

# **RICOSTRUIRE LEGAMI AFFETTIVI**



**Franca Da Re**

# **RICOSTRUIRE LEGAMI AFFETTIVI**

**Franca Da Re**

## **Costruzione dei legami affettivi**

La costruzione dei legami affettivi avviene nelle persone assai precocemente e ha il proprio fondamento nel legame di attaccamento del bambino con la madre o con le figure che prestano accudimento.

Numerose ricerche (Bowlby, Spitz,) hanno dimostrato che il legame di attaccamento del piccolo alla madre si sviluppa sin dai primi giorni di vita ed è legato alle cure e ai rinforzi affettivi che la madre presta, più ancora che al nutrimento.

Fin dalle prime settimane di vita i bambini riconoscono la struttura del volto umano, riferendosi in particolare allo sguardo; reagiscono positivamente alla voce delle figure adulte che si prendono cura di loro con il sorriso. Attraverso le cure ricevute, costituite da calore, contatto fisico, sguardi, parole, toni di voce amorevoli, nutrimento, cura del corpo, presenza rassicurante, i bambini maturano sicurezza nell'ambiente e in se stessi.

Fin dalle età più precoci, il percepire la continuità delle cure materne, sviluppa nei bambini sentimenti di sicurezza e calore; progressivamente, mano a mano che essi crescono, acquisiscono consapevolezza del mondo, le cure amorevoli contribuiscono non solo a costruire la sicurezza nel mondo, ma anche la sicurezza di sé.

Nei primi mesi, il bambino non si percepisce ancora separato dalla madre; tale legame fusionale simbiotico comincia ad indebolirsi e gradualmente matura nel piccolo la consapevolezza della separazione di sé dalla madre. Tale conquista maturativa, però, costituisce anche fonte di ansia e di insicurezza, poiché il percepirsi come individuo diverso e separato dalla madre, causa il timore di perderla e di non potere più fare conto sulle sue cure.

Infatti, il bimbo non ha ancora consolidato, perché troppo piccolo, la sicurezza che la madre ritorni se, per esempio, si allontana dalla sua vista. Dagli otto mesi in poi, nei bambini, con intensità variabile, si manifestano i segni dell'ansia da separazione: segnali di allarme e preoccupazione se la madre si allontana anche per brevi periodi, se vengono lasciati in compagnia di estranei, fino a pianto e crisi di panico.

Il fatto che la madre torni con costanza, si prenda cura di lui, lo consoli e lo rassicuri, matura progressivamente nel bimbo una nuova sicurezza che gli permette di acquisire ancora maggiore fiducia nel mondo e in se stesso. In questo periodo, egli è capace di muoversi autonomamente, prima gattonando, poi camminando e correndo; può raggiungere cose e persone che gli interessano; può maneggiare con crescente sicurezza giochi e utensili; riesce gradualmente ad utilizzare il linguaggio con maggiore finezza e comprensibilità. Il fatto di avere accanto persone – madre, padre, altre figure familiari, educatori che lo fanno sentire sicuro, abile, capace, che lo stimolano a nuove esperienze, che lo rassicurino se sbaglia, fanno maturare la stima di sé, il senso di autoefficacia e di adeguatezza, la voglia di proseguire nell'esplorazione del mondo e nel condurre nuove esperienze.

La qualità del supporto adulto in questo periodo è fondamentale: il bambino e la bambina imparano a diventare persone rispecchiandosi negli adulti di riferimento, identificandosi nei loro modelli di comportamento, alimentando l'immagine di sé alla luce dei messaggi di feedback che ricevono.

Naturalmente è necessario anche che gli adulti in questa fase fissino i limiti del comportamento. Un bambino dell'età di due – tre anni che non percepisca con sicurezza le cose che si possono fare, quelle che non si possono fare in nessun modo, quelle che si possono fare a determinate condizioni,

vive stati di insicurezza e d'ansia molto forti di fronte alle esperienze sconosciute. Ancora più disorientante sarebbe un comportamento adulto non coerente, che non fissasse regole precise di fronte a comportamenti simili, che una volta permettesse una condotta e un'altra volta la punisse.

Una condotta eccessivamente permissiva o incoerente dell'adulto può generare nel bambino comportamenti sia ansiosi e insicuri, sia ostili e oppositivi. Il mancato contenimento degli impulsi, del senso di onnipotenza, della volontà di fare od ottenere tutte e subito le cose che procurano piacere, provocano l'ira e la contrarietà, talvolta aggressive, del bambino verso l'ambiente, i coetanei, ma spesso anche gli altri adulti, educatori e genitori.

