

## Distacco, separazione, perdita nella scrittura: dalla simbiosi all'elaborazione del lutto

D)

Questo tema riveste una notevole importanza al giorno d'oggi, perché viviamo in un'epoca in cui vige il tabù della morte, come decenni addietro vigeva il tabù del sesso. E mentre il distacco è il primo anello della catena che porta alla perdita, la morte è l'ultimo, quello che conclude un ciclo e permette che se ne apra un altro. Dopo la morte l'elaborazione del lutto fa sì che pian piano riprenda la vita, rafforzando la capacità di star soli. Il distacco maturativo è una delle prime esperienze di grossa sofferenza interiore per ogni individuo, che deve tuttavia essere accettata ed elaborata, pena l'arresto nella crescita della personalità, la fisazione a un mondo simbiotico; in un tale mondo non c'è la morte come vissuto *soggettivo*, perché non c'è ancora un *individuo* che la possa esperire: l'individualità si origina da un distacco e da una separazione.

Ogni distacco porta prima o poi alla perdita e quindi alla morte di qualcosa, vuoi in senso concreto o psicologico. Ma i distacchi sono necessari alla vita, perché ne permettono il divenire, e chi li teme non saprà affrontare le perdite (morte); viceversa, chi teme la morte non saprà affrontare i distacchi e conseguentemente le separazioni. Sono le due facce di una stessa medaglia.

L'essere umano per crescere e maturare deve operare una serie incessante di distacchi da tutto ciò che rappresenta il suo passato: il passato appartiene alla morte e chi si attacca ad esso va contro la vita a proprio danno. Il passato deve dare una spinta propulsiva ad andare avanti, a progredire: solo così agisce in favore della vita. Se invece frena e rallenta il divenire, si fa portatore di morte. Chi diventa capace di star solo vince l'angoscia della morte. Non teme la morte chi è pienamente un individuo, ma chi non lo è ancora; chi si è separato da tutto per diventare se stesso, non teme ulteriori separazioni, a maggior ragione se una fede lo sorregge.

Nella scrittura possiamo vedere vari tipi di distacco che la persona è chiamata ad affrontare e a superare per non arrestare il suo processo di crescita e maturazione. Sono tutti distacchi dal passato in senso lato, da ciò che è vecchio e non più all'altezza dei tempi. I distacchi non avvenuti, che cioè non hanno portato al superamento della perdita attraverso l'elaborazione del lutto, li vediamo soprattutto nei segni *margini a sinistra* e *interlettera stretta*. Entrambi i segni comportano grosse problematiche nel soggetto in riferimento alla morte, non tanto la propria, quanto quella delle persone che gli sono più care.

### *Margini a sinistra*

È un segno difficile da capire e per tale motivo si è sempre prestato ad essere interpretato in modi discordanti e anche opposti, al punto che c'è chi lo ritiene qualcosa di positivo per la persona e chi invece qualcosa di francamente negativo. Io mi metto tra i secondi, ma con delle ragioni che ritengo ancora inedite, seppure dense di conseguenze.

Per quanto concerne il motivo del distacco, la differenza tra il margine a sx e l'interlettera stretta è questa: il primo indica un'assoluta mancanza di distacco dal passato e il secondo un distacco molto lento. In entrambi i casi la perdita è un evento grave, e se questa comporta anche la morte -cioè diventa una perdita irreparabile- allora la depressione può prevalere sull'elaborazione del lutto impe-

dendolo radicalmente.

Uno stato di depressione indica sostanzialmente che si ha la morte dentro. Chi è in grado di affrontare i suoi bravi lutti, non va in depressione perché vuole risalire la china.

Cosa comporta fundamentalmente restare attaccati al passato, al mondo di ieri? Innanzitutto vuol dire invecchiare prematuramente perdendo l'aggancio con la vita presente, e poi restare progressivamente sempre più soli man mano che il vecchio mondo cui si è legati scompare. Questo è sufficiente per provocare un dramma nell'intimo della persona, ma sarà difficile che gli altri si accorgano di qualcosa, poiché lei farà in modo di apparire forte in ogni circostanza.

Solo chi riesce a portare e a tenere nel presente ciò che gli è caro, si salva dalla depressione; questo significa essere capaci di separarsi da tutto ciò che di fatto non esiste più, perché è scomparso: o morto sepolto, o morto come epoca. Chi fa il margine a sx è un conservatore, un tradizionalista, un abitudinario, quindi si trova in grande conflitto con il mondo d'oggi, aperto com'è a ogni cambiamento. Ora vedremo che questo segno non indica un distacco ma un'incapacità di distacco, ovvero un attaccamento.

