

LA FINE DI UN AMORE: attraversare il dolore

La rottura della relazione porta con sé dolore psichico per entrambi i membri della coppia ed è di fatto un vero e proprio trauma



di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'ordine degli psicologi della Sardegna. Sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione

Non è certamente una questione legata alla durata o alla tipologia, ma quando una relazione amorosa volge al termine è il momento inevitabile per prepararsi al distacco e di conseguenza ad attraversare il dolore.

Gli esseri umani spesso hanno la tendenza ad evitare questi momenti, trovando dei compromessi che da un punto di vista logico potrebbero sembrare geniali, come per esempio "restiamo amici", "ci vediamo ogni tanto per un cinema", ma in realtà tutto questo, per quanto possa sembrare tremendamente bandale, affonda le proprie radici sulla modalità di attaccamento della persona e la sua incapacità a separarsi, o comunque un bisogno affettivo profondo che un partner non può e dovrebbe saturare. Per esempio, le persone con attaccamenti insicuri tenderanno a

mantenere la storia in un limbo di torture, con sospensioni momentanee, riavvicinamenti, uno yo-yo dove spesso si sviluppano sintomi ansiosi e depressivi per il partner che accetta nella speranza futura d'amore e che rappresentano il compromesso davanti ad una difficoltà di separarsi realmente.

Chi ha uno stile di attaccamento più sicuro invece riesce a separarsi perché non evita e sa gestire la condizione di dolore, inevitabile per poter poi riprendere in mano la propria vita. Nelle storie d'amore è importante considerare il qui ed ora e non il là ed allora, incerto e fonte di sofferenza ed illusione.

Soprattutto davanti a relazioni altamente disfunzionali e asimmetriche è molto frequente che il partner più vulnerabile accetti qualsiasi compromesso pur di restare attaccato a briciole d'amore. La consapevolezza di sé dovrebbe restituire un faro nella nebbia e far riconoscere quanto potrebbe essere dannosa per la propria vita una condizione di quel genere. Non è infrequente sentire i racconti di storie davvero dolorose dove, al di là di un amore alla deriva, la tortura continua. In tempi moderni tutto questo è amplificato anche dai mezzi di comunicazione, come i social net-

Non tutti hanno bisogno di un aiuto professionale per poter affrontare la crisi della fine di una storia d'amore



work, whatsapp, etc. che mantengono sempre una finestra aperta su quell'amore "finito" e ne impediscono la reale elaborazione.

L'elaborazione di una storia consente alla persona di poter riflettere su di sé, su come si è sentita in quella relazione, su come l'hanno fatta sentire, e se veramente è ciò che merita o se può chiedere qualcosa di diverso alla prossima relazione che avrà. Ogni storia insegna sempre qualcosa, e non è mai stata inutile.

In questo senso, anche nella mia pratica con le coppie, l'elemento principale per poter condurre un lavoro insieme è sicuramente quello che si basa sulla condivisione di un sentimento comune. È la presenza di amore e desiderio di vicinanza che consente la possibilità di poter lavorare assieme. Se questo manca non possiamo parlare di una coppia, ma di sentimenti individuali legati al vissuto personale di perdita e di ritorno alle questioni sull'attaccamento.

La rottura della relazione porta con sé dolore psichico per entrambi i membri della coppia ed è di fatto un vero e proprio trauma. In questo senso, quasi sempre questo succede quando i nodi che emergono nella relazione non sono compensabili in uno o in entrambi i partner. Spesso succede che le coppie che in terapia non riescono a far fronte alla crisi, abbiano in realtà un corollario di questioni individuali irrisolte che non consentono un accomodamento di coppia e la costruzione di un Noi. Il perseguire su una relazione così disfunzionale e la non accettazione di un amore alla deriva portano inevitabilmente al progredire di una sintomatologia psicologica che può andare dai disturbi d'ansia, alle dipendenze sessuali, dai disturbi depressivi all'abuso di sostanze o oltre dipendenze. Nel caso peggiore la strutturazione di un ciclo di dipendenza affettiva che ingoia i due in un mare di dannazione.