L'adulto ha il ruolo insostituibile di istillare il senso del limite e della regola, prima di tutto attraverso precise indicazioni sui comportamenti da tenere e da evitare; atteggiamenti amorevoli, ma fermi e autorevoli; organizzazione del tempo del bambino secondo ritmi stabili e routinari, che permettano l'instaurarsi di abitudini. L'abitudine è una delle più solide e proficue modalità di costruzione di una regola: il bambino, attraverso la routine, acquisisce spontaneamente il comportamento e lo assimila alla normale vita quotidiana. Ad esempio, se tutti i giorni invitiamo il bambino a lavarsi le mani prima di mangiare, piuttosto che a lavarsi i denti prima di dormire, egli col tempo maturerà la convinzione che è *regola* lavarsi le mani prima di mangiare e i denti prima di andare a letto.

L'adulto contribuisce alla costruzione di una personalità fiduciosa nel bambino, dando appunto i limiti del comportamento, permettendo al bambino esperienze di gioco, di manipolazione, di esplorazione, incoraggiandolo a tentare soluzioni autonome, permettendogli di sbagliare e aiutandolo, senza sostituirsi, a ricercare la fonte dell'errore e a porvi rimedio.

Un atteggiamento costantemente iperprotettivo, che non permetta al bimbo di sperimentare per timore che si faccia male o che si ammali; interventi ricorrenti di tipo ansioso tesi ad impedire giochi, esplorazioni, ecc., ma anche atteggiamenti eccessivamente critici e severi di fronte a risultati non proprio soddisfacenti dei tentativi di comportamenti autonomi dei bambini, generano a loro volta ansia di fronte alle novità, sensi di colpa di fronte agli errori, timore di mettersi alla prova di fronte a compiti ed anche a persone nuove, oppure ostilità e rabbia che vengono riversate sulle cose e sulle interazioni sociali.

Naturalmente tutti i bambini, anche quelli educati dagli adulti più equilibrati, possono inscenare comportamenti aggressivi e oppositivi di fronte alle contrarietà. Il ruolo dell'adulto sarà quello di accettare, non negare o semplicemente reprimere il sentimento di rabbia, aiutando il bambino a comprenderne l'origine e a controllarne però la manifestazione verso comportamenti più funzionali. Potrebbe essere necessario il contenimento anche fisico durante il momento più parossistico di rabbia, per evitare che il bimbo si faccia male o faccia male ad altri; appena si sarà calmato, però, va aiutato a riflettere sul proprio comportamento e sulle sue ragioni e a pensare a modi alternativi di manifestare i propri sentimenti ostili.

L'educazione emotiva, che aiuti i bambini a comprendere, interpretare, nominare, accettare e regolare le proprie emozioni, positive e negative, è uno degli strumenti più potenti per costruire una personalità equilibrata; anche in questo caso il ruolo dell'adulto è insostituibile nel permettere, non evitandole, anche le normali esperienze che possono portare frustrazione, dolore, rabbia. Attraverso la parola, l'adulto aiuterà il bambino a dare senso alle proprie emozioni, a viverle e manifestarle con equilibrio, ad elaborare e superare i sentimenti di dolore, frustrazione o fallimento.

La costruzione di legami affettivi sani, passa dunque attraverso l'esperienza di legami affettivi con adulti che si possano percepire come forti, sicuri, affidabili; adulti che pongono limiti, fanno assumere responsabilità, che favoriscono l'apprendimento per scoperta, permettendo anche errori, risultati non ancora soddisfacenti, tentativi falliti; che aiutano a rialzarsi dopo le cadute, utilizzano la parola per dare senso alle cose e per regalare la propria esperienza; che ascoltano per insegnare, più che per giudicare e che soprattutto forniscono, attraverso l'esempio, modelli di comportamento coerenti e affidabili.

Tutto ciò favorisce la maturazione di una identità equilibrata, permeata di fiducia nelle persone, nel mondo, in sé stessi e nelle proprie possibilità, pur nella coscienza dei propri limiti.

L'equilibrio e il benessere interiore, permettono di costruire anche fuori dall'alveo familiare, legami di amicizia, fiducia, affetto, amore con altre persone: i coetanei, i compagni, gli amici, il partner.

L'affermazione che chi ama e sta bene con se stesso ama e sta bene con gli altri sarà un luogo comune, ma cela una profonda verità. Analogamente, le persone insicure di sé tendono a non aprirsi al mondo e alle persone, oppure a costruire con esse legami improntati a distacco o, al contrario, a dipendenza o eccessivo attaccamento, a relazioni non autentiche nelle quali l'altro è vissuto come strumento per l'affermazione di sé.

### **Manutenzione dei legami affettivi**

Come abbiamo visto la capacità di costruire legami positivi, soddisfacenti, equilibrati, risiede nella capacità di tutti coloro che vi sono coinvolti di vivere le relazioni come occasione realizzare se stessi insieme agli altri, piuttosto che per affermare se stessi attraverso gli altri. Ciò è possibile se le persone hanno stima e rispetto di sé, fiducia nell'altro e percepiscono sé e gli altri come meritevoli di affetto e amore.

