

Cambiare decisione di vita: malcontento e desiderio

Michele Masotto*

Aver fatto una decisione di vita e poi metterla in crisi è un'esperienza che moltissime persone hanno vissuto nel loro percorso esistenziale: cambi radicali di scelte professionali, chiusura di matrimoni e convivenze che hanno segnato profondamente l'identità personale, abbandono di strade vocazionali che sembravano alla nascita solide e destinate a quel «per sempre» che si era con fiducia promesso...

A volte si affrontano questi passaggi con apparente tranquillità, altre volte a prezzo di un'importante sofferenza emotiva, altre volte ancora – a seguito di un temperamento maggiormente ansioso o con tratti carichi di rimuginii e ripensamenti – si vive un vero e proprio inferno emotivo e ci si sente spaccati dentro dalla sensazione di non avere mai elementi sufficienti per decidere; altre volte la fatica non è decidere, ma affrontare un futuro nuovo ed incerto e sobbarcarsi i costi affettivi e pratici della nuova scelta.

In questo articolo ci riferiamo in particolare al cambiamento di vita operato da persone che si separano dalla loro moglie o dal loro marito e da quante lasciano la vita religiosa o sacerdotale.

Come mai si arriva fino a qui e che cosa ha portato a mettere in discussione una importante scelta decisa a volte diversi anni prima?

* Psicoterapeuta, mediatore familiare (Verona).

Percorso affettivo: attribuzione di colpe

Spesso queste decisioni sono viste dal contesto sociale come fallimenti dovuti alle immaturità personali e spiegate dai loro stessi protagonisti come l'esito di ingiustizie che in qualche modo si ritiene di aver subito. Da entrambi i versanti, c'è una ricerca della colpa.

Di frequente le persone che si separano attribuiscono ai loro partner una serie di cattivi comportamenti e atteggiamenti nei loro confronti, con l'amara sensazione che proprio queste azioni dell'altro/a li abbiano in qualche modo condotti verso una sorta di spegnimento dell'amore; anche le persone che lasciano il ministero e/o la vita religiosa tendono ad attribuire alla struttura ecclesiale in cui erano inseriti una serie di colpe e di non cura nei loro confronti, oppure ritengono di essere stati costretti ad accettare delle imposizioni che non potevano essere rette per una vita intera, quale ad esempio il celibato.

Assistiamo in alcuni casi ad una reazione di colpa questa volta rivolta contro se stessi: chi si separa o lascia la vita religiosa o sacerdotale può giungere a pensare molto male di sé, a ritenersi, in fondo al proprio cuore, un fallito che non è riuscito a portare a compimento un progetto su cui avevano molto investito.

Il processo quindi sembra spesso essere orientato ad una attribuzione di colpa, in alcuni casi rivolgendosi all'esterno, all'altro o alle strutture, in altri casi rivolgendosi all'interno, quindi a se stessi.

Basta ascoltare le persone, viaggiare su internet nei vari blog e nelle pagine dove le persone si raccontano, leggere le lettere inviate alle varie redazioni di giornali, e si troveranno facilmente esperienze come questa: «Ciao a tutti, ho 43 anni e mi sto separando da mia moglie dopo 13 anni di matrimonio. Ho due figlie, una di 11 e una di 3. Vi posso dire che la decisione di separarci l'ho presa io. Non ero felice; ero insoddisfatto e convinto razionalmente di vivere con una persona che non mi dava quello di cui avevo bisogno». Oppure: «Ho lottato per due anni, e poi sono uscito. Non sopportavo più il senso di abbandono da parte della Chiesa locale in una situazione che avvertivo schiacciante e poi sentivo di aver scelto una vita di cui non mi sentivo all'altezza».

Percorso cognitivo

Le confidenze di quel marito non danno però ragione del percorso cognitivo che lui ha vissuto dentro di sé: conosciamo l'emozione, cioè un senso di grande soddisfazione e di certezza interna di fare la scelta giusta, conosciamo la decisione, cioè separarsi dopo 13 anni di matrimonio, ma sappiamo poco degli eventi che lo hanno portato a separarsi a 43 anni, e in fondo non sappiamo nulla di quali siano i pensieri, le interpretazioni, i significati dati al vissuto quotidiano durante la vita matrimoniale. Lo stesso si può dire della confidenza di quel presbitero.

Questo è l'interrogativo di questo articolo: quali sono le valutazioni, le interpretazioni, le riflessioni più o meno consapevoli che hanno abitato la mente di queste persone fino al giorno in cui hanno maturato una scelta, buona o cattiva che sia dal versante etico e da quello psichico?

