

Sullettino

# Curare il passato

Nel suo saggio la psicoanalista Galit Atlas spiega come il dolore degli antenati si riverberi sulle nostre vite. Imprigionandole

di **Michela Marzano**

«**T**utte le famiglie sono segnate da qualche storia traumatica. Ogni trauma è conservato all'interno di una famiglia in maniera unica e lascia il proprio marchio emotivo su quelli che ancora non sono nati». L'ultimo saggio della psicoanalista israeliana Galit Atlas *L'eredità emotiva. Una terapeuta, i suoi pazienti e il retaggio del trauma*, affronta in maniera estremamente delicata i modi in cui le esperienze degli antenati modellano le nostre vite. Docente di Psicoterapia e psicoanalisi alla New York University, Atlas spiega come i segreti di famiglia impediscano a ognuno di noi di esprimere appieno le proprie potenzialità e, intrecciando le storie di alcuni dei suoi pazienti con la propria, mostra i legami che esistono tra le difficoltà che si incontrano nella vita e l'eredità emotiva che ci si porta dentro. I traumi, per la psicoanalista, si trasmettono di generazione in generazione: ispirandosi ai lavori di Maria Torok e Nicolas Abraham, Atlas si interessa ai modi in cui le seconde e le terze generazioni percepiscono le sofferenze e i dolori dei propri genitori, soprattutto quando queste sofferenze e questi dolori vengono taciuti: «Tutto quello di cui non abbiamo consapevolezza viene rivissuto. Viene trattenuto nella nostra mente e nel nostro corpo, rendendosi palese attraverso quelli che chiamiamo sintomi: mal di testa, ossessioni, fo-

bie, insonnia possono essere tutti segni di quello che abbiamo respinto nei più oscuri recessi della nostra mente».

L'eredità emotiva nasce sul "lettino", nel dialogo intimo che la psicoanalista instaura con i propri pazienti. Strutturato in tre parti, il saggio si concentra in un primo momento sulla terza generazione dei sopravvissuti: osservando i segreti di un amore proibito oppure l'infedeltà e la sua relazione con il trauma intergenerazionale, Atlas esamina i fantasmi dell'abuso sessuale e gli effetti che può avere il suicidio di un nonno o di una nonna sui nipoti. Attraverso le storie di Eve, Lara e Leonardo, la psicoanalista mostra quanto siano distruttivi l'abuso sessuale e l'infedeltà: tutto ciò che non ci è consentito di sapere ci tormenta e rimane mistificato, rendendoci inconsolabili. La seconda parte, attraverso le storie di Noah, Jon, Ben e Dana, affronta il tema del rapporto tra genitori e figli, soprattutto quando i figli cercano di sanare il trauma dei propri genitori e di curare le loro anime ferite. La psicoanalista racconta come le esperienze sigillate imprigionino, e come solo la libertà di pensare e di sentire anche i pensieri più disturbanti e le emozioni più dolorose permetta di sentirsi vivi: «È la capacità di accettare quello che non può essere cambiato o riparato che ci consente di avviare il processo del lutto. Consentirsi di piangere per le proprie perdite e per le proprie colpe, così come per quelle dei propri genitori, ci ricollega alla vita, lasciando spazio alla nasci-



Galit Atlas  
**L'eredità  
emotiva**  
Raffaello  
Cortina  
Traduzione  
Paola Merlin  
Baretter  
pagg. 272  
euro 16

VOTO  
★★★★☆

ta di nuove possibilità». La terza parte del saggio, infine, esplora i segreti che teniamo nascosti a noi stessi, tutto ciò che non riusciamo a elaborare completamente. Galit Atlas, appoggiandosi sulle storie di Naomi, Guy e Alice, narra il viaggio che ciascuno di noi deve compiere per conoscersi e per accettare i propri limiti e i propri difetti.

L'inconscio ci riporta in continuazione nel luogo originario dove qualcosa è andato storto, spesso con il desiderio di ricominciare tutto daccapo per riparare il danno. È sin dalla più tenera età, d'altronde, che impariamo a leggere i segnali dei nostri genitori, ad aggirare le loro ferite, a non menzionare tutto ciò che intuiamo non debba essere ricordato. Ma spesso, nel tentativo di evitare il dolore, ignoriamo ciò che è davanti ai nostri occhi. Eppure, come spiega bene Galit Atlas, è solo quando si ha la forza e il coraggio di affrontare i lutti o elaborare il dolore che i propri genitori non sono stati capaci di sopportare che si smette poi anche di identificarsi con coloro che hanno sofferto. Le generazioni successive, infatti, non portano con sé solo la disperazione del passato, ma anche la speranza che il futuro sia possibile: «Sebbene i nostri percorsi di guarigione differiscano, tutti iniziano dalla decisione di cercare, di aprire la porta e di camminare verso il dolore del passato, anziché di voltargli le spalle. Scegliamo di affrontare la nostra eredità emotiva e di essere agenti attivi nel trasformare il nostro fato in destino».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345