Non tutti hanno bisogno di un aiuto professionale per poter affrontare la crisi della fine di una storia d'amore, soprattutto in quelle persone che hanno la capacità di restituire un senso all'esperienza vissuta con la persona che si è scelta e che ora

non è più presente nella propria vita. In realtà, sia da soli, sia con l'aiuto di uno psicoterapeuta se non si riesce a far fronte all'elaborazione della perdita, la conclusione della storia consegna alla persona delle linee importanti sulla propria evoluzione futura.

Abbandonare presto la polarizzazione su ciò che uno ha fatto e su ciò che uno non ha fatto è un momento cruciale, perché consente di osservare con un occhio terzo la coppia come un sistema e vedere in che modo funzionava. Evitare di raccontare ad amici e parenti di continuo cosa è successo perché nessuno, oltre i due protagonisti, conosce davvero la storia. Per non essere invasi dalla rabbia nei confronti dell'altro è importante non perdere mai la capacità di vedere la bontà in ciò che l'altro ha fatto e se ci sono stati dei limiti, riconoscere che quella persona non poteva dare di più di quello che ha dato e che sicuramente ha fatto il massimo.

Spostandovi dalla polarizzazione sull'altro, ritornate su di voi, ed è questo il momento in cui potrete sentire il peso di una vita che cambia. Prima c'era lui/lei, ora non c'è più. Ma la vita, al di là delle storie d'amore, è un continuo attaccarci e distaccarci da qualcosa. E in questo è importante diventare sempre più esperti.

La scelta di interrompere una storia non può mai essere una scelta che si prende assieme, perché ognuno ha i suoi motivi personali e i suoi vantaggi nel mantenere la relazione, a seconda della propria organizzazione di senso. Il vostro ex-partner potrebbe proporvi una soluzione che è in linea con la propria organizzazione di senso, ma questo non significa che lo sia per voi e per il vostro benessere.

Evitate le scenate hollywoodiane di restituire regali o doni al vostro partner, perché questo sarebbe semplicemente volerlo punire. Cercate di amare anche nel lasciare una persona. Non perdetevi tempo. Appena siete soli iniziate a procurarvi una scatola capiente e iniziate a mettere dentro tutti i ricordi, le lettere, le fotografie, i cd delle vostre canzoni, i regali ricevuti. Non tenete niente addosso che vi ricordi quell'amore. Questo processo è

necessario per accelerare l'adattamento alla realtà e soprattutto per evitare che nella distanza si possa verificare un processo di distorsione rispetto al partner, attraverso un processo di memoria selettiva che estrae solo le parti più romantiche della storia appena conclusa. La storia va vista per intero, e se osservate gli oggetti probabilmente vi polarizzerete su quel momento (che probabilmente è stato romantico) ma non è l'unico della storia.

Prima o poi quegli oggetti potranno essere riutilizzati e ricordati per quello che realmente sono: un momento importante della vostra storia affettiva, e forse, se ne sarete capaci, uno snodo verso il cambiamento. Ma inizialmente fungono da colla, e vi tengono ancorati come topi sul vischio.

Credo che una delle cose più importanti, per quanto più dolorose dei regali o doni, sia quello di chiudere ogni tipo di comunicazione con l'ex partner. Bloccate l'account facebook, whatsapp e telefonate in ingresso. Prima di farlo dovete essere certi che tutto sia stato detto. Scrivete una lettera a voi stessi, sui motivi che vi spingono a voler chiudere questa storia e riassumete tutto in una frase da appendere sul letto con un post-it.



E un secondo post-it con scritto: "Addio" e il nome della persona amata. Quando sarete pronti riuscirete a toglierlo.