Premetto che questa domanda vuole uscire dalla stretta logica «giusto o sbagliato», e non intende neanche entrare nella questione di quanto il portare avanti una scelta o abbandonarla sia indice di maturità personale: gli studi sulle coppie dimostrano che ci sono tra le persone intrecci patologici che garantiscono paradossalmente un legame stretto e fortemente indissolubile (ad esempio tra un dipendente e un narcisista), e che esistono percorsi individuali altamente costruttivi che portano una persona a svincolarsi da legami caratterizzati da tratti fortemente patologici; sono autentiche e verificabili anche le situazioni contrarie, cioè di legami che restano in piedi grazie alla maturità personale, e di legami che si rompono a causa delle immaturità individuali e di coppia, cosa questa ben conosciuta non solo dai terapeuti di coppia, ma anche da tutti coloro che lavorano nel campo del riconoscimento di nullità del sacramento nell'ambito del tribunale ecclesiastico.

Non entrerà quindi in questo campo delicato del rapporto tra maturità personale e di coppia da una parte e scelte di separazione o di abbandono della vita sacerdotale o religiosa dall'altra: è una questione questa che racchiude molte variabili e che probabilmente non può essere osservata con delle lenti di ingrandimento univoche e rigide.

Mi chiedo invece se ci siano dei processi cognitivi, del pensiero, che indipendentemente dai gradi di maturità o di patologia delle persone intervengono in modo importante nel processo di scelta.

Cristallizzazione del malcontento

Interessante da questo punto di vista è lo studio di Baumeister, negli anni '90¹, che parla di cristallizzazione del malcontento: la parola cristallizzazione non è di immediata comprensione, ed occorre entrare nel pensiero dell'autore per coglierne il valore e, in fondo, la semplicità.

Proviamo a pensare ad una donna che vive spesso varie situazioni di insoddisfazione all'interno di un legame: ad esempio, si arrabbia perché il marito non chiude mai il tubetto di dentifricio o si dimentica di portare via le immondizie, oppure soffre per un tradimento o si ritrova ad avere a che fare con bugie infantili e incapacità di confronto, o si sente poco oggetto di interesse affettivo da parte del partner, o vive con frustrazione la sensazione di non essere desiderata sessualmente...; anche se questa donna vivesse tutte queste situazioni pesanti andando incontro tutti i giorni a momenti di frustrazione e di sofferenza emotiva (più o meno alta a seconda delle caratteristiche personali), non necessariamente giunge a decidere di separarsi e a ritenere che il suo matrimonio sia irrimediabilmente finito. Una serie di insoddisfazioni ripetute non introduce l'idea del cambiamento.

È capitato a tutti di conoscere persone che riteniamo sufficientemente equilibrate e stabili e che sopportano molte piccole o grandi frustrazioni all'interno del loro legame senza mai giungere a metterlo in discussione: per quanto in alcuni casi riteniamo la cosa encomiabile e l'attribuiamo ad una eroica fedeltà, in altri casi ci rendiamo conto che non è la fedeltà ad una promessa a mantenere in piedi il rapporto, ma la convinzione nutrita da questa persona che si tratti pur sempre di singoli episodi spiacevoli e sfortunati; in altre parole, queste persone che mantengono un legame anche a fronte di forti difficoltà vedono il dolore emotivo di un episodio slegato da tutti

¹ R.F. Baumeister, *The crystallization of discontent in the process of major life changes*, in T.F. Heatherton - J.L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?*, American Psychological Association, Washington DC 1994, pp. 281-297.

gli altri episodi, per cui si dicono inconsapevolmente che «stasera ci resto male perché mia moglie non mi ha mostrato nessun gesto di accoglienza e di affetto al ritorno da casa, e solo questo è il motivo del mio dolore, non vedo alcuna relazione con altri momenti dolorosi del nostro rapporto».

