

# **Il senso dell'abbandono**

Nella vita può capitare di essere abbandonati o di abbandonare, qualcuno, qualcosa, un luogo, sempre questo fatto, sia che sia voluto sia che sia subito, genera un senso di spiacevolezza, di tristezza, di inadeguatezza, di paura.

Questo perché il nostro organismo percepisce un cambiamento e reagisce, generando in noi una reazione che può assumere varie forme, dalla disperazione al disinteresse.

La tipologia di reazione dipende molto dal nostro vissuto e da eventuali richiami al nostro passato che questi eventi portano alla nostra memoria, spesso un abbandono infantile dimenticato può scatenarsi durante un abbandono nell'età adulta miscelando così nelle nostre reazioni un amarcord di difficile interpretazione.

Viene facile quando pensiamo all'abbandono ragionare in termini di perdita di una persona cara o di interruzione di un rapporto affettivo, in realtà uno degli abbandoni più pericolosi è quello dal lavoro.

Un licenziamento può generare un trauma sociale molto forte perché la rottura di un rapporto amoroso ha un eco verso una persona, colei/colui che ha interrotto, nel caso di perdita del posto di lavoro l'eco si espande a livello sociale fino a far sentire l'abbandonato inadatto non tanto all'ex partner ma alla società tutta.

Nell'abbandono, di qualsiasi natura esso sia, vi sono varie fasi che susseguono all'evento traumatico e che devono essere gestite con la massima attenzione per poter riequilibrare lo stato psicologico di chi ha perso qualcosa.

la prima fase è sicuramente quella dello stupore, molti la definiscono della negazione, ma credo che sia più giusto vederla come un momento di meraviglia, in cui la nostra mente non riesce a connettere il fatto ai suoi motivi, anche perché i motivi spesso non sono quelli dell'abbandonato ma dell'abbandonatore.

Da qui la sensazione di stupore che poi si trasforma in mancato riconoscimento dei motivi dell'abbandono e pertanto della loro negazione.

Questo è il momento più doloroso perché la nostra anima si rifiuta di credere e di razionalizzare un perché, quindi subentra un momento di panico emotivo che pochi riescono a gestire.

In questa fase conta molto poco gestire la persona cercando di spiegargli motivi o situazioni, la cosa migliore è portare l'individuo su un campo differente, in un certo senso allontanarlo dal suo sbigottimento e farlo vivere su argomenti più congeniali.

Nemmeno è utile sminuire *l'abbandonatore* perché ancora lo stesso riveste un ruolo fondamentale nell'abbandonato, ma è molto più importante in questa prima fase consolidare le caratteristiche dell'abbandonato riportando alla sua memoria

le doti per le quali le persone lo stimano.

In coda a questa fase di stupore subentra la sottofase della negazione in cui tutto diventa senza senso perché quanto per l'abbandonato aveva valore nella relazione, qualsiasi essa sia (lavoro, sentimentale, affettiva), non è servito a mantenerla, di conseguenza la negazione del valore è un modo di difesa dalla perdita.

Proprio in conseguenza della perdita di valore subentra la seconda fase ovvero quella della rabbia o meglio del risentimento,

Questo risentimento si rivolge verso la perdita, ovvero l'ex partner, il datore di lavoro, il destino, dio, etc.

E' proprio in questa fase che occorre una grande capacità di intervento per poter indirizzare la rabbia ed i sentimenti ostili verso un bersaglio neutrale, occorre scaricare a terra tutta l'adrenalina che la consapevolezza della perdita attiva nell'organismo.

E' il momento delle grandi azioni, perché lo scatenarsi adrenalinico nel nostro organismo scuote mille altre emozioni contrastanti fra loro che innalzano il livello di astio nei confronti dei presunti oggetti della perdita.

In questa fase è fondamentale poter fare un intervento razionale ma soprattutto in grado di indirizzare la rabbia verso un qualcosa di tangibile, riconoscendo uno per uno i sentimenti scatenanti, identificandoli anche nella loro origine più profonda e permettendo all'individuo di convogliare la propria rabbia

più verso il riconoscimento degli elementi scatenanti che verso il soggetto scatenante.

La gestione lucida di questa fase permetterà una serena consapevolezza.

La consapevolezza introduce le due fasi successive, il bisogno di trovare una quadra, una specie di tentativo di patteggiamento per riportare la situazione allo stato originario, è in questa fase che si fanno gli errori più comuni, telefonare continuamente, cercare un accomodamento, fare i fioretti o accendere le candele in chiesa, arrivando inevitabilmente alla fase della depressione.

La fase della depressione può essere quella definitiva, ovvero quella in cui il soggetto se non correttamente aiutato, trova un rifugio oscuro ma sicuro, rifugio nel quale il mix di consapevolezza e sensi di colpa ma anche la mancanza di soluzioni porta l'abbandonato a percorrere la strada della ricerca della privazione sensoriale, non si cercano più stimoli (che inevitabilmente generano ricordi), ci si estrania dal mondo e si cerca rifugio in quelli che definirei i beni stordenti, alcool, droga, evitando tutto ciò che faceva parte del mondo precedente, persone comprese.

In questa fase il ricordo di quanto perso diventa assoluto, perché rabbia e consapevolezza ci hanno fatto già bruciare tutto il brutto che abbiamo cercato per allontanare il dolore della perdita, quindi in questa fase diviene acuta la sensazione di mancanza.

Proprio in questa fase è necessario consumare tutto il dolore, fino a rimanerne esausti.

Solo così si potrà aprire l'ultima fase ovvero quella dell'accettazione.

Questa è una fase che richiede tempo ed è molto legata a come l'abbandonato è riuscito ad affrontare le prime fasi soprattutto quella della depressione.

L'Accettazione non elimina il dolore, lo mette solo al suo giusto posto incasellandolo ed archiviandolo, permettendo all'abbandonato di riprendere il suo percorso con un bagaglio esperienziale maggiore.

Quello che in tutte queste fasi sarà un elemento comune è il senso dell'abbandono, una sorta di emozione continua, un taglio dell'anima che rimarginandosi ci tiene vivi e che spesso è quello che ci aiuta a superare la fase della depressione.

Il senso dell'abbandono è qualcosa di concreto che entrerà a far parte del nostro bagaglio emotivo, un importante imprinting che la nostra intelligenza emotiva saprà gestire nei casi successivi spesso portandoci a mediare in situazioni simili o a trovare soluzioni differenti.

Il senso dell'abbandono è il vero valore che ci rimane dopo un lutto, la perdita di un amore, la perdita di un lavoro o simili.

Il senso dell'abbandono è il vero valore, perché permette di continuare liberamente e

senza alcun velo a pensare ad un amore, ad una persona cara, ad un'esperienza vissuta tenendo tutto come patrimonio del cuore.



**Corrado Faletti**  
**Direttore Responsabile**

*Covid19 = aumento della depressione*