

# Ricominciare

**La fine di una relazione coniugale può essere accompagnata da una percezione di fallimento totale che investe ogni ambito dell'esistenza. Ma non è così: ricominciare si può, accettando il limite proprio e del partner e mettendo a frutto gli errori commessi.**

Mariella Piccione

**D**ai, che bello! Ricominciamo!"  
"Che fai, ricominci?"  
"Uff, si ricomincia..."

Sempre di ricominciare si tratta. Tre situazioni diverse che la nostra fantasia ha rapidamente dipinto, seppure con contorni sfumati. Ricominciare, rifare daccapo, cambiar pagina e riscrivere di nuovo: può essere elettrizzante, penoso, fastidioso, spaventoso...

Ma come si sente chi ha visto fallire il progetto di vita intessuto in una relazione d'amore? Il matrimonio, ma anche una convivenza o un fidanzamento o un semplice percorso di coppia in cui si è creduto intensamente?

Per la verità, l'esperienza di consulente e mediatrice familiare dice che in questa situazione gli entusiasti non sono molti. C'è chi assapora per un attimo l'ebbrezza della libertà, ma si tratta di una percezione fugace: la vita ti presenta sempre il conto del passato.

Può esserci, e spesso c'è, una sensazione di sollievo immediato per la conclusione di una quotidianità dolorosa, troppo conflittuale o troppo arida o comunque deludente. Ma subito si apre lo scenario del 'dopo': adesso che non siamo più insieme, che il sogno è infranto, che la famiglia è spezzata, che succede? Lo sgomento prende allo stomaco e lo serra forte.

Altre volte ci si trova risucchiati in un vortice di emozioni contrastanti, ghermiti da sentimenti opposti che è impossibile tenere a bada, come aggressori incappucciati che colpiscono a tradimento senza che riusciamo a identificarli.

Talvolta, anzi nella maggior parte dei casi, capita di trovarsi in fondo al pozzo. Tutto è buio, il fondo è gelido e melmoso, le pareti sono scoscese e non si vede via d'uscita. O magari non ci si prova nemmeno, perché tutto appare finito senza rimedio. Se stessi più finiti di tutto. Solo chi ci è passato sa che non esagero.

Ma nessun pozzo umano è così fondo da non lasciar intravedere uno squar-



cio di cielo. Magari scuro, sì, ma stellato e con il riflesso della luna. È che non viene in mente di alzare lo sguardo, certe volte.

Difficile che uno sia scalatore così abile da farcela da solo, anche perché in quei frangenti è difficile scorgere gli appigli, le forze vengono meno. La corda per uscire deve gettarla qualcun altro. Ma chi? I salvatori sono di due tipi.

Al primo tipo appartengono le figure affettive. Genitori, fratelli, nonni... che tengono per te, ti danno ragione, magari anche no ma ci sono e una mano

te la danno; a cui forse non dici tutto, per proteggerli. I figli, che ti complicano la vita ma anche la motivano come nient'altro e nessun altro. Gli amici, che ti ascoltano, condividono la tua indignazione e la tua rabbia, ti trascinano al cinema o fuori porta vincendo le tue resistenze.

Nella seconda categoria ci sono i professionisti. Lo psicologo che ti aiuta a trovare il bandolo dell'intricata matassa al cui centro ci sei tu, magari irricognoscibile ai tuoi stessi occhi, a ricostruire una vita in frantumi. Il mediatore, che riapre il canale interrotto della comunicazione con l'ex per il bene dei vostri figli, di cui restate entrambi genitori a vita.

Se sei credente, a scavalco tra i due tipi c'è il sacerdote, un po' fratello-amico e un po' esperto di cose umane e divine: e non raramente la prima corda di salvataggio la getta lui.

Un discorso a parte meriterebbe quel salvatore inanimato che è il lavoro: se ce l'hai e se ti piace, o comunque ti assorbe e ti impedisce di pensare, è un buon anestetico.