Per comprendere il concetto di cristallizzazione può tornare utile pensare alle stalattiti e alle stalagmiti, che sono delle strutture cristallizzate di gocce d'acqua. Possiamo allora immaginarci i momenti di insoddisfazione come singole gocce d'acqua che cadono da una roccia ma che scivolano di volta in volta sulla parete senza mai legarsi le une con le altre; solo quando queste gocce incominciano a compattarsi tra di loro formano una stalattite, una sorta di esperienza cristallizzata. La persona, più o meno consapevolmente, comincia dentro di sé ad affiancare episodi dislocati nel tempo e nello spazio: ricorda ad esempio quando durante il parto il marito si era fermato dal lavoro solo tre giorni e, come d'improvviso, lega quel momento di solitudine ad altre solitudini e mancanze di calore. Non si tratta più di singoli episodi, ma di pezzi di un puzzle che d'un tratto prende forma. Si è creato un corpo unico di gocce di dolore emotivo e nasce la convinzione di non essere di fronte ad un singolo episodio ma ad una situazione globale, ad una ferma e rigida stalattite, al dolore cristallizzato: a portare alla separazione non è mai una serie di tante gocce di dolore, ma una stalattite che ha raccolto al suo interno le molte gocce di dolore che prima erano sparse per la parete rocciosa della vita matrimoniale.

Pensiamo anche ad un presbitero che ha vissuto con fatica molti momenti della sua vita sacerdotale, che a volte si era sentito tradito dagli altri e altre volte aveva tradito lui stesso anche se con piccoli gesti, e che un giorno incomincia a mettere in fila dentro di sé le insoddisfazioni vissute; mentre fino a quel giorno si lamentava di episodi dolorosi o faticosi, ora incomincia a sentire dentro di sé che è la sua vita, la sua scelta ad essere dolorosa e faticosa: associa, compatta, riunisce attorno ad un unico nucleo di malcontento tante situazioni presenti e passate. Il pensiero di essere insoddisfatto e malcontento del proprio vivere e delle proprie scelte di vita si trasforma in una calamita che attira dalla memoria e dall'attenzione innumerevoli momenti: si sta cristallizzando il malcontento, sta per trasformarsi da insieme di gocce a stalattite.

Baumeister nello studio delle storie di vita arriva allora a concludere che il motivo centrale che spinge le persone a vivere cambiamenti nel lavoro, nel matrimonio, o nelle scelte religiose è la cristallizzazione del malcontento. Non è sufficiente provare un disagio o trovare motivo di malessere in una situazione, anche quando le lamentele fossero quotidiane: fino a che le singole situazioni di insoddisfazione sono slegate tra loro sia temporalmente che concettualmente, e la persona le ritiene indipendenti le une dalle altre, non si forma il sentire globale e strutturale di malcontento che chiamiamo cristallizzazione.

Si può parlare di cristallizzazione del malcontento solo quando i motivi di lamentela fanno un corpo unico, vengono avvertiti in successione l'uno all'altro e vanno a creare una sequenza temporale, e sono legati tra loro come appartenenti ad un'unica spiegazione originaria che raccoglie le varie situazioni. Oltre tutto, questo processo cognitivo di cristallizzazione ha spesso implicazioni che riguardano il futuro: nel momento in cui l'individuo percepisce un'ampia gamma di situazioni negative, è molto probabile che immagini che questo modello si estenderà al futuro, perdendo quindi le speranze di poter trovare soluzioni serene ai problemi che lo affliggono.

Siamo giunti alla conclusione che per Baumeister è generalmente solo *dopo* la cristallizzazione del malcontento che le persone cominciano attivamente a pensare alla rottura di un impegno preso.

Alla luce di questa considerazione bisogna dare un peso diverso al racconto delle persone quando dicono che nella loro storia è emerso un «*avvenimento cruciale*», cioè un evento fondamentale che ha fornito loro l'impeto per giungere al cambiamento e accedere finalmente ad una scelta dopo lunghe e tribolate esperienze e riflessioni. Questi avvenimenti cruciali sono spesso descritti come qualcosa che rende finalmente lucida e chiara l'esigenza di cambiare, ma è frequente accorgersi che le persone tendono a sopravvalutarne l'importanza: non ci sono prove, dato che la storia non si fa con i «se», di fatto il cambiamento sarebbe potuto avvenire senza quel particolare evento.

Proviamo, ad esempio, ad immaginare cosa significhi scoprire di tradire o essere traditi, sentire una profonda delusione nel modo di essere trattati, avvertire una distanza emotivamente infinita rispetto a quello che si credeva fosse l'altro/a che si è scelti, prendere consapevolezza di quanto la strada che si è percorsa sia distante dai sogni dei primi anni...: le persone possono far risalire tutte queste esperienze a

momenti puntuali, ad episodi che sanno anche descrivere con grande dettaglio, ma di cui sopravvalutano il peso. In realtà questi episodi non fanno altro che raccogliere d'improvviso una serie di tanti altri episodi esistenziali; hanno un effetto calamita su tutti i malcontenti vissuti precedentemente, e come una sorta di illuminazione sembrano rendere chiaro tutto quello che è avvenuto nel passato e del presente.