Tuttavia, poiché non viviamo in un mondo perfetto, tutti i legami, anche quelli che partono con le migliori premesse, subiscono gli assalti del tempo, delle circostanze, delle avversità. Mantenere i legami richiede lavoro, fatica, impegno e assunzione di responsabilità.

Il primo momento in cui i legami affettivi si instaurano, siano essi di amicizia come di amore, è caratterizzato da un sentimento di "riconoscimento" reciproco da parte delle persone coinvolte, una sorta di rispecchiamento, come se avessimo trovato una parte mancante di noi stessi. Nell'altro proiettiamo aspettative e desideri e perciò tendiamo a vedere solo le parti migliori, perché sono quelle che *vogliamo* vedere. Ugualmente, cerchiamo di mostrare noi stessi nella parte migliore, celando o limando quegli aspetti che riteniamo possano infastidire o non piacere all'altro. Tutto ciò è normale e costituisce quell' "innamoramento" tipico della prima fase che caratterizza, con gradualità e connotazioni diverse, tutti i legami affettivi, non necessariamente solo quelli propriamente amorosi.

Gradualmente il tempo stempera questi sentimenti e il legame matura e si arricchisce anche grazie alla presa d'atto dei limiti dell'altro e alla loro serena accettazione. Vi sono delle condizioni, infatti, perché il legame proceda, si consolidi e non si logori, che sono riassumibili nella consapevolezza che esistono alcune "trappole" che debbono essere affrontate ed aggirate:

- Un legame equilibrato permette a ciascuno di conservare e vivere la propria individualità; non possiamo negare noi stessi per fonderci nell'altro, né permettere all'altro di fagocitarci. E' necessario condividere sogni, progetti, interessi e legami, perché ciò costituirà la nostra casa comune. E' altrettanto necessario, però, accanto a questi, che ciascuno ne conservi di esclusivamente propri, come è normale che ciascuno serbi per sé una parte "segreta", che non vuole condividere neanche con l'altro, purché, ovviamente, in questa parte "segreta" non si celino intenzioni ed azioni che, dolosamente, vadano contro il patto di fiducia e lealtà stretto con l'altro. Dobbiamo mantenere le reciproche differenze, pur ricercando i necessari compromessi per condividere lo stesso spazio di relazione.
- Non possiamo cambiare l'altro, se l'altro non vuole cambiare. Possono esserci degli aspetti dell'altra persona che ci danno fastidio, che mal sopportiamo, che vorremmo diversi. Ebbene, dobbiamo scendere a patti col fatto che tale sentimento di insoddisfazione è nostro, non dipende dall'altro. Si vuole dire che, anche se vi possono essere comportamenti dell'altra persona *obiettivamente discutibili* (ad esempio atteggiamenti aggressivi, comportamenti non corretti, ecc.), il sentimento dell'esserne disturbati è nostro e solo nostro.

Possiamo certamente discutere apertamente con l'altro questo nostro sentimento, attribuendocene però la responsabilità, pur segnalando con franchezza le cause di tale malessere. L'altra persona potrebbe assumersi la propria parte di responsabilità ed accettare di modificare i propri atteggiamenti per venire incontro all'altro, oppure potrebbe negare recisamente di essere parte in causa nel nostro disagio o, addirittura, di mettere in atto i comportamenti da noi segnalati.

A questo punto il cerino è di nuovo in mano nostra. Possiamo decidere che il legame ci interessa più di ogni altra cosa; che gli elementi positivi superano di gran lunga quelli negativi. Allora la soluzione è quella di riconsiderare il nostro modo di percepire le condotte dell'altro che ci causano disagio. In un parola, se non possiamo modificare l'altro, possiamo modificare noi stessi e il modo con cui viviamo le cose. Chiediamoci perché proviamo tanto fastidio, quali nostre "corde" remote il comportamento altrui tocca e cerchiamo di capire come possiamo essere meno coinvolti.

Possiamo anche cambiare il contesto, ad esempio riducendo od evitando le occasioni in cui possiamo "incrociare" le manifestazioni altrui che ci danno fastidio. Infine, se decidiamo che proprio la situazione non ci è sopportabile, la conclusione da trarre è che il nostro malessere, nella bilancia dei sentimenti, soverchia tutti gli altri: riflettiamo quindi se non mutare radicalmente il contesto rompendo il legame.

Quello che in nessun modo possiamo fare è attuare le classiche manovre di accerchiamento psicologico sull'altro del tipo: "Sai che staresti meglio bionda?"; "Belli i tuoi occhiali, ma forse staresti meglio con le lenti a contatto, magari colorate di azzurro..."; "Sei un bel ragazzo, ma con qualche centimetro in più saresti insuperabile. Hai mai pensato al tacco rinforzato?" La risposta più pertinente e assolutamente giustificata che possiamo aspettarci è: "Se volevi una persona alta, bionda e con gli occhi azzurri potevi cercartela e comunque sei sempre in tempo".

