Liberiamo le relazioni/3

Ricordi, pensieri o emozioni sono il frutto di uno sguardo che è anche soggettivo. Serve contestualizzare

Perché nelle relazioni familiari dobbiamo bonificare la memoria

La vita di ogni giorno mette spesso in contraddizione la realtà della nostra esperienza con i princìpi in cui crediamo. Succede che non sappiamo come legare tra loro queste due dimensioni, e come declinare nelle nostre vicende la bellissima visione antropologica di cui siamo portatori. Se non vogliamo però che la fede si trasformi in semplice pratica religiosa incapace di influire sulla vita, dobbiamo accettare la sfida di una riflessione senza paure né preclusioni, in grado di toccare in primo luogo la concretezza delle nostre relazioni, iniziando da quelle familiari. Il Giubileo con le sue prescrizioni antiche e sempre nuove ci offre una traccia per fare insieme questa riflessione. Perché l'anno di grazia che stiamo vivendo parla a ogni dimensione della nostra vita, in primis le relazioni che intessono la nostra vita di ogni giorno. Ci conduce in questo viaggio la neuropsichiatra Mariolina Ceriotti Migliarese, firma cara ai lettori di Avvenire per altre sue fortunate serie di articoli che hanno poi dato vita ad apprezzati libri (come «L'alfabeto degli affetti» e «Perfetti imperfetti»).

MARIOLINA **CERIOTTI MIGLIARESE**

La vicenda di una lite tra sorelle mostra come la comprensione e il perdono aiutano a liberarsi dalla schiavitù del proprio passato, migliorando i rapporti

La memoria è il deposito della nostra ricchezza, perché lì possiamo ritrovare la nostra storia e le radici di quello che siamo: vi si trovano le tracce della nostra esperienza, sotto forma di ricordi, pensieri, emozioni, sensazioni, immagini. Ma la memoria, contrariamente a quanto tendiamo a pensare, non è ancorata a dati solo oggettivi: ognuno di noi infatti archivia la propria esperienza in modo soggettivo, e la memoria fissa ciascuno di noi in un tempo, in un luogo, in un modo di essere assolutamente personali, di cui l'oggettività del dato è solo una parte. Per questo, quando cerchiamo di condividere il ricordo di eventi passati con chi li ha vissuti insieme a noi, diventa evidente che ogni lettura della storia comune è parziale, anche se legittima. In particolare, quando gli eventi che riportiamo alla memoria sono negativi, il fatto di prendere alla lettera la nostra versione dei fatti senza provare a contestualizzarli rischia di rendere impossibile ogni processo di comprensione e di perdono, e ci rende prigionieri del nostro passato, togliendoci la libertà di andare oltre. Forse il breve racconto di una storia può essere d'aiuto per comprendere meglio ciò che sto affermando.

Marta, 60 anni, non riesce a staccarsi da un episodio molto sgradevole: la lite con Francesca, una sorella di cinque anni più giovane. Dopo la morte della madre i fratelli dovevano incontrarsi per dividere alcuni oggetti che le erano appartenuti, e Francesca, che non poteva essere presente, aveva chiesto di rimandare l'incontro; Marta però doveva partire per vacanze organizzate da tempo, e ha insistito perché l'incontro avvenisse ugualmente, trovando l'accordo degli altri fratelli. Hanno così diviso gli oggetti della mamma (tutte cose di poco valore) cercando di tenere conto anche della sorella assente; Marta aggiunge che, sentendosi un po' in colpa per non averla aspettata, aveva addirittura lasciato a lei una collana che la mamma aveva sempre al collo e che le sarebbe piaciuto tenere per sé. Due mesi fa, però, Francesca ha aspettato il momento di trovare Marta da sola e l'ha aggredita con parole pesanti e inaspettate; l'ha accusata di aver approfittato della situazione, di averla tagliata fuori, e per di più di averlo fatto con l'aria di farle un favore. «Tu sei sempre stata così» le ha gridato «Riesci sempre a sembrare quella buona, quella generosa! E invece te ne freghi degli altri e non te ne accorgi neanche. Pensi di essere la migliore, e sei una persona falsa!». Marta è rimasta sconvolta: ha provato un sentimento profondissimo di ingiustizia e un dolore sordo che da quel momento non l'ha più abbandonata. Le parole di Francesca le risuonano nel cuore come una spina; non è stato sufficiente parlarne con l'altra sorella, che l'ha rassicurata; e nemmeno dire a se stessa che Francesca ha dei problemi suoi, che non la riguardano. Quelle parole continuano a risuonarle dentro: è stato toccato un punto di vulnerabilità e Marta, da sola, non riesce a trovare pace.

