



BENESSERE PSICOLOGIA

DI ROSELINA SALEMI

SE MI LASCI NON VALE

NON C'È MOLTA VOGLIA DI PARLARE DEGLI AMORI CHE FINISCONO E NEANCHE DI SPIEGARSELI. Assistiamo ai divorzi eclatanti (Johnny Depp e Amber Heard), alle esibizioni di comunicati (Alessia Marcuzzi e Paolo Calabresi Marconi, ne scriviamo anche a pagina 80), alle reciproche accuse di tradimento (Francesco Totti e Ilary Blasi). Ma perché un amore finisce? Intanto bisogna sapere come nasce, cresce, si sviluppa.

Solo a quel punto si può capire dove inciampa, si ferma, svanisce. L'arte costruisce metafore attorno a questa mancanza, ma indagarla è tutta un'altra storia. Ci prova una coppia di studiosi, moglie e marito: Mariela Castrillejo, psicoanalista, autrice del saggio *Ti amo, ti odio, ti ignoro* (Mimesis Edizioni) e Aldo Becce, psicoterapeuta. Ne parleranno anche il 16 ottobre al Kum! Festival di Ancona.

Che cosa non sappiamo o non abbiamo capito sulla fine di un amore?

- **Mariela Castrillejo** La letteratura, il cinema, mettono l'accento sulla passione che irrompe, fa battere il cuore, stravolge. La conclusione invece è sempre qualcosa di misterioso. Dobbiamo chiederci quali sono le condizioni sociali e culturali che segnano la fine di un amore. La questione è meno privata di quanto sembra. Prendiamo Ilary e Totti. Sono come i personaggi di un romanzo, ma la quotidianità vera è più complicata. Ci diciamo: non era la persona giusta, eppure lo è stata in un certo momento. Com'è che il principe azzurro è diventato l'Orco, il cattivo del film? Quando siamo state abbandonate/tradite ci pensiamo come vittime. Invece dovremmo considerarci soggetto. Sapere che l'abbandono fa parte del gioco.

- **Aldo Becce** Non abbiamo capito che l'amore è fragilissimo. È andato in mille pezzi? Anche questa è una lezione. Dobbiamo proiettarci nel futuro, sapere come comportarci meglio alla prossima occasione.

Ma prima che arrivi un'altra occasione?

- **M.C.** Spesso c'è la tentazione di riscrivere la propria storia a partire dalla fine. Mai usare la lente deformata del presente per svalutare il passato. Ci arrabbiamo per la ferita, non siamo abituati al lutto. L'infelicità è esiliata dal nostro pensiero, non c'è posto per la perdita. Siamo abituati a sostituire il pezzo di ricambio. Manca il coraggio di affrontare l'amore dopo l'amore, di trasformarlo in qualcos'altro. Spesso l'odio diventa più forte anche del legame affettivo con i figli.

- **A.B.** Oggi la fine ha qualcosa di non affrontabile ed è carica di paradossi. In tribunale vedo coppie che so-

La fine di una relazione è qualcosa di misterioso che porta con sé dolore e risentimento. Una coppia di psicologi ci aiuta ad accettarla e a celebrarla

Edoardo Leo, 50 anni, e Marta Nieto, 40, si lasciano dopo un grande amore nel film *Lasciarsi un giorno a Roma* (2021).

no durate pochissimo (meno di due anni), hanno avuto un figlio e impiegano una vita a separarsi. Litigano. Il giudice chiede come mai hanno rinunciato in così poco tempo. Sono sorpresi dalla fine dell'euforia, dell'emozione. Li sento dire: «Era meraviglioso, era pura luce, e adesso...». Fare l'amore è facile, il difficile è poter dormire con una persona accanto. Ma l'amore vero è quello che resta dopo l'euforia.

Oggi il senso della fine è diverso rispetto al passato?

- **M.C.** La modernità trasforma tutto, anche se il dolore non cambia. Ci sono parole nuove, un lessico nuovo, una maggiore velocità. Prendiamo Tinder: che cosa scegliamo? Una foto, un involucro. Manca il tratto simbolico che è parte dell'amore ed emerge quello immaginario. Ci innamoriamo di ciò che vogliamo vedere nell'altro, diciamo «lui mi ama». Se non lo

© RIPRODUZIONE RISERVATA - ANDREA MICONI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



dimostra, gli forniamo una giustificazione (non riesce a farlo capire, non è abituato a esprimere i suoi sentimenti) e ci rendiamo complici di uno stare insieme che ha già dentro la sua fine. Il virtuale entra in maniera prepotente anche negli addii. Ti separi dal corpo dell'altro ma l'immagine ritorna, per esempio nei social. Se lo fai bene, potrai guardarlo, se lo fai male non ti libererai mai del fantasma. I fantasmi sono imbattibili, ti per-

seguitano per tutta la vita. Oggi c'è raramente confronto, c'è più autoreferenzialità. Ciascuno protegge il proprio narcisismo. Perciò sono diventati necessari i mediatori (prima il matrimonio era un contratto tra famiglie), e poi i tribunali. Ciascuno decide la sua verità, nessuno si chiede: in che cosa ho sbagliato? Se questo meccanismo si ripete nel corso di una vita vuol dire che non hai imparato niente.

APPUNTAMENTO AD ANCONA

Mariela Castrillejo e Aldo Becce, il 16 ottobre partecipano al KUM! Festival (14-16 ottobre), con l'incontro *Quando finisce un amore*, all'Auditorium Orfeo Tamburi di Ancona. Il festival, diretto dallo psicoanalista Massimo Recalcati con il coordinamento scientifico del filosofo Federico Leoni, è dedicato alla cura. Tema del 2022: il fine vita (kumfestival.it).



Ti amo, ti odio, ti ignoro di Mariela Castrillejo (Mimemis, 14 euro), sulla fine di un amore. **F**

Da dove nasce il dolore?

- M.C. Dall'idea dell'amore incondizionato che comincia alla nascita. Se nessuno si prende cura di noi, non possiamo sopravvivere. Quando la madre si stacca dal bambino perché cammini da solo, questo flusso si interrompe e inizia una nuova fase. La fine di un amore ci ricollega a questo tipo di dipendenza. La sofferenza è enorme, ma quasi tutti sopravviviamo, anche se ci sembra una catastrofe, e la "seconda" vita certe volte è migliore della prima.

- A.B. Il dolore nasce anche alla mancanza di "costruzione" della fine. E non ci sono ricette comode per affrontarla. Ognuno sta nella propria solitudine, sapendo che la lunga conversazione d'amore si è interrotta. Ma non sempre è una vera fine. In molti casi ci sono i figli. In altri si può lavorare perché sia una "bella fine", con una sua ritualità. Dovremmo trovare una maniera di celebrarla, non come una festa (in America sono stati di moda per un certo tempo i divorce party, da evitare) ma come un rito, una forma di raccoglimento con un gruppo di persone che accompagna la cerimonia.

Che cosa potrebbe aiutare a superare la fine di un amore?

- M.C. Cambiare punto di vista. Molte persone, soprattutto donne, si vergognano se prendono un caffè o vanno al cinema da sole, sentono uno sguardo che giudica la loro solitudine, tradotto in «Nessuno ti ama». Stupisce che ancora oggi sia così.

- A.B. Piangere, non mangiare e tutto il resto. Accettare il dolore e poi rinascere. Non buttare via niente. Conservare in cassaforte i momenti belli, quando eravate una cosa sola. Un giorno la aprirete, il dolore se ne sarà andato e resterà la dolcezza di un tempo. **F**