Ovvero, i tentativi di "migliorare" l'altro nascondono in realtà una non accettazione dell'altro.

- Tutti noi siamo utili agli altri, a volte necessari, mai indispensabili. Se ci riteniamo indispensabili, tenderemo a condizionare l'altro, attraverso comportamenti iperprotettivi, avviluppanti, ricatti affettivi che alla lunga faranno vivere all'altro una sensazione di soffocamento e claustrofobia. Generalmente le persone che mettono in atto questi comportamenti dicono spesso di "vivere per i figli, il marito, la famiglia ...". Non possiamo vivere *per* gli altri, ma solo *con* gli altri. Chiediamoci quindi se questa nostra tendenza a fare cose per gli altri in modo compulsivo, non nasconda un nostro bisogno profondo di dare senso e significato alla nostra esistenza, se non sia un sintomo di nostra dipendenza affettiva.
- Non possiamo "ingoiare sempre i rospi" per il quieto vivere. Se temiamo il conflitto, tendiamo a soffocare le nostre contrarietà, il nostro malessere, ad accettare magari anche ingiustizie e umiliazioni, pur di non mettere in discussione una situazione che ci pare di equilibrio. In realtà, i sentimenti negativi soffocati hanno un andamento "carsico". La loro potenzialità aggressiva procede sotterranea e non vista, fino ad emergere in tempi e luoghi inaspettati e con violenza non controllabile e conseguenze più devastanti. In realtà il conflitto non è sempre negativo, può essere, al contrario, chiarificatore e vivificante. Teniamo aperta la comunicazione; comunichiamo apertamente e serenamente, in tempo reale, i nostri sentimenti positivi e negativi, negoziamo gli spazi di relazione per poterla fare procedere e adattare alle circostanze mutevoli. Noi cambiamo con il tempo: se non riusciamo a cambiare insieme all'altro, negoziando appunto, rischiamo di andare ciascuno per strade diverse e di ritrovarci estranei. Restiamo aperti al cambiamento nostro, degli altri, delle circostanze. Niente resta immutabile. Vi sono dei cambiamenti che saremo noi a cercare, altri che ci verranno dall'esterno e che tuttavia non ci disturberanno più di tanto,

altri che subiremo e che non avremmo voluto: per questi ultimi, non si tratta di esserne per forza contenti, ma di essere abbastanza forti da non esserne sopraffatti.

Per questo, è necessario sempre vedere anche nelle cose apparentemente negative, le occasioni di crescita e maturazione. Se riusciremo ad “allenarci” a questo attraverso l'accettazione dei cambiamenti meno dirimpenti, saremo più attrezzati ad affrontare quelli più gravosi.

- Non diamo per scontate le persone e i legami: come abbiamo già detto, conservare i legami richiede impegno e lavoro quotidiano. La routine, i ritmi pressanti, gli impegni possono distrarre dalla cura degli affetti. In fondo le persone sono sempre là .... In realtà tutti noi abbiamo bisogno qualche volta di attenzioni supplementari, di parole di conforto, di rassicurazione, di amore; a volte solo di ascolto e della sensazione che a qualcuno importa di noi. Se tutto ciò manca per troppo tempo, possiamo continuare a condividere lo stesso spazio fisico, magari affollato di cose, ma trasformato in un deserto affettivo.
- Non viviamo le persone – amici, partner, figli – come “nostre”. L'amore non può mai trasformarsi in relazione esclusiva ed escludente, né in un legame costrittivo. Non possiamo controllare le persone amate in tutte le manifestazioni della loro vita, non possiamo pensare di tenerle legate a noi. Il legame d'amore presuppone l'accettazione della possibilità della sua perdita e della separazione. Quanto più la persona si sentirà libera, tanto più sarà disponibile ad investire nel legame affettivo; quanto più si sentirà costretta, tanto più vorrà liberarsi. Le altre persone, neppure i figli, non possono essere come noi vorremmo che fossero, né realizzare le nostre aspirazioni, né rispondere a tutti i nostri bisogni. Ricordiamo, a questo proposito, l'episodio biblico del sacrificio che Dio chiese ad Abramo, di offrirgli in dono la vita dell'unico figlio, Isacco. Nel momento in cui, nonostante il dolore, Abramo, in ossequio al volere di Dio, stava per sferrare il coltello sul figlio, Dio lo fermò e disse:”Poiché hai accettato di perdere tuo figlio, esso ti è restituito”.

### **Rottura e ricostruzione dei legami affettivi**

Nonostante le migliori premesse, e l'impegno, oppure proprio a causa degli incerti esordi, le circostanze possono avere forza soverchiante sui legami.

Le relazioni affettive possono indebolirsi, fino a logorarsi e ad esaurirsi a causa delle “trappole” che abbiamo prima analizzato e che le persone coinvolte non hanno avuto la forza di evitare ed aggirare.