Quale differenza c'è tra uno scritto senza margine a sx e uno col margine? Prima di rispondere a questa domanda vediamo un po' cosa rappresenta il bordo sx. La sinistra ha il significato psicologico di origine: origine e inizio di tutto ciò che viene dopo. Prima dell'origine non c'è ovviamente nulla, per definizione. È l'origine in senso spaziale e temporale, perché lì ha inizio il divenire che è costituito da un prima e dopo spazio-temporale. E là nell'origine si trova tutto quanto c'era all'inizio dei tempi, all'inizio, dunque, della nostra civiltà: i valori antichi, di sempre, assoluti, quelli ai quali l'uomo si è sempre attenuto. Quei valori antichi costituiscono il corpo della tradizione che ogni nuova generazione eredita dalla precedente, dalla quale discende, per portarlo avanti e trasmetterlo a chi verrà. È un patrimonio di valori, costumi, consuetudini, insomma è tutto uno stile di vita antico e sempre valido, che proprio perciò sopravvive nel tempo.

Ma la nostra società attuale, moderna è in continua evoluzione e cambiamento anche nei suoi valori, per cui il passato finisce prima o poi nella spazzatura, come se avesse un valore d'uso e ciò che diventa vecchio fosse da buttare.

Ora possiamo rispondere alla domanda precedente: chi non fa il margine rinnova il passato -prende ciò che sta nel bordo e lo porta avanti nel tempo- e chi fa il margine lascia il passato al suo posto, non lo tocca, come fosse *tabù*.

I valori antichi diventano *tabù*, intoccabili, come presso gli ebrei e in tutti quei popoli semitici che scrivono da destra verso sinistra.

Una persona così non opera alcun distacco dal proprio passato, tantomeno quindi una separazione, per cui il giorno in cui gli tocca di *subire* una grave perdita, si trova impreparato ad affrontarla, con tutte le conseguenze psicologiche del caso. Se, ad es., gli muore il padre, si ritrova a pensarlo ogni giorno anche molto tempo dopo, talora in modo ossessivo: ogni giorno si rinnova, per così dire, la veglia funebre.

Il caso più grave si ha quando la persona è attaccata a quei valori antichi perché ci crede proprio; in tal caso non riesce ad inserirsi nella vita attuale, si isola sempre di più a mano a mano che gli anni passano, diventando un misantropo nostalgico del tempo che fu. Per gli altri il mondo cambia un po' per volta ogni giorno, mentre per lui tutto resta immobile e così cresce il loro divario, fino a diventare

un abisso incolmabile. Quando il suo mondo di ieri è del tutto scomparso e resta lui solo, unico superstite, la vita perde per lui ogni valore e quindi ogni interesse, e comincia a pensare seriamente di farla finita. È entrato nella spirale della morte che vuole raggiungere anche lui, sopravvissuto a un passato che non esiste più in nessun luogo.

Non è toccato da un dramma di tali proporzioni chi invece più che altro è vittima di un'educazione all'antica, dalla quale si è dissociato mettendosi contro: in tale caso la persona può operare il necessario distacco -poiché non ha alcuna nostalgia- e agganciarsi al tempo presente vivendo la vita secondo lo stile, i costumi e i valori del giorno d'oggi.

Chi non fa il margine, vuol dire che ha operato il necessario distacco dal passato, per cui se ne è anche separato rimpiazzando la perdita con valori attuali. Per lui la morte non è la fine di tutto, perché la *sua* vita continua.

Chi fa il margine è ancora nella posizione del bambino che teme a tal punto la morte dei genitori che preferirebbe morire lui piuttosto che loro. È una specie di simbiosi col passato che non permette di diventare un vero individuo, poiché conta troppo l'appartenenza al gruppo originario, alla famiglia d'origine (in senso lato): si è vittima del collettivo.

Quindi l'assenza di margine indica la capacità di elaborare il lutto conseguente a una perdita derivante da una separazione originatasi da un distacco. Chi invece fa il margine, più il tempo passa e più teme la morte che gradualmente ma incessantemente gli porta via tutto ciò che ha di più caro, soprattutto, prima o poi, i suoi *vecchi* genitori. Non solo: i vecchi amici se ne vanno, ciascuno per la propria strada, il proprio quartiere cambia volto fino a diventare irriconoscibile, il circolo delle bocce chiude, e così via di male in peggio.

