

## Strada facendo 2011

**SE MI VUOI LASCIARE... DIMMI ALMENO PERCHE'**

### **Il distacco emotivo dal partner**

APPUNTI: a cura di Elena Barbolini e Giovanna Vanzini

2° incontro 22/01/2011

Relatore : Dott. Gino Zucchini - Psichiatra- Psicoterapeuta della Società Psicoanalitica italiana

Il Dott. Zucchini ha iniziato la conferenza citando la frase di Lorenzo De Medici:

Quant'è bella giovinezza  
che si fugge tuttavia!  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.  
Quest'è Bacco e Arianna,  
belli, e l'un dell'altro ardenti:  
perché 'l tempo fugge e inganna,  
sempre insieme stan contenti.  
Queste ninfe ed altre genti  
sono allegre tuttavia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.  
Questi lieti satiretti,  
delle ninfe innamorati,  
per caverne e per boschetti  
han lor posto cento agguati;  
or da Bacco riscaldati,  
ballon, salton tuttavia.  
Chi vuol esser lieto sia:  
di doman non c'è certezza.  
Queste ninfe anche hanno caro  
da lor essere ingannate:  
non puon fare a Amor riparo,  
se non genti rozze e ingrato:  
ora insieme mescolate  
suonan, canton tuttavia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.  
Questa soma, che vien drieto  
sopra l'asino, è Sileno:  
così vecchio è ebbro e lieto,  
già di carne e d'anni pieno;  
se non può star ritto, almeno  
ride e gode tuttavia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.



Trionfo di Bacco e Arianna

Mi da vien drieto a costoro:  
ciò che tocca, oro diventa.  
E che giova aver tesoro,  
s'altri poi non si contenta?  
Che dolcezza vuoi che senta  
chi ha sete tuttavia?  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.  
Ciascun apra ben gli orecchi,  
di doman nessun si paschi;  
oggi siam, giovani e vecchi,  
lieti ognun, femmine e maschi;  
ogni tristo pensier caschi:  
facciam festa tuttavia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.  
Donne e giovinetti amanti,  
viva Bacco e viva Amore!  
Ciascun suoni, balli e canti!  
Arda di dolcezza il core!  
Non fatica, non dolore!  
Ciò c'ha a esser, convien sia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza.  
**Lorenzo De' Medici**

La frase celebra la giovinezza che, tuttavia, fugge perché la vita e gli anni passano! Il sentimento della fatale fragilità della vita dovrebbe aiutarci a sentirla più preziosa!

Nell'incontro precedente il relatore ha ripetuto più volte di non chiedersi i perché della felicità, dell'amore... e, oggi, invece, inizia con un Perché. Sarebbe, infatti, giusto cercare il perché ti lascio e sarebbe giusto anche comunicarlo all'altro...

L'errore comune che capita è l'opposto: con te non parlo più e non ti ascolto più se mi parli!

Il motivo del perché nel titolo della conferenza sta nel fatto che solo con la ricerca della cause è possibile arricchirsi anche da una vicenda di separazione: Se io non so il perché e ti faccio capitare questo fatto, è facile che tu ed io amore mio siamo destinati a ripeterci"

Se non si ha memoria e coscienza, l'errore è destinato a ripetersi! Invece, la coscienza degli errori dà la possibilità di capire e di poter dire ai bambini/ figli : "Ci siamo sbagliati!"

Insegnando il principio del dialogo anziché della guerra diminuisce la probabilità di ripetere gli errori!!

Sarebbe più corretto modificare il titolo della conferenza utilizzando il "NOI": DICIAMOCI almeno perché.

Il trucco iniziale del fraintendimento è cercare la colpa, ma ciò dà inizio a quel ping pong infinito.

**e... di chi è la COLPA?**

Se mi vuoi lasciare dimmi almeno perché:

### **IL PERCHE', LA CAUSA**

CAUSA è una parola importante, in greco è "aitia", da cui l'italiano "etiologia" che significa appunto causa... da cui anche "colpa"!

La causa è un fenomeno naturale. La COLPA è per azione umana e si attribuisce sempre a qualcuno: ad altri oppure a sé stessi!

La colpa non la vuole mai nessuno anche perché essa porta con sé la vergogna; ma non è nemmeno giusto dirsi "è tutta colpa mia!" perché avremmo la mortificazione del soggetto stesso

Quando i due giovani si incontrano e vedono un sogno, sono inconsapevoli... L'inconsapevolezza ha due facce: da un lato favorisce il sogno, mentre dall'altro è un rischio perché dentro al sogno può esserci un incubo che lo distrugge.

Cosa mettiamo al posto della colpa?