Nel momento in cui le cose cominciano a precipitare e le differenze con l'altro ci paiono insormontabili; se percepiamo di essere diventati troppo diversi rispetto alle persone che eravamo; se nessun interesse sembra più accomunarci, ci sono alcuni quesiti che in onestà dobbiamo porci:

- Quanto ci interessa continuare ad investire sul legame?
- Quanto ci disturbano le differenze con l'altro?
- Quanto siamo disposti a impegnarci per rifondare il legame?
- Quanto ci peserebbe cambiare radicalmente?

Decidere di rompere un legame anche non felice determina:

- Dovere prendere una decisione;
- Separarsi da una parte di sé;
- Rinunciare a delle sicurezze;
- Affrontare dei cambiamenti.

La valutazione di tutti questi elementi comparati dovrebbe portarci alla decisione finale. Il processo di cambiamento non è mai cosa facile, perché comunque, come si è detto, anche una situazione non

soddisfacente viene percepita come familiare, quasi più rassicurante rispetto ad un futuro nuovo ed incerto da affrontare da soli.

Tuttavia il trascinarsi di una situazione in logoramento non può che contribuire al suo deterioramento. Spesso accade che, nell'incertezza della decisione o nel timore del cambiamento, si continua a tenere in piedi il legame, nella meno negativa delle situazioni, ignorando o negando i segnali di disagio vivendo accanto all'altro conservando una patina di civiltà e tranquillità che nasconde in comunicazione, distanza ed estraneità.

Nella peggiore delle situazioni, invece, si vive in perenne situazione di conflitto e di ostilità, di guerra guerreggiata, di guerriglia, di scaramucce o di guerra fredda che logora non solo i duellanti, ma tutti coloro che vivono accanto, primi fra tutti, se si tratta di matrimonio, i figli.

E' proprio con l'alibi del benessere e della tranquillità dei figli che spesso vengono tenuti in vita questi legami precari; in realtà i figli sono spesso il pretesto per le recriminazioni e le contumelie, magari con loro presenti. In questo caso, i bambini spesso maturano la convinzione di essere la causa diretta del dissidio tra i genitori e che se fossero stati dei figli migliori, la situazione sarebbe stata migliore.

Molti ragazzi, quando raggiungono l'età per riuscire ad essere consapevoli dei propri sentimenti, verbalizzano la convinzione che la separazione dei genitori li renderebbe più sereni.

Esistono poi, purtroppo, legami ancora più patologici e dolorosi: è il caso nel quale uno dei due è tossicodipendente, alcolista, giocatore; oppure agisce comportamenti violenti verso l'altro o verso i figli.

E' appena il caso di dire che verso il benessere dei figli abbiamo una responsabilità superiore a tutte le altre. Possiamo decidere di sopportare in prima persona qualsiasi cosa, ma non possiamo consentire che vengano lesi i diritti primari dei minori. Non c'è considerazione che possa giustificare l'acquiescenza verso comportamenti di violenza o di abuso verso i bambini, se non una condizione divenuta a sua volta patologica di soggezione psicologica e fisica indotta dal partner violento. Purtroppo tali casi non sono affatto infrequenti e in quel caso ci si augura che altre persone, vicini di casa, insegnanti, educatori, parenti, abbiano il coraggio di intervenire per risolvere la situazione.

Per quanto riguarda noi stessi, ricordiamo che gli altri possono farci del male quanto noi lo permettiamo. Se noi accettiamo nei nostri confronti comportamenti di svalutazione, di umiliazione, finanche di violenza; se noi accettiamo che l'altro ci menta, ci racconti menzogne magari per mascherare i propri vizi, riconosciamo che in tutto ciò abbiamo una parte di responsabilità.

La rottura definitiva di un legame rappresenta comunque una perdita, la separazione da una parte di sé e della propria storia.

Se la separazione è avvenuta in modo conflittuale, permarranno per un certo tempo sentimenti di rabbia, talvolta desiderio di rivalsa, volontà di creare difficoltà all'altro. Purtroppo vi sono casi in cui questi sentimenti distruttivi prendono tanto il sopravvento da indurre le persone ad utilizzare persino altri legami affettivi in modo strumentale per recare danno all'altro. E' il caso dei divorzi e delle separazioni dove si utilizzano i figli come merce di scambio o, peggio, demolendo ai loro occhi la figura dell'altro genitore; ci si contendono gli animali, gli oggetti più o meno di valore, nell'unica volontà di non mediare, di tenere il punto. Queste condotte fanno male prima di tutto a chi le mette in atto, poiché impediscono comunque l'elaborazione della separazione, il distacco dall'esperienza precedente e la possibilità di costruire nuovi legami soddisfacenti. Sottraggono energie alla vita quotidiana e di relazione, tolgono opportunità, occupano in modo pervasivo, come un vero e proprio virus la parte migliore della persona.