Ciascuno di questi salvatori da sé solo è insufficiente, ma è in grado di innescare il processo di rinascita: perché di questo si tratta, quando a fallire non è "un" ma "il" progetto di vita. Le levatrici possono essere più d'una, ma sono i tuoi polmoni che devono riempirsi d'aria, che devono buttarla fuori con forza in un pianto liberatorio e vitale, sono i tuoi muscoli che devono muoversi, scalfiare, conquistare lo spazio, vitale anch'esso. È un processo quanto mai dinamico che richiede una duplice

fiducia: in se stessi e negli altri.

Fiducia in se stessi, e negli altri, quando si è in fondo al pozzo? Non può essere.

Ecco, invece, il motivo per cui il proprio slancio è indispensabile ma da soli non ce la si può fare, il motivo per cui ogni salvatore è benedetto e solo una pluralità di figure può essere vincente, perché il lavoro è sfiancante e prosciugherebbe le energie di uno solo. Non è nemmeno necessario che queste persone lavorino in rete, neppure che si conoscano: la regia deve essere in mano all'attore principale, il protagonista della situazione separativa. Afferrare le corde tese è già molto, ma per attaccarsi saldamente e riuscire a tirarsi su ci vuole altro.

Il primo passo consiste nel prendere consapevolezza del proprio limite. Sì, sono finito in fondo al pozzo e qui è tutto nero. Come mai ci sono finito? Sì, è colpa dell'altro, è un disgraziato, che sfortuna ho avuto... ma io quanto ci ho messo di mio? In una relazione si è sempre corresponsabili.

Il secondo passo, ancora più difficile ma ineliminabile, consiste nell'accettare il limite del partner. In un primo momento questo può sembrare impossibile: la rabbia e il risentimento prevalgono, si ha la percezione che solo gli atteggiamenti di rivalsa e di contrattacco possano risarcire dei torti subiti, che

solo la vendetta o almeno la ritorsione possano medicare le ferite. Ma non è così, anzi è tutto il contrario.

Spesso, per evitare scontri troppo accesi, causa di stress pesanti, si sceglie la strada del silenzio: non ci si parla più, ci si ignora, quando sarebbe indispensabile comunicare sia per chiarirsi, per lasciarsi il più serenamente possibile, sia per continuare in sintonia il lavoro di genitori. Oppure si utilizzano gli avvocati per lo scambio di messaggi importanti, talora perentori. Ed è comunque meglio di quando i comunicatori designati sono i figli, magari piccoli, caricati di un compito ingrato e per loro lacerante: riferire messaggi destinati ad accendere sentimenti negativi in un genitore per compiacere l'altro genitore.

L'idea che una relazione dolorosa possa essere recisa con una semplice amputazione, eliminata dalla propria storia, scacciata dalla propria testa perché i sentimenti che l'hanno generata si sono spenti è un'idea irrealistica. Parlarsi è indispensabile, per quanto difficile, proprio in questa fase, per elaborare lo strappo luttuoso, per riuscire a capire le motivazioni dell'altro e anche i suoi problemi, le sue difficoltà, come persona e come genitore degli stessi figli. Affidarsi alla figura di un mediatore, di un terzo neutrale che favorisca il confronto tra le due posizioni per raggiungere accordi condivisi può

dare un grande aiuto.

Se il livello del conflitto si abbassa è meno difficile vedere le ragioni e le logiche dell'altro che hanno sempre un qualche fondamento, comprendere e compatire le fragilità sia del partner che proprie.

Da soli, è un'impresa non da tutti. Così come non è facile, senza l'aiuto di un professionista e senza il confronto con altre persone in situazione (è quello che accade nei Laboratori per Separati al Punto Famiglia) riacquistare fiducia in se stessi e negli altri, in particolare nell'altro sesso.

In definitiva, ricominciare dopo una separazione vuol dire in qualche misura aprirsi al perdono e alla riconciliazione sia con se stessi, con le parti di noi che non vorremmo vedere, sia con il partner, che lasciamo andare per un'altra strada non come il nemico che ci ha rovinato la vita ma come una persona limitata (come me, come tutti) con cui ho percorso un tratto spesso importante di cammino e con cui è ancora possibile dialogare, soprattutto per il bene dei figli, per salvaguardare ai loro occhi entrambe le figure genitoriali.

Come non vedere questa dinamica in sintonia con l'anno della misericordia proclamato da papa Francesco, con il suo invito a costruire ponti anziché muri? ■