**Ci mettiamo L'ERRORE: CI SIAMO SBAGLIATI!!**

La colpa porta con sé la punizione e la pena; l'errore si presta ad una RIPARAZIONE in quanto contiene in sé una RESPONSABILITA' RIPARATIVA!

“Si impara dagli errori... mentre dalle colpe si impara solo la sofferenza” della pena.

A questo punto bisogna distinguere la colpa dalla **RESPONSABILITA'**:

Nella responsabilità c'è il rispetto per l'altro, anche nel dolore, anche nella verità: “Mi assumo la responsabilità di procurarti dolore: so che soffri, ma il mio progetto è da un'altra parte. Soffro anch'io, perché avevamo un sogno insieme, ma tradirei me stesso se continuassi una relazione che è solo finzione.”

Se ci sganciamo dalla trappola della colpa possiamo, attraverso una ricerca responsabile, cercare dove si sono commessi degli errori. Ciò permette di salvare la coppia genitoriale nonostante la coppia coniugale sia finita.

(La coppia coniugale è qui intesa non solo come quella formalizzata, ma anche il semplice fatto che ci sia una comunione e condivisione. **Coniugio=unione**).

**SALVARE LA COPPIA GENITORIALE è IMPORTANTE!!**

I bambini hanno bisogno di sapersi nati da un atto d'amore... poi, magari, è venuta la guerra; ma i bambini sono nati prima in quella zona di accordo amoroso! Altrimenti l'essere figli del conflitto può diventare un tarlo per l'infelicità futura!

**Il distacco emotivo dal partner** ha due tempi:

1- Un tempo in cui c'è il progressivo usurarsi della felicità, valutato innanzitutto come un distacco dalla felicità amorosa: *“mi batteva il cuore quando ti vedevo arrivare e ti batteva il cuore quando mi vedevo arrivare...”*

La felicità è figlia del desiderio di incontrare il proprio oggetto d'amore e non va spiegata; è solo del negativo (rabbia, angoscia) che dobbiamo chiederci il perché!

Una delle ragioni dell'usura della felicità lo ritroviamo in questo modo di dire molto comune: *“si sa che l'abitudine logora e mortifica la passione amorosa, che il matrimonio è la tomba dell'amore...”* Ma questo è solo un clamoroso pregiudizio! Non è la quotidianità e non è l'abitudine la fine della antica felicità appassionata! Infatti, se noi fossimo dei ricercati non potremmo avere le stesse abitudini, ma dovremmo cambiare spesso identità e fuggire continuamente per non farci trovare dalla polizia. A chi daremmo la colpa? All'abitudine o al poliziotto? Probabilmente al poliziotto! E' questo carabiniere interno, quando non è abbastanza saggio, che utilizza quelle parole per mettere in pratica il proprio mestiere di attacco alla felicità.

Per questo la felicità è consacrata dal rito del matrimonio cattolico: il prete è solo un testimone, mentre i sacerdoti sono l'uomo e la donna: “Se qualcuno ha qualche obiezione a questa unione lo dica ora o taccia per sempre “

E poi “ ...Nessuno ardisca di separare ciò che Dio ha unito “

Quindi, è la **COSCIENZA MORALE IPER-SEVERA** (super ego inconscio) il nemico della felicità!

Infatti ciò che è abituale, è regolare;

ciò che è regolare, è legale;

ciò che è legale, è legge ed essa è uguale per tutti.

La regola non è a servizio della felicità, ma è al servizio della sicurezza!!

La coscienza morale si fonda sulle leggi ed è per questo che ha bisogno di regolarità per funzionare: ma essa non dovrebbe legiferare fuori dal suo territorio:

la felicità è infatti e-norme, extra-ordinaria e misteriosa

**Qui nasce l'insidia sottile:  
ciò che è quotidiano è regolare;  
ciò che è regolare è normale;  
ciò che è normale è ordinario;  
ciò che è ordinario è mediocre;  
per cui: ADDIO FELICITA'!**

L'usura progressiva della felicità si fonda sopra questi passaggi impercettibili.

È vero che un certo grado di straordinario e di sogno deve fare i conti con la realtà, ma una quota di straordinario, un po' di quella luce di mistero e un po' di meraviglia deve rimanere nella coppia anche dopo anni.

Scambiando il mistero con il segreto: "simile a tutti ma identico/a solo a sé stesso/a" ci si sbaglia! Ognuno ha diritto ad una quota di misteriosità. Non ci sono regole per essere felici ma ciascuno inventi ciò che gli piace e lo proponga a chi lo condivide.

La bellezza va conservata, deve potersi salvare.

