



*Roberta
Guzzardi*

Io *e* te

*Ti ho perso
e non so perché*

Comprendere le relazioni, imparare a
lasciare andare, immaginare il nuovo.

FABBRI
EDITORI

*Roberta
Guzzardi*

Io e te

*Ti ho perso
e non so perché*

Comprendere le relazioni, imparare a
lasciare andare, immaginare il nuovo.

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.a.
Proprietà letteraria riservata
© 2023 Mondadori Libri S.p.a., Milano

ISBN 978-88-915-8909-5

Illustrazioni © Roberta Guzzardi
Progetto grafico: wetstudio.works

Prima edizione Fabbri Editori: aprile 2023

Io *e* te

Tutto quello che è scritto in questo libro potrebbe essere sbagliato.

L'amore, in fondo, è un mistero,

oltre che un miracolo.

Comunque vada a finire.

Sommario

La fine di una relazione. Dove sta il grano?	
Dove la zizzania? E a che serve questo libro?	9
Non sei più qui – Sentire / Soffrire	15
Perché? – Elaborare / Riflettere	89
Addio – Accettare / Lasciare andare	169
E adesso? – Immaginare / Sperare	257
Conclusione	309

*La fine di una relazione.
Dove sta il grano?
Dove la zizzania?
E a che serve questo libro?*

Le relazioni possono fare male: portarci in paradiso, farci scoprire altezze che da soli non potremmo sperimentare, regalarci orizzonti che non avremmo mai pensato di poter gustare e poi ricondurci impietosamente giù, nelle grigie realtà in cui eravamo prima del volo, a tentare di rimettere insieme i cocci dei nostri cuori frantumati.

Ma possono anche salvarci la vita! Nelle loro inattese e misteriose evoluzioni, possono essere uno dei modi più travolgenti e vivificanti che abbiamo a disposizione per imparare, crescere e scoprire cosa vogliamo veramente e dove, quando e chi possiamo amare, senza timore di venire distrutti una volta lasciate da parte le armature.

Ma come prendere ciò che di buono hanno da offrire le relazioni che viviamo, senza lasciarci demolire da ciò che ci ferisce? E come stabilire cosa dovremmo conservare e cosa, invece, sarebbe meglio gettare via?

Anni fa lessi un passo della Bibbia, al quale spesso poi ho fatto riferimento per analizzare le mie esperienze di vita, soprattutto quelle dolorose, senza correre il rischio di «buttare il bambino con l'acqua sporca» (come spesso si dice).

Il testo parla di un uomo, possessore di un campo, che decise, un giorno, di seminarvi del grano. Una volta calata la notte, un suo nemico si recò nella proprietà e nel buio piantò anche alcuni semi di zizzania, pianta erbacea infestante e dannosa per le coltivazioni agricole.

Il tempo passò, il campo fu pronto a dare i primi frutti e sia il grano sia la zizzania produssero i loro giovani steli. I servi dell'uomo, con il compito di vigilare sulla coltivazione, si accorsero della presenza della zizzania e domandarono al padrone se non fosse il caso di sradicarla, così da evitare che soffocasse la crescita del grano.

Il padrone conosceva bene le coltivazioni e sapeva che la zizzania non ancora matura ha un aspetto simile al frumento.

Per evitare che si confondessero, disse loro di aspettare e lasciar crescere entrambe senza intervenire.

I servi obbedirono e, al momento della mietitura, separarono finalmente le piante, conservando il grano e gettando via la zizzania.

Quando una relazione finisce, o quando non va come ci saremmo aspettati che andasse, è facile cedere alla stessa fretta dei servi della storia: vogliamo subito sbarazzarci di ciò che ci fa male, mettiamo i nostri sentimenti in grandi scatole etichettate e cerchiamo di buttar via tutte le emozioni, i pensieri, i ricordi e le conclusioni che ci fanno provare del dolore, sperando di salvarci dall'infestazione della zizzania che sembra aver rovinato il nostro raccolto. Vogliamo subito capire, definire, distinguere, mettere le cose in chiaro per raccontarci la storia in un modo che ci consenta di dare senso a ciò che ancora ci suona stonato e per andare avanti con la nostra vita sopravvivendo alle ambiguità e alle ambivalenze che sempre ci sono alla fine di una relazione: «Facciamo che tu sei quello cattivo e io sono quello buono. Tu sei il carnefice e io la vittima. Ok? Oppure no, aspetta... e se fosse il contrario? E se quello cattivo fossi io...?».

Chi ha fatto cosa a chi? Perché la storia non è andata come ci aspettavamo? E se invece ce lo aspettavamo, perché siamo stati così ingenui da viverla lo stesso?

Dov'è il grano? E dove la zizzania?

Elisabeth Kübler-Ross, psichiatra svizzera alla quale sono molto legata in quanto a insegnamenti, diceva che se stai soffrendo, non hai ancora capito la lezione. E purtroppo, o forse per fortuna, credo che la vita funzioni proprio così, perché una delle prime cose da tener presente, quando stiamo male per amore, penso abbia a che fare con il mettere bene a fuoco il motivo per cui siamo doloranti.

Facendo un'analisi un po' sbrigativa potremmo asserire che il dolore dipenda dalla perdita della persona che abbiamo amato e della quale, di conseguenza, sentiamo la mancanza.

Ma la nostalgia che proviamo a causa dell'assenza spiega solo in parte la nostra sofferenza, dovuta anche, o forse soprattutto, al crollo delle nostre illusioni.

Soffriamo perché le cose non sono andate come ci aspettavamo e perché, spesso, non capiamo come questo sia stato possibile e se ci affaccendiamo ad archiviare ciò che abbiamo vissuto in maniera troppo sbrigativa, finiremo per escludere dalle nostre spiegazioni tutte quelle sfumature di complessità che sono, invece, caratteristiche della vita e della natura dell'essere umano. Sorvolare con superficialità gli epiloghi indigesti delle nostre relazioni, risolvendo tutto con un'elementare «caccia alle streghe» che ci aiuti a trovare il colpevole delle nostre sofferenze, potrebbe darci l'impressione di svincolarci più velocemente dal nostro dolore.

Allo stesso tempo, però, potrebbe condannarci a rivivere ostinatamente gli stessi drammi, magari con persone diverse, non essendoci mai dati il tempo di comprendere gli insegnamenti che avremmo bisogno di cogliere e, alla fine, forse anche benedire.

Quindi, sì, le relazioni possono fare male, ma possono anche fare del bene e, per distinguere il grano dalla zizzania e non sbarazzarci di entrambi nella fretta di star subito meglio, abbiamo bisogno di evolverci e cambiare il nostro modo di guardare al nostro dolore per accoglierlo, attraversarlo e infine rifletterci sopra in maniera intelligente.