Se la rottura del legame avviene a causa di morte, di separazione forzata, il sentimento è di lutto vero e proprio; pressappoco la stessa sensazione viene vissuta da chi, ancora sentimentalmente coinvolto, viene abbandonato o tradito dalla persona amata.

*Il sentimento di perdita associata alla morte o all'abbandono da parte della persona amata, inizialmente si manifesta come uno stato di shock, con una sensazione di intontimento e smarrimento.*

*C'è una sorta di incapacità a realizzare quanto accaduto e la persona reagisce con espressioni di sofferenza e dolore. Si possono anche manifestare astenia, inappetenza, difficoltà di concentrazione, di respirazione e di comunicazione, disturbi del sonno.*

*Talvolta le persone vivono sensazioni di rimorso e di senso di colpa: ci si rammarica di non avere detto alcune cose alla persona amata, di non averne fatto altre e il sentimento è acuito dalla consapevolezza che tutto ciò è irreversibile.*

*Nel periodo della perdita si manifestano forme di negazione; spesso l'individuo che ha perso una persona cara inavvertitamente nega il decesso o agisce come se non fosse mai accaduto. I tentativi di continuare il rapporto perduto sono evidenziati dal conservare gli oggetti che appartenevano alla*

*persona scomparsa o che ricordano il dolore (oggetti di legame).*

*John Bowlby ha ipotizzato quattro fasi del lutto:*

- 1. la prima è una prima fase di disperazione acuta, caratterizzata da stordimento e protesta. Vi può essere immediato rifiuto e sono comuni crisi di rabbia e di dolore. La fase può durare da alcuni momenti a giorni e può interessare periodicamente la persona afflitta per tutta la durata del processo di lutto.*
- 2. è una fase d'intenso desiderio e di ricerca della persona deceduta; è caratterizzata da irrequietezza fisica e da preoccupazione eccessiva verso il morto. La fase può durare alcuni mesi o anche anni in forma attenuata.*
- 3. nello stadio 3, descritto come una fase di disorganizzazione e di disperazione, la realtà della perdita comincia a essere accettata. Domina una sensazione che la vita non sia reale e la persona afflitta sembra essere chiusa in se stessa, apatica e indifferente. Spesso si verificano insonnia e calo ponderale così come la sensazione che la vita abbia perso il suo significato. La persona addolorata ricorda costantemente lo scomparso; insorge un inevitabile senso di delusione quando la persona che ha subito la scomparsa di una persona amata riconosce che i ricordi sono solo ricordi.*
- 4. è una fase di riorganizzazione, durante la quale gli aspetti acuti del dolore cominciano a ridursi e la persona afflitta comincia ad avvertire un ritorno alla vita. La persona perduta viene ora ricordata con un senso di gioia, ma anche di tristezza, e la sua immagine viene interiorizzata.<sup>1</sup>*

Molte persone che hanno vissuto esperienze di lutto, riferiscono di essersi ritirate dalla vita sociale e dalle relazioni con altre persone, vivendo così ancora maggiori sensazioni di isolamento e solitudine. Nelle prime fasi del lutto, la persona ha difficoltà a riorganizzare la propria esistenza e finanche ad assumere le decisioni ordinarie della vita quotidiana. Tale disorientamento è tanto maggiore se la persona sopravvissuta dipendeva dalla scomparsa per esempio per il disbrigo delle incombenze burocratiche e amministrative o per il governo della vita domestica.

I primi passi per ricostruire legami affettivi significativi è quindi quello di distaccarsi dall'esperienza di perdita e dalla persona perduta ed elaborare il lutto. E' importante tornare alle routine quotidiane, il lavoro, gli interessi, frequentare le conoscenze e le amicizie. Successivamente, si riempiranno con nuovi interessi gli spazi di vita prima condivisi con l'altra persona: viaggi, attività culturali, hobby, l'iscrizione ad un corso ...

---

<sup>1</sup> il passaggio in corsivo relativo alle sensazioni di lutto e la teoria di Bowlby sono liberamente state tratte da: <http://psicoterapiasiena.blogspot.com/2008/01/il-dolore-e-il-lutto-lutto-normale.html>, a cura del dr. Francesco Giubolini e della dott.ssa Francesca Mancini del Centro specialistico neuropsichiatria psicologia e psicoterapia dinamica in Toscana.



La riconquista dei propri spazi e la frequentazione di persone nuove, favoriranno il progressivo distacco dalla perdita e il rinato interesse per la vita.

Vi sono dei fattori che facilitano la buona elaborazione dell'esperienza di lutto e conseguentemente la disposizione a riallacciare legami affettivi:

- positivi legami di attaccamento con le figure genitoriali;
- personalità ben strutturata, connotata da fiducia in sé, equilibrio emotivo, autonomia;
- una rete di buone relazioni con parenti, amici, colleghi, vicini di casa, che possa supportare la persona durante le fasi più critiche del lutto;
- la disposizione della persona all'ottimismo, la capacità di ironia e di umorismo;
- infine, tanto più il rapporto con la persona amata scomparsa sarà stato equilibrato e sereno, tanto meno complesso sarà il superamento della perdita, poiché non vi saranno motivi per dare spazio a soverchi sentimenti di rimorso o sensi di colpa.