**Che cos'è che salva la bellezza in quanto luogo di felicità?**

**LA GRAZIA, LA GRATUITA' e LA GRATITUDINE che si manifesta nella frase "Basta che tu ci sia!".**

*"Io sono grato a te, amore mio, per i tuoi begli occhi"*

*"Tu sei grato/a a me, amore mio, per la stessa ragione"*

La gratitudine è per qualcosa che abbiamo senza doverlo pagare; è la grazia che salva la bellezza!

Occorre maturità, uscire dall'ingenuità del "Life is now" e del "La vita è tutta nel presente": CARPE DIEM non significa non aver bisogno del passato, ma significa avere una storia e una memoria perché senza la memoria non c'è neanche la speranza: il futuro è infatti figlio di questa rincorsa, come nel salto in lungo...

Oggi, sempre di più, il tempo della memoria è schiacciato sulla percezione in atto; siamo costantemente in contatto per via tecnologica con tutto e con tutti, con il rischio che si perda così il senso del ricordo e dell'attesa. Così si parla sempre di più e si dice sempre di meno. (dire= parlare significativo).

Se sparisce il mistero nella coppia, lo si va a cercare nella clandestinità e alle volte succede che ci si innamori più della clandestinità e del **segreto** che del mistero!

La misteriosità è a garanzia di una curiosità che si rinnova

IL MISTERO rimbalza in avanti sempre ed è in sé inconoscibile.

IL SEGRETO è cosa che oggi non so ma che posso sapere domani

**OCCORRE MISURA NEL RECIPROCO SAPERSI: non bisogna sempre sapere tutto!**

L'usura è uno dei perché più diffusi, ma meno esaminati.

La felicità ha nemici nel senso di colpa, nella vergogna e le insidie sono:

“Non mi piaci più: è tutta tua la colpa” e ne nasce una guerra che può arrivare fino alla violenza estrema.

La VIOLENZA è una forma di difesa impropria dall'angoscia

Nella coppia, violenza è insinuare la colpa e la vergogna, poiché risponde ad una diagnosi totalitaria che definisce quello/quella come totalmente e solamente colpevole: serve a giustificare ogni aggressione, anche fisica.

Tutto ciò alle volte si aggiunge alle liti di natura patrimoniale, che non c'entrano niente con le ragioni più vere che hanno determinato la fine della coppia.

Questo non è un bel modo di separarsi.

**Così molte coppie che non hanno saputo stare bene insieme, non sanno bene come separarsi**

#### **DOMANDE E RIFLESSIONI**

1. Esiste un modo per far durare la coppia e la felicità? Oppure un modo per recuperarla?
2. Quali possono essere i disagi dei figli di fronte ad una coppia litigiosa?
3. La misteriosità/curiosità nella coppia: può approfondire?
4. Esiste un modo per evitare di scaricare la responsabilità di un fallimento sull'altro?
5. Quando non si riesce più a parlarsi, come dirsi il perché? Come riprendere una comunicazione?
6. Mi piacerebbe una precisazione sul “ciclo” norma- abitudine- mediocrità nella coppia .

**a-** Una ricetta per essere felici non esiste, ma è possibile riflettere su ciò che accade. Lasciare andare una persona e basta, vuol dire che non abbiamo più passione. Anche in un contratto sindacale ognuno delle due parti coinvolte deve lasciare andare qualcosa, mentre lasciare andare una persona come resa non è augurabile. Il recupero della coppia passa attraverso il negativo, l'esame o la scoperta degli errori. Per recuperare si inizia rinunciando alla violenza fisica, a quella verbale, agli insulti e alla violenza sottile, insinuante e sotterranea.

Odio e collera possono essere sentimenti sani, caldi che si manifestano contro il peccato, non contro il peccatore e che possono essere lavorati, misurati ancora guardando in faccia la persona.

#### **IL RISPETTO**

#### **CE LO POSSIAMO IMPORRE**

Il rispetto è dovuto a tutti, a cominciare dai bambini.

da “RESPICIO”, OSSERVO con attenzione, con INTERESSE.

Guardare il proprio interlocutore - capacità di limitare la nostra curiosità, tenendo conto dell'altro. Esso presuppone una pariteticità, il non poter violare l'altra persona, il non poter violare l'identità dell'altro.

Sulla faccia della terra c'è amore ma manca il rispetto verso l'identità autonoma della persona, anche e soprattutto di quella piccola, neonata!

L'ODIO: è un amore andato a male

LA COLLERA: Fa l'onore delle armi anche a chi è avversario

Il DISPREZZO: è la negazione dell'altro come persona. E' L'OFFESA FATTA ALLA FIGURA, alla dignità anche fisica dell'altro.

Il disprezzo è un odio andato a male per cui "non si vede nemmeno" l'altra persona che non si ritiene neppure degna di odio.