È a questo punto che, sull'onda del malcontento, le persone riscrivono dentro di sé la loro storia, interpretandola alla luce di valori e di modi di vedere la vita radicalmente diversi da quelli del passato e, in seguito a questa nuova ma spezzata lettura esistenziale, vanno incontro ad una fase buia, paradossalmente riempita da un sordo vuoto di significato, e si trovano bombardati da incertezza, mancanza di direzione, confusione ed esitazione; è una fase che richiederà tempi lunghi per essere superata, fino a quando un qualche significato che viene perso non verrà finalmente rimpiazzato da qualcos'altro. Ad esempio una persona che ha lasciato il ministero potrebbe sentirsi vuota di ciò che c'era prima, e solo dopo mesi e forse a volte anni potrà dire di aver «rimpiazzato» questo vuoto con dimensioni nuove della sua esistenza, come ad esempio la normale dedizione ai figli o la cura del proprio lavoro.

Cristallizzazione del desiderio

Se ci fermassimo qui, dovremmo arrenderci all'idea che gli unici motivi e processi del pensiero che possono portare ad abbandonare un percorso di vita hanno a che fare con il malessere e con il malcontento. Esiste invece anche la cristallizzazione del desiderio.

Interessante da questo punto di vista il lavoro di Bauer e colleghi², che si domandano se non possa esistere una spinta al cambiamento legata non al malcontento, ma al desiderio, all'attrazione verso qualcosa di non posseduto; certo, questa nuova o antica attrazione potrebbe essere anche contemporanea ad un malcontento esistenziale, ma prevalere su di esso.

² J.J. Bauer, D.P. McAdams, A.R. Sakaeda, *Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing*, in «Journal of Personality», 73 (2005), pp. 1181-1213.

Può capitare che una persona decida di sciogliere un legame anche importante della vita non perché insoddisfatta, ma perché attratta fortemente da una persona con caratteristiche diverse e intuendo profondamente di trovare da essa un aiuto autentico a vivere meglio la propria individualità; o può succedere che una persona contenta del proprio ministero sacerdotale o della propria vita religiosa possa vivere a lungo un forte desiderio anche realistico di creare un legame di coppia, e lasciarsi portare da questo fino a rischiare di perdere molto della propria vita e delle soddisfazioni incontrate nel proprio percorso pur di cominciare un legame affettivo con una persona sentita come migliorativo rispetto al percorso precedente.

Le persone che si trovano a vivere una cristallizzazione del desiderio hanno pian piano pensato dentro di sé che una serie di attrazioni non erano casuali, episodiche o legate a dei momenti che sarebbero poi svaniti nel nulla, ma che invece questi desideri formavano un tutto coerente, una sorta di stalattite che indicava la possibile forma del proprio futuro. Desiderare da un punto di vista etimologico proviene da *de-siderare*, che in latino indica la capacità di guardare le stelle; un desiderio reale, non episodico, frutto di un lavoro interno che considera quel desiderio una stalattite formatasi nel cuore, una sorta di stella cometa che chiede di rinunciare a beni preziosi in vista di qualcosa di più importante per sé. Il desiderio cristallizzato viene avvertito nel profondo come un futuro desiderabile rispetto al volto di sé sognato, e aderente a quanto la persona avverte di poter essere. Questo spiegherebbe perché in alcuni casi gli ex preti che hanno cambiato con una modalità di cristallizzazione del desiderio possono ancora esprimere soddisfazione per il ministero passato oppure perché nel secondo matrimonio si riesce a mantenere alto il livello di aspettative e di impegno affettivo: possono essere persone che sono riuscite, piano piano, a far entrare in una sorta di corpo unico i motivi che fanno loro sperare in qualcosa di meglio, persone che hanno mantenuto la continuità della loro vita conservando il positivo degli eventi passati dei quali essere grati o persone che sanno attribuire a cause interne e a se stesse le azioni piacevoli e spiacevoli capitate. Negli studi sperimentali di Bauer si nota che quanti vivono la cristallizzazione del desiderio presentano racconti che rivelano storie coerenti, dove continuamente emerge il desiderio di..., e la decisione è orientata non alla fuga da malcontenti ma al conseguimento di obiettivi desiderati.

Il fenomeno della cristallizzazione è comunque identico sia quando si tratti di malcontento che quando si tratti di desiderio; ma in un caso la decisione viene orientata dal poter finalmente evitare una terribile stalattite di dolore che si è accumulata negli anni, e nell'altro caso dal poter finalmente andare incontro ad una stalattite sognata, ad una sorta di stella cometa che indica, anche se timidamente, il benessere e gli obiettivi percepiti come davvero importanti per la propria vita.