Questo episodio di incomprensione tra sorelle ci aiuta a riflettere sull'influenza che il modo di ricordare gli eventi della nostra storia continua ad avere anche al presente nelle relazioni, togliendoci la libertà di leggere con occhi nuovi ciò che ci accade. Proviamo dunque a leggere l'episodio attraverso alcuni elementi della storia di queste sorelle. Marta è la primogenita di cinque fratelli; dopo di lei sono nati due maschi molto vicini di età, e poi Francesca. A distanza di altri quattro anni è arrivata l'ultimogenita, amata e coccolata da tutti. Il ricordo che Marta ha di sé è quello di una bambina "buona": la mamma aveva molto da fare con tutti quei figli piccoli, e lei ha sempre cercato di non esserle di peso. Durante la gravidanza della sorellina più piccola la nonna materna si è ammalata ed è morta in pochi mesi; la mamma di Marta ne ha sofferto moltissimo, scivolando in una sorta di silenziosa depressione, non riconosciuta e perciò neppure curata. Marta adorava la mamma, e si è sforzata di essere "ancora più buona"; la mamma gliele era riconoscente, la gratificava e questo la faceva sentire importante. Francesca, che allora non aveva ancora 5 anni, ha reagito in un modo diverso: è diventata capricciosa e difficile. Con gli occhi di oggi, Marta può capire che la sorellina cercava probabilmente di attirare l'attenzione di una mamma sempre affaticata e distante, ma quando aveva solo 10 anni non poteva capire: Francesca veniva sgridata e messa in castigo, lei invece trattata da bambina responsabile, di cui ci si può fidare, e ne era fiera.

Quando la mamma si è ripresa, i ruoli in famiglia si erano come fissati: lei è rimasta la figlia tranquilla e che non dava problemi, e Francesca la figlia ribelle. Marta ricorda anche di avere provato invidia per Francesca, capace di contrastare con decisione i genitori e di fare quello che le andava a genio: alla sua età lei non ne era stata capace, e si sentiva come se non avesse vissuto fino in fondo l'adolescenza. Nel tempo ha cercato di acquisire un senso di sé più definito, meno conforme alle aspettative degli altri, e oggi è abbastanza soddisfatta dei risultati raggiunti. Vive il passato e la sua famiglia di origine come parti di un'altra epoca della vita: la sua famiglia, oggi, è quella che ha costruito con il marito e con i loro bambini, anche se verso Francesca prova un lieve senso di colpa, perché la vita della sorella sembra essere anche oggi più tormentata e meno riuscita della sua. Come commentare?

Essere fratelli ci accomuna in una stessa memoria, che però ciascuno racconta a se stesso in modo diverso: in questo caso Francesca, che aveva solo 5 anni, racconta una storia di preferenze vissute come profonda ingiustizia; Marta invece la storia di una bambina che ha fatto del suo meglio per essere all'altezza delle aspettative degli adulti, senza poter capire ciò che viveva la sorellina. Nessuna delle due ha ragione, e nessuna delle due ha torto: hanno solo vissuto due prospettive differenti. Questa lettura infantile era forse inevitabile, ma ha fissato nel loro cuore un'immagine parziale della realtà, rendendo loro difficile allargare lo sguardo per vedersi oggi come due adulte. In famiglia, come fratelli ma anche come coniugi o figli o genitori, si continua spesso a rimanere ancorati alla nostra versione degli eventi passati, soprattutto quelli che ci hanno fatto soffrire; per questo motivo, spesso bastano piccoli episodi a provocare grandi incomprensioni, che possono apparire incomprensibili a chi osserva dall'esterno: quando questo accade, significa che il presente ha agganciato un punto doloroso del passato facendolo risuonare, e dando alimento a un dolore che non è mai guarito e che si esprime ora con rabbia.