La ricostruzione di nuovi legami affettivi a seguito di una separazione, di un abbandono, di un tradimento, presentano complessità diverse da quelle che si osservano in caso di lutto.

I bambini che hanno sperimentato carenti legami di attaccamento, a causa dell'inadeguatezza dei genitori, o della loro perdita, se hanno l'opportunità di trovare adulti vicarianti con i quali identificarsi – parenti, educatori, insegnanti, genitori affidatari o adottivi – e con i quali vivere una relazione serena ed equilibrata, trascorsa una prima fase di reticenza e diffidenza, che potrebbe manifestarsi talvolta con comportamenti di oppositività, aggressività, evitamento o distacco affettivo ed apatia, si lasciano poi coinvolgere e riescono in genere a costruire una positiva immagine di sé e una personalità equilibrata, grazie ai nuovi e positivi modelli. Il recupero della buona integrazione di sé è più complicato se la privazione affettiva è stata prolungata e se è stata accompagnata da esperienze di trascuratezza, violenza, abusi o precoce e prolungata istituzionalizzazione.

Chi ha subito una separazione, un abbandono o un tradimento, si avvicina con maggiore diffidenza a nuove relazioni. Accade che si siano costituiti pregiudizi che tendono ad interpretare negativamente gli atteggiamenti dell'altro, come se la persona inconsapevolmente fosse alla ricerca di segnali di volontà di tradimento o di abbandono. Il timore di essere di nuovo traditi e abbandonati, induce talvolta a non investire emotivamente nella nuova relazione, convinti che, rifiutandosi di lasciarsi coinvolgere, si soffrirà meno in caso il legame si rompesse. In realtà è come se ci si aspettasse che anche il nuovo legame finisca, come il precedente. Il guaio è che tale atteggiamento difensivo e reticente probabilmente finirà proprio per impedire lo sviluppo del nuovo legame, confermando le teorie della persona, in una sorta di profezia che si auto adempie.

La persona che ha subito un lutto, invece, tende talvolta a confrontare i nuovi legami con quello perduto, a ricercare nelle nuove persone quella perduta, a rivivere le stesse esperienze vissute precedentemente e ricordate come appaganti. Anche in questo caso, ovviamente, è concreto il rischio di fallimento del nuovo legame, poiché il partner vivrà la sensazione di essere il sostituto di qualcun altro.

Il nuovo legame avrà invece l'opportunità di svilupparsi e maturare se le persone coinvolte decideranno di rimettere in gioco i propri sentimenti accettando tutto il rischio, ma anche le opportunità offerte da una situazione nuova e inesplorata.

Rivivere un nuovo legame dopo avere subito una perdita è una occasione che la vita ci offre per sperimentare di nuove emozioni ed esperienze, per vivere situazioni diverse, esplorare nuove possibilità.

Le persone con cui intrecciamo nuovi legami, come noi del resto, sono uniche, non assimilabili ad altre, possono rispondere ai bisogni della nostra affettività certamente in forme diverse da chi abbiamo perduto, ma non per questo in modo meno arricchente ed appagante.

Ricostruire i legami vuole dire investire in emozioni, attribuire fiducia, lasciarsi di nuovo coinvolgere, accettare di cambiare abitudini, modi di vita, rinegoziare di nuovo spazi e tempi dell'esistenza, aprirsi e comunicare.

Vuole dire soprattutto accettare di potere di nuovo soffrire e di nuovo subire perdite e certamente questa è la cosa più difficile.

Si riuscirà a superare questo timore se ci si convincerà che il rifiuto di soffrire ci priva comunque anche delle gioie e dell'appagamento che le relazioni con gli altri ci portano; che la vita non offre mai garanzie, ma che il disinvestimento affettivo è comunque una vita a metà.

Concludiamo ricordando il messaggio altissimo contenuto in un piccolo libro di incomparabile profondità: "Il Piccolo Principe" di Antoine de Saint-Exupéry, in particolare il capitolo XXI, dove il piccolo protagonista incontra la volpe. Questo capitolo è un capolavoro sull'amore e l'amicizia e riteniamo che meriti di essere riportato integralmente.