Va aggiunto che non esistono scelte o cambiamenti di vita, abbandoni o separazioni che non portino dentro di sé sia una cristallizzazione del malcontento che una cristallizzazione del desiderio; non esiste nessuno al mondo che nell'andare in una direzione fugga solamente da paure e dolori, o qualcuno che vada solo incontro a desideri e sogni. Sarebbe irrealistico pensarlo. Quando una persona lascia un matrimonio o il proprio ministero o la vita religiosa ci sono sempre stalattiti di dolore che pesano e stalattiti di speranze che sollevano.

Il problema è la proporzione, perché chi si allontana prevalentemente da un dolore rischia molto, sa cosa non vuole più vivere, ma non è a contatto con quanto vuole davvero, non rincorre molto una speranza, piuttosto spera semplicemente di non soffrire più; mentre chi prevalentemente rischia per andare incontro ad una vita che sente più vera per sé si avvia, pur con il carico di delusioni, a trovare più facilmente una strada finalmente vivibile.

Preti che lasciano – matrimoni che si rompono

Determinante è come si arriva alla decisione

Fattori da considerare:

1. Motivazioni all'abbandono. A: cristallizzazione del malcontento (fuga) – B: cristallizzazione del desiderio (miglioramento).
2. Benessere personale percepito dopo il cambiamento. A: su base di bisogni – B: su base di valori.
3. Buon esito della vita successiva al cambiamento.

Il peso determinante per il benessere personale futuro è la «cristallizzazione del desiderio» che ha motivato il cambiamento, e non il buon

esito del dopo anche se reale. La qualità della vita successiva al cambiamento appare condizionata dalla cornice narrativa al cui interno è avvenuta la scelta di cambiare. È la forza del racconto che riesce ad incidere sulla percezione del benessere più di quanto vi riescano gli eventi in quanto tali.

Possiamo ipotizzare che gli eventi buoni, quelli da tutti considerati oggettivamente felici, incidono sulla nostra sensazione di benessere nella misura in cui il racconto della nostra storia è centrato sull'aver rincorso quanto responsabilmente volevamo, mentre la medesima situazione di buona sorte che si realizza nella nuova decisione può non incidere sul senso di benessere personale se la decisione è stata soprattutto motivata dal fuggire da qualcosa che non volevamo più.

Chi fugge non vede il bello né nella vita di prima né in quella di dopo e il tempo trascorso nella nuova decisione non muta la cristallizzazione del malcontento³.

Preciso che, in questo articolo, non è il caso di entrare in modo stretto sul piano etico (comunque mai disgiungibile dal piano psicologico, ma la connessione va ricercata faticosamente nelle singole storie di vita). Al di là della constatazione troppo generale che chiunque va verso il meglio di sé percepito o cerca di evitare un dolore inutile, le strade che ognuno percorre se non altro vanno rispettosamente ascoltate e la questione vocazionale, dal versante sia psicologico che teologico, è molto complessa e richiede profondi discernimenti che mal si adeguano ad ogni generalizzazione.

Sicuramente possiamo però affermare che negli studi di Baumeister e di Bauer intravediamo dei processi cognitivi che in modi diversi conducono persone sposate e quanti avevano fatto una scelta di vita religiosa a cambiare il loro percorso, separandosi, formando altri matrimoni, tornando ad una vita laica. E questi processi cognitivi hanno a che fare non con i singoli momenti di disagio e neppure con quelle evanescenti attrazioni di vivere qualcosa di diverso che attraversano talvolta la vita di ognuno. Sono processi legati al formarsi di robuste stalattiti interne, metafora per dare un volto al poderoso processo di raccolta di momenti di dolore o di momenti di desiderio, o di en-

³ M. Masotto, *Indagine pilota sul cambiamento dei preti cattolici che lasciano il ministero*, tesi di laurea specialistica in Psicologia socio-culturale, Facoltà di Psicologia, Università di Trieste, 2007.

trambi, fino a quando la cristallizzazione diventa tale da portare una persona ad affrontare il guado del cambiamento.

Quanto, poi, le strade successive abbiano possibilità di riuscita sembra essere legato a quale cristallizzazione ha «vinto» nella scelta: la fuga dal malcontento sembra associarsi più facilmente nel futuro a sensi di fallimento, e la scelta del desiderato sembra associarsi più facilmente nel futuro ad un senso di benessere.