Al giorno d'oggi nemmeno a scuola si insegna più a scrivere col margine a sinistra come si faceva una volta, il che denota che si vive in una società in cui tutto cambia (basti pensare, tra l'altro, che ogni anno si rinnovano i libri di testo). Perciò il giovane d'oggi che fa il margine viene a trovarsi rapidamente in una grave crisi psicologica, consistente in un suo invecchiamento (interiore) precoce che può portarlo a coltivare propositi di suicidio: quanto più ampio è il margine, tanto più grave è il problema.

### *Interlettera stretta*

Qui il distacco c'è, ma la separazione avviene lentamente e copre periodi molto lunghi, superiori a quelli giusti per una crescita e maturazione normali. Non si tratta in questo caso di un distacco dai valori antichi, ma da un modo di essere antico, ovvero non si vuole crescere ma restare bambini; non si ha alcuna fretta di maturare, anzi. Ma anche in questo caso è evidente che i genitori non sono molto interessati -cheché dicano in proposito- a che il figlio cresca: il mondo di ieri cui lo tengono attaccato è quello del bambino, di quando era bambino.

Sono genitori che sotto sotto non vogliono che i figli crescano e maturino, perché gli è più facile aver a che fare con dei bambini o con dei bambinoni. Viene rallentato il cammino, il divenire verso lo stato adulto, per cui la persona anche quando non ha più l'età, cerca ancora la presenza confortante e rassicurante della propria mamma. Ed anche qui si ripropone lo stesso dramma, vale a dire che ogni perdita grave coglie la persona impreparata ad accettarla, ad elaborare il lutto conseguente: sappiamo

tutti cosa significhi per un bambino perdere la mamma, le persone che gli sono care. Una tale persona a vent'anni può avere un bisogno della mamma corrispondente a quello dell'infanzia: infatti si tratta di un' *infanzia protratta*.

Mentre chi fa il margine a sx non vuole rinunciare a un sistema di vita antico ma da *adulti*, chi ha l'interlettera stretta non vuole staccarsi da un sistema di vita antico ma da *bambini*: non quindi i valori di sempre, ma i valori del bambino, quelli dell'infanzia. Sono cose analoghe ma su piani ben differenti.

Quindi il primo vivrà il dramma della morte da adulto e in tutta la sua portata affettiva, mentre il secondo lo vivrà da bambino, con i sentimenti di abbandono tipici del bambino. Il primo piangerà per coloro che non ci sono più e la vita per lui non avrà più alcun senso, il secondo piangerà per se stesso e la vita gli farà paura. Potremmo continuare per un bel pezzo con le analogie, ferma restando la differenza di fondo.

Oggi si constata che mentre il margine a sx è alquanto raro, l'interlettera stretta è molto diffusa tra i giovani e talora addirittura non si nota spazio tra le lettere. Ne consegue che per costoro è drammatico il problema della morte da una parte e quello del distacco che è a monte dall'altra: è drammatico il problema di diventare individui, di separarsi da un mondo materno marcatamente simbiotico. La simbiosi è la negazione dell'individuo -è una vita sul tipo della colonia corallina- e quindi pure della morte, perché questa non riguarda il gruppo ma il singolo, è un evento *personale*.

Tali giovani non sono in grado di affrontare le perdite gravi che possono capitargli nella vita e per non cadere in depressione devono adottare delle difese adeguate. Una di queste, che "risolve" alla radice il problema dell'incapacità di elaborare il lutto per superare la perdita, consiste nel negare la perdita dando poco valore a ciò che si è perso: è l'anaffettività come negazione della propria sofferenza e impotenza. Si può finire col negare la morte stessa: dove non ci sono affetti, la morte non fa alcun male, perché non ci *toglie* niente e nessuno. Da qui all'autismo il passo non è poi tanto lungo, almeno in linea di principio.

Vediamo quindi come oggidi il tabù del sesso è stato sostituito da quello della morte: la morte non viene affrontata come esperienza che prima o poi ci tocca vivere e superare, ma evitata negandola. Si muore lontano da casa, in ospedale, in un luogo, appunto, lontano dagli affetti.

Si realizza così una specie di legge del contrappasso: per non voler affrontare la sofferenza connessa all'esperienza di morte, si muore negli affetti, ovvero gli affetti morti si tramutano in morte degli affetti, e in tal guisa perseguitano isterilendo l'anima.