Prima di andare via consegnate una lettera anche al vostro partner. Non punitiva per tutto ciò che non ha fatto, ma che dica quello che siete voi e che sino ad allora avete potuto fare.

A questo punto attraversate il dolore. Cercate luoghi nuovi e non quelli che avete sempre frequentato. Ascoltate la musica che volete, cercate una canzone che vi ricordi quel momento e ascoltatela tutte le volte che volete. Ascoltate il dolore e chiedetegli per cosa state soffrendo, quale aspettativa si è rotta come il cristallo che cade a terra, e cosa vi ha deluso. Quando siete pronti cercate un fotogramma della persona che avete lasciato e, nel bene e nel male, raccontatevi cosa vi ha aiutato a capire di voi.

Ora siete pronti per il futuro. Cosa dovrebbe avere una relazione nuova di diverso rispetto alla precedente? Quali sono i bisogni più importanti che non sono stati appagati? Questa esperienza consentirà di comportarsi diversamente nella nuova relazione che ci sarà? Quali caratteristiche dovrà avere il nuovo partner?

Ricordate che a volte si soffre perché non si accetta che l'altro sia esattamente quello che è. Può piacere sotto tanti aspetti, ma a volte vorremmo che avesse qualcosa che ci manca e di cui abbiamo bisogno. Non si può spezzare un'immagine e sperare che l'altro inserisca quella caratteristica. Amare è anche accettare l'altro per quello che è, e darsi la possibilità talvolta di affrontare un distacco, laddove non c'è spazio per poter evolvere e crescere in quella relazione.

Estate: non sai quali occhiali da sole usare? Quelli giusti li sceglie per te la App



Informazione pubblicitaria

"UV Detector", la App dell'estate firmata dagli esperti Zeiss con consigli utili per scoprire l'indice UV a cui si è esposti, i potenziali rischi, e scegliere la soluzione visiva più adatta alle proprie esigenze visive.

Milano, 7 Giugno 2017 – Paese che vai, raggi UV che trovi. C'è troppo sole? Ce n'è troppo poco? Che intensità hanno i raggi? Qual è l'indice UV? E quindi, quali sono le lenti da sole migliori da usare per proteggere al meglio i nostri occhi?

A queste domande ha l'obiettivo di rispondere la app gratuita "UV Detector" lanciata da Carl Zeiss Vision: un'arma in più a chi quest'estate non vorrà saperne di stare chiuso tra quattro mura.

La App, scaricabile sia da Apple Store che da Play Store, è in grado di rilevare l'indice di radiazione UV dell'ambiente che ci circonda, fornendo al tempo stesso informazioni indispensabili su come proteggersi dal sole.

Tramite la geolocalizzazione del proprio smartphone, verrà calcolato l'indice UV della località in cui ci si trova; una volta effettuato il calcolo, ad ogni valore rilevato viene associato un colore in base all'intensità dei raggi solari. Più il colore sarà tendente al rosso, maggiore sarà l'esposizione alle radiazioni solari e ai rischi provocati dalla luce blu, presente non solo nell'illuminazione artificiale e in quella emessa dai dispositivi digitali, ma anche e soprattutto nella luce solare. In base alla rilevazione, l'applicazione riporterà anche alcune informazioni relative alla protezione necessaria associata a quel determinato valore UV, come ad esempio "indossare occhiali da sole e cappelli con visiera" oppure "utilizzare creme protettive", ma soprattutto sarà possibile scoprire quale è la lente Zeiss consigliata in base alle condizioni di luce e alle radiazioni registrate.

Dopo aver scaricato la app ci siamo resi conto di non avere gli occhiali da sole giusti? Rimedia la sezione Centro Ottico, che saprà indicarci il Centro ottico Zeiss più vicino. E, se proprio non si resiste alla voglia di scattarsi un selfie, UV Detector permette di immortalare gli istanti migliori delle vacanze e condividerli sui principali social network. Per non perdere nemmeno un attimo della propria estate!

