deve rimanere dopo la separazione e che cosa deve inevitabilmente morire?
- Che cosa garantisce la continuità nella identità di sé?

⁶ O.F. Kernberg, *Relazioni d'amore. Normalità e patologia*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1996, p. 39. Per un approfondimento circa l'amore maturo ambivalente rimandiamo a: L. Balugani, *Quale maturità per la vita di coppia? Il contributo di Otto Kernberg*, in «Tredimensioni», 2 (2005), pp. 249-260 (anche in www.isfo.it).

- Dove è, per me, la ragione del lutto? Perché reagisco con rabbia, dolore, falsa indifferenza...?
- Che cosa c'è da perdonarmi e che cosa, invece, da rimproverarmi?
- Quali inconvenienti si aprono per il mio futuro?
- Che cosa c'è da sperare: una rassegnazione pacifica o una capacità più matura di amare?
- Che cosa ho imparato circa la dialettica del mio cuore? Domani, saprò prevederla meglio al suo primo apparire e meglio gestirla?

Dai significati soggettivi a possibili dinamiche umane

Gli eventi traumatici sono quelle esperienze alla cui intensità il soggetto non è in grado di rispondere in modo adeguato. L'effetto traumatico dipende dalla suscettibilità del soggetto, dalle condizioni psicologiche in cui si trova al momento dell'evento, dalle situazioni esterne che ostacolano un'adeguata reazione o dal conflitto interno che impedisce di integrare l'esperienza sopraggiunta dall'esterno. Ciò che è traumatico per una persona potrebbe anche non esserlo per un'altra, ma la caratteristica comune agli eventi traumatici è l'impossibilità di trovare senso all'interno della trama di vita, che viene spezzata in due segmenti distinti, prima e dopo l'evento, spesso in maniera categorica, che non ammette di essere riconsiderata e posta in discussione⁷. Dunque, dove è il senso?

Il soggetto raccontandosi mette a fuoco i fenomeni legati alla rottura del legame (*cosa accade* nelle persone quando vivono l'evento separazione), si dispiega alla ricerca dei dinamismi che li rendono possibili (*come accade* – ciascuna persona reagisce a tale evento secondo la propria psicodinamica) e arriva fino alla soglia dell'essenza del cuore umano quando arriva a formulare quegli interrogativi inerenti al chi è della persona (*perché accade* – la psicodinamica di ciascuno dice qualcosa di antropologico). La risposta a queste domande esistenziali ultime la psicologia non è in grado di fornirle, lasciando così il campo all'analisi della filosofia e teologia. Tuttavia, non si accontenta di spiegare i fenomeni psichici a livello causale e di comprenderli at-

⁷ M. Bottura, *Il racconto della vita*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 32-41 (anche in www.isfo.it).

traverso i significati soggettivi che ad essi vengono attribuiti, ma apre a cogliere il *mistero umano* che si esprime nei processi psichici, per vedere in che misura questi traducono, riducono o tradiscono la natura umana⁸. In altre parole, se Giorgia, Luisa e Stefano hanno vissuto la separazione coniugale in modo personalissimo e dando significati a partire dalla propria psicodinamica, la dialettica inerente al mistero dell'amore che ciascuno di loro vive in modo sfidante e aperto può essere ritrovata in altri vissuti soggettivi.

- Per Giorgia, il percorso di elaborazione del lutto della separazione ha aperto il percorso di elaborazione della perdita della fertilità, per lei dal duplice significato di constatazione di essere fisicamente sterile (cosa già conosciuta prima della separazione) e scoperta di una «certa sterilità» personale (messa in luce dalla separazione). La svolta significativa inizia quando Giorgia accetta la propria sterilità come morte di una parte di sé differente dalla percezione della sterilità come morte totale di sé. È un passaggio lento e tortuoso e che ha attraversato la fase momentanea dell'attivismo sfrenato come negazione del suo sentirsi morta. La parola evangelica che più ha aiutato Giorgia nel passaggio è stata: «Perché cercate tra i morti colui che è vivo?» (Lc 24,5). Possiamo intravedere nella sua storia una dialettica antropologica: la tensione morte-vita. Quante altre persone vivono, in modo originale e unico, la stessa dialettica! Quante forme essa prende! Come viverla il meglio possibile e non permettere che uno dei poli schiacci la persona stessa?
- Per Luisa, le fasi dell'elaborazione del lutto della separazione possono essere sintetizzati in: elaborazione di una immagine di sé da moglie a separata, da madre coniugata a madre separata e da figlia adolescente a figlia adulta. Per Luisa, la più drammatica sfida della separazione è stata l'accettazione del dato di realtà: l'altro che è la fonte del mio star bene, della mia stima, del mio senso della vita non c'è più = io sto male, non valgo