Se non ci si evolve attraverso le esperienze di distacco, separazione, perdita ed elaborazione del lutto, cioè se non si accetta la sofferenza inevitabilmente connessa con la maturazione, ci si imbatte nel problema angoscioso e annientante della morte, e la paura della morte impedisce di vivere veramente, da adulti consapevoli del destino che ci attende. Alla fine ci viene chiesto dalla vita stessa di saperci separare anche da essa, per far posto ad altre vite più giovani. E i genitori non possono crescere i loro figli se non sanno separarsi da loro e ricreano anzi continuamente legami pseudosimbiotici, anche del tipo "un papà e una mamma per amici".

L'affettività adulta nasce proprio attraverso l'esperienza di distacco, separazione e perdita, quindi attraverso l'esperienza della morte, quella morte che oggi si nega, come si nega la sofferenza e la necessità stessa della sofferenza come momento di maturazione. Negandole ci si condanna a vivere affetti

infantili, perché senza sforzo e sofferenza non si va lontano, non si cresce e non si matura.

Chi è il separatore per eccellenza, in senso positivo beninteso? Il padre, o colui che assolve alla funzione paterna. Decadendo l'importanza della figura del padre, viene meno anche l'importanza del distacco come momento di sofferenza necessario per lo sviluppo, quindi l'importanza della privazione, dell'imparare a fare a meno di. La morte della funzione paterna ha fatto riaffiorare l'angoscia della morte -distacco e separazione irreversibili- cui si rimedia ricorrendo al tabù della morte stessa.

Se non si affronta ciò che ci aspetta perché lo si teme, più avanti ci aspetterà di peggio, e così di seguito ad ogni evitamento: solo la negazione, l'evitamento totale, ovvero il tabù ci potrà "salvare". Dove c'è il tabù della morte, là c'è una società di bambini, un sistema di vita dove conta il gruppo e non l'individuo.

Perciò entrambi i segni esaminati parlano di individui mancati per non essersi differenziati che poco o niente affatto dal loro gruppo d'origine.

Ed ora dobbiamo esaminare il problema dell'elaborazione del lutto, poiché se questa non riesce il soggetto regredisce e si fissa su posizioni che aveva già superato, ovvero non accetta innanzitutto la perdita e poi forse anche la separazione e infine il distacco stesso che è la causa prima delle sue sofferenze attuali.

Per accettare la perdita l'individuo non deve essere troppo attaccato a ciò che ha perduto concretamente, ed esserlo invece a ciò che non si può perdere, vale a dire la buona presenza interna della persona amata. Per essere in grado di fare ciò, bisogna aver sviluppato il proprio mondo interiore dal lato del sentimento, ovvero dello spirito, che significa essere capaci di vivere anche di presenze non fisiche, quindi anche di persone inesistenti -o perché sono morte, o perché sono frutto della fantasia. La buona presenza interna non è caduca e perciò non muore mai. A chi scopre dentro di sé la possibilità di legarsi spiritualmente alle persone, queste non potranno mai essere portate via.

Il legame con lo spirito lo vediamo nei filetti sottili: chi fa i filetti sottili è in grado di superare le perdite, perché gli restano altri valori, insopprimibili in quanto eterni, come eterno è l'Amore che è Spirito. Non solo, i filetti sottili denotano la capacità di avere un'ampia scala di valori per le cose della vita, quindi la possibilità di dare una giusta collocazione e un senso anche alla morte, il che la rende più accettabile: si è in grado di farsene una ragione. Non è detto che sia una ragione a sfondo religioso: più in generale è di tipo intellettuale, cioè si è in grado di comprendere il grave evento, di farlo entrare dentro di sé senza restarne schiacciati.

Un altro segno che indica la possibilità di aprirsi al mondo dello spirito e quindi di superare le perdite in questo mondo, è quello degli occhielli scoperti in alto. Chi inoltre fa anche i filetti sottili, riesce ad elaborare a fondo il lutto, perché il suo amore è orientato verso le cose giuste, quelle non transeunti, cioè il lato spirituale dell'esistenza e delle persone, per cui chi non c'è più fisicamente nondimeno permane dentro di lui, nel suo spirito e lo accompagna nella vita.

L'elaborazione del lutto è ancor più facilitata se la persona sa accettare la vita per quello che è, e se sa accettare la sofferenza: ciò lo vediamo in una scrittura aderente al rigo (piatta) e curva. Un'ulteriore facilitazione la possiamo vedere nella speranza in un futuro migliore (pendente) e nella tolleranza verso gli imprevisti della vita (legata).

<sup>1</sup> Paolo Bruni, seminario 1992