

## Amore, addio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Come lasciarsi, senza distruggersi? E quali sono i fattori che più condizionano la nostra capacità di separarci senza lasciare sul campo morti e feriti, e non solo in senso metaforico? Innanzitutto, conta molto l'età: più si è giovani, più è facile dirsi, senza troppo rimpianto: "Chi non mi ama, non mi merita! Ciao e a mai più." anche se è l'altro/a a lasciarci, d'improvviso, nell'arco di una sera. Ci sono poi le motivazioni – consce ma soprattutto inconsce – alla scelta del partner: più sono proiettive di bisogni e desideri che poco hanno a che fare con la verità dell'altro, più sono illusioni d'amore, più siamo vulnerabili a una separazione traumatica, che può lacerarci a fondo. Di converso, più l'amore era nato su un principio di realtà, in cui ci si innamora dell'altro nella sua verità, con i suoi pregi e i suoi limiti, più si è capaci di lasciarsi, e perfino di subire un abbandono, con dolore ma senza fratture interiori sostanziali. Terza è la causa per cui ci si lascia: la peggiore, la più aggressiva, è il tradimento. Tanto più violento quanto più l'amante ha, o ci sembra abbia, qualità che ci mancano o che sono meno competitive: perché lo percepiamo più bello o più ricco, più giovane o più di successo, più divertente o più ammirato. Dopo la separazione, tutto quello che, direttamente o indirettamente, sottolinea una differenza – se non un'inferiorità – a nostro sfavore, può scatenare una depressione profonda, paralizzante, o accendere la sua controparte violenta, l'aggressività distruttiva fino al delirio paranoico, che può arrivare all'omicidio per gelosia. Il quarto fattore è la simmetria, o asimmetria, nella percezione dello stato di salute amorosa della coppia: se per entrambi il sentimento è usurato, anche il tradimento può essere accettato e superato senza troppi furori. Di converso, più c'è asimmetria, più l'uno è stanco quando l'altro è ancora innamorato, più la separazione può rivelarsi ferocemente dolorosa per il partner ancora coinvolto. Il quinto, che peraltro permea i precedenti, è la qualità delle persone e lo stile amoroso che hanno avuto nella coppia: ci si può allora lasciare perché l'amore-passione è finito, serbando però l'affetto, la stima reciproca, la collaborazione, soprattutto, ma non solo, se si hanno dei figli. Ci si può lasciare senza negare il valore di tutto quello che c'è stato, tenendo uno spazio per i ricordi belli, e perfino una confidenza profonda che non è più turbata da emozioni travolgenti o gelosie. Il rapporto può allora trasformarsi, con dolore e fatica, ma anche con grande soddisfazione progressiva, in un legame affettivo più limpido e solido, in cui l'altro resta ancor più un punto fermo nella propria vita. A volte diventando perfino il miglior amico o la migliore amica, tanto ci si conosce a fondo. C'è invece un fattore di vulnerabilità che più di altri ci dice chi è – o si pone – a rischio di una separazione devastante? Sì. E' quell'innamoramento cieco e assoluto, quell'amore che diventa dipendenza e ci fa dire: "Senza di te non vivo", azzerando dunque il senso del valore personale, e facendoci perdere quel baricentro emotivo indispensabile per muoversi nella vita, anche da soli, con ragionevole serenità. Di converso, qual è il fattore di protezione più potente e affidabile? E' la capacità di mantenere una sostanziale autonomia affettiva, anche nell'innamoramento più appassionato. Un'autonomia che è fatta di autostima e di fiducia in sé, di affetti saldi con la famiglia di origine e uno o due amici veri, di un lavoro appagante, di hobby, sport e vocazioni che ci facciano sentire vivi nel corpo e curiosi ed entusiasti nella mente, di vicinanza intima e insieme di flessibile distanza. E' quell'autonomia salda, che fa dire a Khalil Gibran: "Vi sia spazio

nella vostra unione, e tra voi danzano i venti dei cieli. Amatevi l'un l'altro, ma non fatene una prigionia d'amore: piuttosto vi sia tra le rive delle vostre anime un moto di mare". E, insieme, è mantenere la capacità di ridare freschezza al sentimento: "Poiché nella rugiada delle piccole cose il cuore scopre il suo mattino e ne è ristorato...".