
Abbandono affettivo. Come sopravvivere?

Autore: Angelo Alessi

Fonte: Città Nuova

È un dolore simile al lutto. Quando l'esperienza del dolore non viene vissuta in modo sano, le reazioni sfociano in comportamenti violenti, ma quando si ama c'è sempre la possibilità di andare incontro alla sofferenza

Essere abbandonati da chi si ama è un'esperienza che può essere traumatica. **Il dolore dell'abbandono è paragonabile a quello di un lutto.** È un'esperienza molto simile, per certi versi, a quella di un bambino il cui il legame di attaccamento con la madre, per qualche ragione, viene interrotto. Subire un abbandono equivale, per un bambino, al tradimento di quella fiducia primaria che aveva riposto nella madre. Le fasi che, normalmente, vengono vissute quando si affronta una perdita importante sono diverse. **Dopo una prima reazione di stordimento e protesta, prevale un forte desiderio di ricerca della persona che non c'è più.** Poi si sprofonda nella disperazione. Solo gradualmente sarà possibile riorganizzare la propria vita. La sofferenza provata da una persona adulta a causa di un tradimento o di una separazione può far provare umiliazione e vergogna. A volte ci si ritiene responsabili dell'accaduto. Altre volte una reazione rabbiosa può avere lo scopo di allontanare il dolore attraverso l'illusione che sia ancora possibile fare qualcosa, anziché rimanere spettatori passivi del proprio disfacimento. **Quando l'esperienza del dolore non viene vissuta in modo sano, le reazioni sfociano in comportamenti violenti o gesti folli:** maltrattamenti, stalking, uxoricidio. **Imparare a soffrire per ritrovare la speranza è un processo di elaborazione fondamentale per la crescita umana.** Troppo spesso accade che, di fronte al dolore, si reagisce in modo distorto, eccessivo o addirittura psicopatologico. C'è chi ricorre all'alcol o alle droghe per lenirlo, chi persegue la filosofia del chiodo scaccia chiodo, chi rimane intrappolato cronicamente nel risentimento o nella depressione, chi reagisce facendosi del male. Tutto questo perché non ci si ritiene abbastanza forti per gestire questa esperienza. **La verità è che quando si ama c'è sempre la possibilità di andare incontro alla sofferenza,** e la sofferenza non può essere considerata solo un imprevisto o un evento sfortunato della vita. Il dolore e la gioia sono due facce della stessa medaglia e sta a ognuno di noi, con maturità e responsabilità, trovare il modo di affrontare e superare le situazioni che, di volta in volta, si presentano. Ci sono alcuni passaggi di questa elaborazione che, pur richiedendo tempi diversi, occorre considerare: **accettare i tempi della sofferenza senza cercare scorciatoie,** utilizzare la solitudine per rileggere realisticamente il proprio passato, non identificarsi esclusivamente con uno specifico momento di dolore ma rivalutare gli altri aspetti della vita, mantenersi aperti nei confronti degli altri, riorganizzare il presente e il futuro riducendo la passività e riprendendo il controllo dei comportamenti e delle emozioni, avviare i processi di perdono o di auto-perdono. Queste indicazioni non sono solo un semplice ricettario da seguire, ma sottintendono il desiderio di rinforzare il proprio spirito libero e la volontà di alimentare la speranza.