Questo ci fa dire che l'altro non è cambiato, che non può cambiare, che è sempre la stessa persona che ci ha fatto del male; interpretiamo le sue intenzioni di oggi con il codice di ieri, e ci agganciamo in un circuito comunicativo senza via di uscita. In questo modo, però, stiamo togliendo alla nostra relazione la possibilità di cambiare. L'anno giubilare ci invita a provare a comprendere queste dinamiche, e ad esercitarci nel guardare le cose da una prospettiva diversa: tutti possiamo cambiare, e nessuno desidera venire inchiodato per sempre ai propri limiti o ai propri errori. Bonificare la memoria è necessario per liberarci da un'altra delle nostre schiavitù, la schiavitù del passato; significa guardare le cose da una maggiore distanza, imparare a contestualizzarle, e ricordare che l'altro è sempre più dei suoi errori. È un modo importante per aprire la strada alla possibilità di dare nuova vita alle relazioni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'idea della Festa e il voto alla Camera

SAN FRANCESCO D'ASSISI LA FORZA CHE UNISCE IN UN'ERA DI DIVISIONI

DAVIDE **RONDONI**

I segni sono importanti. Se non lasciamo segni dietro di noi, lasciamo solo marchi e rovine. Che la Camera dei Deputati abbia votato praticamente all'unanimità la reintroduzione della festa di San Francesco è un segno importante. Proposi lo scorso anno parlando da Assisi questa idea, facendomi interprete di tanti. Osai, era un azzardo. Ma che in questo momento di divisioni che lacerano la storia del mondo e quindi anche, inevitabilmente, il nostro Paese, ci si possa almeno unire, se non nelle idee o nella loro realizzazione, almeno nello sguardo a chi può ispirare a tutti l'intenzione di dare il meglio di se stessi è molto significativo. San Francesco è di tutti non perché è una bandiera che tutti possono alzare secondo le proprie idee o peggio ideologie. È di tutti perché tutti abbiamo bisogno di lui, del suo volto, della sua opera.

Al Comitato Nazionale che indegnamente presiedo, da poeta cristiano di "rito romagnolo" e senza tessere di nessun partito, abbiamo dato come motto "San Francesco: un'esplosione di vita". Perché dal santo umile di Assisi è sorta un'onda di amore per la vita, anche la più disgraziata e peccatrice, anche la più lontana e segreta. In ogni campo, dall'arte alla medicina, dall'economia alla poesia. La sua figura meravigliosa e disturbante come quella di tutti i geni e i santi, nutre l'esperienza di persone di ogni tipo, di ogni ideologia, di ogni cultura. Notissime o ignote. E oggi la nostra umanità ferita, la nostra umanità che tende all'ingratitudine, al dissidio, la nostra natura come sempre imperfetta, e la fame di cielo, la nostra fame di infinito han bisogno di lui. Di un patrono in cielo, non di padroni sulla terra. Di un fra', di un amico, uno che ci faccia avvertire e intravvedere l'abisso della misericordia dell'Altissimo Onnipotente Buon Signore. Il segno di unità dato da un Paese che per il resto (da secoli) tende a dividersi su tutti – a volte in modo naturale e sano, altre volte in modo violento e grottesco – è un segno di speranza. E di metodo, se così si può dire. Non sono le idee, o il loro compromesso, e tantomeno la sopraffazione di uno sull'altro che generano momenti di tregua, di unione. Ma solo lo sguardo rivolto a qualcuno di grande, anche se piccolo e umile, a qualcuno che sa amare senza possedere, a qualcuno che testimonia un amore al mondo più grande del proprio interesse.

San Francesco è un movimentatore di anime che altrimenti potrebbero cristallizzarsi nel rancore, specialmente in un'epoca di guerra mondiale. E

9bc35rDjGa