

## Quando la crisi di coppia diventa irrecuperabile

### PRENDER ATTO DELLA ROTTURA DEL LEGAME E AFFRONTARE L'ELABORAZIONE DEL DOLORE PER LA FINE DI UN RAPPORTO DI COPPIA

Quando la condizione di crisi di coppia appare profonda, quando si è incancrenita attivando dinamiche di rabbia, colpevolizzazione e ricorso costante a modalità di svalutazione o presa di distanza, si fatica a ritrovare il filo del legame che si è costruito e non ci si riconosce per nulla in quell'incastro che in fase iniziale era apparso gratificante. Spesso l'incomprensione è arrivata ad un tale punto di dolore da essersi 'fatti male' reciprocamente e molto profondamente...

E' noto infatti che proprio perchè **l'altro ci conosce in profondità**, perché nel legame di coppia ci si è messi a nudo con tutte le proprie fragilità e i funzionamenti non mediati o istintivi..., l'altro può essere tanto la persona che più valorizza e completa quanto la persona che più profondamente può ferire, distruggere, annientare..

Capita anche, a volte, che nonostante il desiderio e la volontà di rilancio del legame espressa da un partner, l'altro non voglia più investire nel legame, per un'infinità di ragioni che talvolta non riesce neppure ad intuire e ad esprimere.. o non vuole condividere. Occorre dunque, in tali casi, amaramente prendere consapevolezza della condizione espressa ed avviare il percorso lento di elaborazione del dolore che tale scelta comporta.

### SALVARE UNA QUOTA DI LEGAME DALLA DISPERAZIONE DEL DOLORE

In queste situazioni diventa, tuttavia, necessario impedire che la crisi del legame si traduca in una crisi esistenziale totale, in una perdita senza condizioni, in un fallimento totale e generalizzato. Occorre quindi **lavorare perché il dolore non devasti il passato e il presente, togliendo la possibilità del futuro.**

Diviene necessario poter esprimere ed elaborare il vissuto presente segnato da **perdita e mancanza**, che attiva pensieri retrospettivi sul passato e sulla storia trascorsa, talvolta impedendo di salvare dal naufragio della disperazione gli elementi positivi presenti in quanto è stato vissuto. Lo spazio al dolore presente appare generalmente grande e carico di domande sulle **responsabilità e colpe (proprie e altrui)** e chiede legittimamente di essere ascoltato e riconosciuto. Accanto all'accoglienza di tale vissuto, occorre però attivare un lavoro di messa in salvo dalla distruzione di quote di legame; occorre, cioè, poter 'bonificare' ciò che si è vissuto con l'altro, per evitare di leggere tutto come errore, fallimento, cinico inganno e strategica manipolazione. Occorre invece lasciar spazio alla visione di eventuali errori (non colpe), fragilità (non malvagità), incomprensioni (non intenzionali atti di guerra), che consentono di arricchire la lettura di ciò che è stato e si vuole portare in salvo.

In tale visione il dolore non diminuisce ma diviene **collocabile e comprensibile in una prospettiva che torna ad avere un senso** e riesce quindi a salvare il salvabile, a distinguere nella lettura retrospettiva ciò che effettivamente ha prodotto dolore da ciò che ha prodotto felicità.

### ELABORAZIONE DEL LUTTO

Il dolore e il disorientamento vissuto in tali fasi di radicale cambiamento viene dalla letteratura paragonato al vissuto che accompagna un lutto: simile è infatti il processo di trasformazione che mette in discussione agire pratico, identità personale e prospettive di vita.

**Se ci sono dei figli**, tale processo di elaborazione del lutto e del distacco sembra diventare più complesso, ma appare forse più comprensibile il lavoro auspicato di 'bonifica' del legame che va stimolato: comprensibile non significa più facile, ma idealmente nobile e necessario per i figli stessi e per quanto del passato chiedono che ancora possa vivere.

**Senza figli**, al contrario, diviene più frequente rischiare una chiusura senza appello, una chiusura con condanna totale e univoca, che non riesce ad attivare nel soggetto dolorante una rilettura e rielaborazione di ciò che è stato scambiato. O tutto o niente, diviene quindi la logica dominante, o con me o contro di me...

Al contrario, il clinico sa che è possibile e necessario **salvare dall'oblio e dalla condanna**, e dunque riconoscere come significativo, anche tracce e frammenti di chi ha scelto di non proseguire in un legame di coppia infrangendo sogni condivisi: questa è la via dell'elaborazione e della ricostruzione personale.

Ciò non significa auspicare legami confusi e ambigui, o, come spesso si sente dire, **rimanere 'amici' dopo la frattura**: solitamente è difficile, diremmo quasi impossibile (e forse diremmo anche poco funzionale o benefico), uscire da un legame di vicinanza affettiva conservando contatti di vicinanza amicale... perchè è impossibile ricollocarsi senza dolore/rancore in una posizione esterna e neutra, senza investimento affettivo come si vorrebbe, soprattutto per chi ha molto investito e fatica ad accettare il rifiuto della possibilità di rilancio del legame.

### **UN NUOVO EQUILIBRIO DI DISTANZE**

Separarsi significa, invece, posizionare l'altro 'fuori' dal legame affettivo, con debite distanze che non consentono condivisioni intime, pur conservando una lettura equilibrata di ciò che è stato. E' un problema di **equilibrio di distanze** quello in gioco: dal molto vicino, intimo, come il rapporto coniugale prevede, a debitamente distante seppur non negato, non cancellato,.

Un buon lavoro di elaborazione del dolore del distacco porta a saper riconoscere il buono e il bene condiviso e scambiato, e anche, paradossalmente, stimola il paziente ad essere riconoscente all'altro per ciò che ha ricevuto, imparato e ciò che è stato in quel lasso di strada e tempo vissuto insieme: senza l'altro -quell'altro che può rappresentare la fonte primaria di dolore in quel momento- la persona non sarebbe quella che è,.. nel bene e nel male di quello che ciò può significare.

Appare scontato che tali riflessioni si applichino a legami in cui entrambi i partner hanno potuto dare e prendere nello scambio, anche se talvolta in misura che appare (o è vissuta) diversa o squilibrata; certo non sono applicabili per le dinamiche sbilanciate che vedono legami di dipendenza, sopraffazione e mancata reciprocità.

Idealmente in una lettura sana della reciprocità vissuta, **entrambi i partner dovrebbero avere qualcosa da perdonare e da farsi perdonare, qualcosa per cui ringraziare e per cui farsi ringraziare**..in un gioco complessivo in cui si perde il conto e la valutazione 'fine' e matematica di cosa ciascuno ha apportato nella dinamica.

### **'LASCIAZ ANDARE' PER RIUSCIRE AD ANDARE OLTRE**

Se tale sguardo riesce ad emerge, facendosi strada nel percorso di dolore, il paziente sperimenta liberazione e **capacità effettiva di 'lasciare andare' e 'andare oltre'**, sebbene senta o intuisca che il dolore per la perdita non potrà mai venir meno completamente... per chi ha molto investito in

un legame ferito. Cancellare e dimenticare no, ma dare senso e 'lasciar andare' si... perchè la vita possa proseguire offrendo occasioni di **rinascita personale...**