⁸ Cf A. Manenti, *Vivere gli ideali/2. Fra senso posto e senso dato*, EDB, Bologna 2003; A. Brutto, *L'esercizio del pensiero affettivo nel campo educativo*, in «Tredimensioni», 1 (2004), pp. 182-190 (anche in www.isfo.it).

più niente, non c'è più senso della vita. Forse, la sua Parola di riferimento potrebbe essere: «Amerai il tuo prossimo come te stesso» (Lc 10,19). Il suo stretto legame di dipendenza che non permette una relazione adulta (Io-Tu) ha bisogno di differenziazione e di un orizzonte di senso che vada oltre. L'aver attraversato le domande esistenziali che l'evento separazione ha fatto esplodere, permette a Luisa di arrivare al centro della propria dialettica antropologica: come posso stare bene con me stessa mentre sto con gli altri? Questa tensione umana non appartiene solo a Luisa ma può essere riscontrata, in forme diverse, in altre storie di persone separate.

- Stefano, nel mezzo della suo stato emotivo di depressione, formula direttamente la questione dell'identità: «Non sono né carne né pesce, chi sono?». È interessante cogliere che l'esplicita domanda «chi sono?» (fatta a se stesso e all'accompagnatore) nasconde anche il desiderio di scoperta di un oltre che non può essere solo il già percepito e conosciuto. Se da una parte prevale un sentire di fallimento (non so ancora chi sono!), dall'altra vive il mistero (ma chi sono veramente?). Forse, la Parola che meglio esprime la sua domanda esistenziale potrebbe essere: «Come cantare i canti del Signore in terra straniera?» (Sal 136,4). Visualizzare le immagini di sé contrastanti ha permesso di procedere ad elaborare più in profondità le relazioni primarie in una visione sempre più realistica, gli errori fatti e subiti, ma anche i desideri «schiacciati» che non hanno potuto essere liberati nel corso della sua vita. Ciò ha portato Stefano, nel tempo, ad alcuni movimenti di autonomia e a passare dal gestire gli affetti (sentirsi meglio) al livello di prendersi in mano la vita in termini di opzione fondamentale (viversi meglio). Ad esempio, anziché restare ripiegato su se stesso, sceglie di andare al colloquio con i professori della figlia (desiderio di partecipare alla crescita delle figlie e di *essere padre*), incomincia ad ipotizzare di cercare casa per vivere da solo anziché con sua madre (inizio del processo di differenziazione madre-bambino = *essere uomo*), e riprende a fare camminate in montagna (è il suo più grande hobby sempre mortificato dal «dovere matrimoniale»). Nel momento in cui sceglie di assu-

mersi queste responsabilità, rompe il circolo vizioso e rafforza la stima: si sente più padre/uomo. Partecipare alla vita scolastica della figlia, desiderare di uscire dalla casa d'origine o riprendere un proprio hobby, esprime una sana autonomia mentre, al contrario, l'uscita dalla casa coniugale con la separazione e l'inizio della relazione omosessuale potrebbe essere letto in chiave di autonomia difensiva e di ricerca di una identità che non sa darsi da se stesso. Stefano sta cercando di dare risposte più mature al che cosa significa viverci come mistero e che cosa significa vivere meglio la dialettica di base. Quanti uomini e donne, nella separazione coniugale, vivono la stessa dialettica antropologica di Stefano: come amare se stessi nel fallimento matrimoniale? Come ridare significato a se stessi quando la vita ti si rivela ostile?

Le domande dialettiche della vita nascoste nel mistero umano hanno diritto di cittadinanza e hanno bisogno di accompagnatori che le aiutino a farsi parola e a ricercare ulteriori significati del vivere umano.