*In quel momento apparve la volpe.*

*"Buon giorno", disse la volpe.*

*"Buon giorno", rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno.*

*"Sono qui", disse la voce, "sotto al melo..."*

*"Chi sei?" domandò il piccolo principe, "sei molto carino..."*

*"Sono una volpe", disse la volpe.*

*"Vieni a giocare con me", le propose il piccolo principe, sono così triste..."*

*"Non posso giocare con te", disse la volpe, "non sono addomesticata".*

*"Ah! scusa", fece il piccolo principe.*

*Ma dopo un momento di riflessione soggiunse:*

*"Che cosa vuol dire <addomesticare>?"*

*"Non sei di queste parti, tu", disse la volpe, "che cosa cerchi?"*

*"Cerco gli uomini", disse il piccolo principe. "Che cosa vuol dire <addomesticare>?"*

*"Gli uomini" disse la volpe, "hanno dei fucili e cacciano. E' molto noioso! Allevano anche delle galline. E' il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline?"*

*"No", disse il piccolo principe. "Cerco degli amici. Che cosa vuol dire "<addomesticare>?"*

*"E' una cosa da molto dimenticata. Vuol dire <creare dei legami>..."*

*"Creare dei legami?"*

*"Certo", disse la volpe. "Tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo".*

*"Comincio a capire" disse il piccolo principe. "C'è un fiore... credo che mi abbia addomesticato..."*

*"E' possibile", disse la volpe. "Capita di tutto sulla Terra..."*

*"Oh! non e' sulla Terra", disse il piccolo principe.*

*La volpe sembrò perplessa: "Su un altro pianeta?"*

*"Sì".*

"Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?"

"No".

"Questo mi interessa. E delle galline?"

"No".

"Non c'è niente di perfetto", sospirò la volpe. Ma la volpe ritornò alla sua idea: "La mia vita è monotona. Io dò la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano..."

La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe:

"Per favore... addomesticami", disse.

"Volentieri", disse il piccolo principe, "ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici, e da conoscere molte cose".

"Non ci conoscono che le cose che si addomesticano", disse la volpe. "Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!"

"Che cosa bisogna fare?" domandò il piccolo principe.

"Bisogna essere molto pazienti", rispose la volpe. "In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino..."

Il piccolo principe ritornò l'indomani.

"Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora", disse la volpe.

"Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti".

"Che cos'è un rito?" disse il piccolo principe.

"Anche questa è una cosa da tempo dimenticata", disse la volpe. "E' quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza".

Così il piccolo principe addomesticò la volpe.

E quando l'ora della partenza fu vicina:

"Ah!" disse la volpe, "... piangerò".

"La colpa è tua", disse il piccolo principe, "io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi..."

"E' vero", disse la volpe.

*"Ma piangerai!" disse il piccolo principe.*

*"E' certo", disse la volpe.*

*"Ma allora che ci guadagni?"*

*"Ci guadagno", disse la volpe, "il colore del grano".*

*Poi soggiunse:*

*"Va' a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando ritornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto".*

*Il piccolo principe se ne andò a rivedere le rose.*

*"Voi non siete per niente simili alla mia rosa, voi non siete ancora niente", disse. "Nessuno vi ha addomesticato, e voi non avete addomesticato nessuno. Voi siete come era la mia volpe. Non era che una volpe uguale a centomila altre. Ma ne ho fatto il mio amico ed ora è per me unica al mondo".*

*E le rose erano a disagio.*

*"Voi siete belle, ma siete vuote", disse ancora. "Non si può morire per voi. Certamente, un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi, perché è lei che ho innaffiata. Perché è lei che ho messa sotto la campana di vetro. Perché è lei che ho riparata col paravento. Perché su di lei ho uccisi i bruchi (salvo i due o tre per le farfalle). Perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa".*

*E ritornò dalla volpe.*

*"Addio", disse.*

*"Addio", disse la volpe. "Ecco il mio segreto. E' molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".*

*"L'essenziale e' invisibile agli occhi", ripeté il piccolo principe, per ricordarselo.*

*"E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante".*

*"E' il tempo che ho perduto per la mia rosa..." sussurrò il piccolo principe per ricordarselo.*

*"Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa..."*

*"Io sono responsabile della mia rosa..." ripeté il piccolo principe per ricordarselo.*

*Antoine de Saint-Exupéry, Il Piccolo Principe, cap. XXI*

## **Bibliografia essenziale**

- AMMANITI, *Manuale di psicopatologia dell'adolescenza*, Raffaello Cortina  
BOWLBY, *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina  
BOWLBY, *Una base sicura* - Raffaello Cortina  
BOWLBY, *Attaccamento e perdita. La separazione dalla madre*, Bollati Boringhieri  
BOWLBY, *Attaccamento e perdita. La perdita della madre*, Bollati Boringhieri  
CANESTRARI, *Psicologia generale e dello sviluppo*, Clueb  
FRANCESCATO-PUTTON, *Stare meglio insieme*, Mondadori  
POIAGHI – NICOLINI (a cura), *Contributi di psicologia sociale in contesti socio educativi*, Franco Angeli  
SAINT-EXUPERY, *Il Piccolo Principe*, Bompiani  
SPITZ, *Il primo anno di vita del bambino*, La Nuova Italia  
WINNICOTT, *Sviluppo affettivo ed ambiente*, Armando, Roma