Il rispetto si definisce in antitesi al disprezzo

L'odio è quello vissuto da Achille ed Ettore quando si scontrano sul campo di battaglia: si odiano, ma si rispettano come nemici di valore.

Il disprezzo c'è allorché il vincitore trascina per terra il cadavere come trofeo

Le battaglie terminano quando c'è un rito che permette di rispettare tutti i protagonisti e non prende a calci nessuno.

RISPETTARE= ONORARE LA FIGURA, LA VISIBILITA'

Nei conflitti di separazione il veleno è il disprezzo non l'odio

Freud dice che "Un buon matrimonio si fonda su un buon litigio settimanale": Bisogna riscaldare l'aggressività, non si deve lasciare incancrenire la scontentezza, conviene lavorarla e, inoltre, non bisogna privarsi del piacere di fare la pace, la festa della pace perché la pace è festosa ed è piena di commozione.

**b-** I bambini sono avidi di colpa: "Se mamma e papà litigano è colpa mia... se io fossi più bravo, loro non litigherebbero".

Perché il bambino è avido di colpa?

Perché molta colpa significa molto potere, sia che la colpa l'attribuisca a qualcun altro, sia che l'attribuisca a me.

Il nostro bambino la preferisce all'impotenza, all'abbandono!!

Questo meccanismo induce nei ragazzi un tormento: se la colpa viene saputa, si manifesta anche la vergogna oppure la turbolenza in quanto il bambino ha bisogno di non essere impotente (spesso in preadolescenza).

La buona separazione esiste e si manifesta quando i genitori si comportano tra loro con rispetto insegnandolo, di conseguenza, ai figli. I bambini diventano insicuri quando i genitori si separano male.

**c-** CURIOSITA' viene da CURA

Essere curiosi significa prendersi cura

Ma di che cosa dobbiamo prenderci cura?

Della felicità! Prendersi cura del mistero, inchinarsi ad esso significa fare ogni giorno un passo avanti e proteggerci dall'arroganza dell'onniscienza. Occorre riformulare certe domande e salvaguardare la curiosità.

**d-** Avere a che fare con una persona che non vuole prendersi la parte di colpa, come si fa? Finché c'è di mezzo la colpa non se ne esce perché essa procura la punizione. Il percorso ideale è la trasformazione della colpa in DOLORE SANO problematicizzando la causa di ciò che è accaduto, piuttosto che la colpa.

Se non si sopporta neanche per un momento di essere autori di questa cosa talmente pesante che si potrebbe arrivare a togliersi (o togliere) la vita, si scarica la colpa sull'altro che diviene il "Porta colpe" .

Quando le cose non vanno, quando la delusione è vera e forte in una storia d'amore, la coppia può dire :**"Ci siamo sbagliati. Non è colpa di nessuno"**.

**La divaricazione tra le due parti della coppia può essere troppa, insanabile. Ma non c'è per questo un colpevole. Non c'è niente di cui vergognarsi per questo dolore.**

Eppure quello tra i due che continua ad avere il bisogno dell'altro, che non ce la fa a camminare da solo, piuttosto che andare incontro al dolore cerca solo di vendicarsi. Il dolore è insopportabile: così la colpa e la vergogna vengono proiettate sull'altro, per giustificare la sua distruzione, anche fisica.

Dietro la violenza c'è l'angoscia. Ma affermare questo non significa giustificare i misfatti. Spiegare non è giustificare, ma serve per intervenire e curare. Le persone coinvolte vanno aiutate a capire e trasformare certe emozioni e comportamenti violenti, generati dalla pretesa sciagurata di coincidenza tra l'ideale ed il reale: la tirannia di un sogno o il delirio della guerra.

Non esiste una persona che non abbia strumenti per lavorare sulle proprie responsabilità... piuttosto ci sono persone spaventate dal compito.

La mediazione non è solo sul da fare sui figli, ma anche sulla bonifica delle colpe al fine di preservare quell'area di affetto e sicurezza che i genitori devono dare loro.

**e-** Quando non ci sono più parole, non si comunica più, ci si rivolge ad altre persone: ad un parente che è legato ad entrambi, ad un amico comune, al mediatore familiare... che faccia da tramite!

Quando ci si accontenta e ci si adagia, come va a finire?

C'è un detto "Chi si accontenta gode" che significa che godi, ma poco! La frase, però, può anche significare che "chi è capace di contentezza godrà!".

Contentezza rimanda al termine CONTENUTEZZA:"chi si contiene gode ed è capace di sognare la felicità" accettando i limiti e l'imperfezione.

Siamo contagiosi/e con le nostre disgrazie ma anche con la nostra felicità!

Ricordiamoci sempre che il patrimonio emotivo che abbiamo è contagiosissimo: un sorriso ne provoca un altro!