
La chiusura di una relazione

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Come può essere vissuta e superata la chiusura di un rapporto da parte di chi decide e di chi deve prendere atto della situazione

Decidere di chiudere una relazione è una scelta importante. Se la decisione non è unanime assumerne o portarne il peso può essere gravoso. Inoltre ci sono motivi e modi diversi per porre fine ad una relazione d'amore. Essi dipendono dalla maturità affettiva dei partner e dalle loro modalità caratteriali, dalla profondità relazionale che i due avevano stabilito, dalla durata della relazione e dagli investimenti emotivi e di pensiero che su di essa erano stati riversati. A riguardo, un aspetto non di poco conto è se la relazione ha seguito quei passaggi che possono far ritenere che effettivamente ci si è spesi per quella relazione e nonostante ciò essa non ha funzionato perché **mancano le basi per una intesa comune**, oppure se la decisione è presa sulla base di principi ritenuti importanti e che entrano in conflitto con il sentimento che si prova per l'altro. In questo e nei prossimi articoli tratterò di **come può essere vissuta la chiusura sia da parte di chi decide, sia di chi deve prendere atto della situazione**, sia di come superare questa fase. **Chiudere una relazione non è mai indolore**, anche quando apparentemente la persona sembra reagire bene, molti dei meccanismi che si attuano per sopravvivere emozionalmente al dolore hanno a che fare con la "fuga dal pensiero". Si decide di investire tempo, energie ed interesse in attività che tengano occupati, cosicché lo spazio per i vissuti emotivi ed i ricordi è limitato. Si tratta di un comportamento del tutto sano e usuale purché non si finisca per annullarsi ed essere strapieno di impegni per non pensare e non provare emozioni. Un campanello d'allarme può essere il temere il tempo libero, temendo che le emozioni tornino a incombere. **È importante darsi il tempo per esprimere le proprie emozioni e pensieri**, accogliere i propri sbalzi d'umore, avere del tempo per sé stessi e per comprendere ed elaborare quanto è accaduto. Il confronto con gli altri va bene ma è necessario anche saper dosare e mettere dei confini chiari quando non si ha voglia di parlarne ancora. L'oscillazione emozionale è piuttosto comune nelle prime settimane dopo la chiusura di una relazione profonda o vissuta con intensità e possono perdurare anche per alcuni mesi. **Se invece la relazione era agli esordi o non si era stabilito un rapporto profondo**, è possibile supporre che il dolore che si prova abbia a che fare con l'idealizzazione della relazione oppure ad un livello più personale con una possibile ferita narcisistica che comporta un vissuto di fallimento. **Imparare a tollerare l'assenza dell'altro.** In questo tempo di passaggio è naturale che si rievochino i ricordi e tra essi sia quelli brutti che quelli belli. Ricordarli entrambi è indice dell'importanza che la persona ha avuto nella propria vita, che si riesce a guardare alla relazione con una certa obiettività e che dunque si può ritenere di aver preso una decisione congruente con sé stessi. **Stappare pensieri rimuginanti** ove presenti. Quando si crea un rimuginio, esso nasconde in genere un'emozione o un bisogno non ancora svelato che sta cercando un modo per essere espresso. La mente ritorna sull'accaduto nel tentativo di chiudere un cerchio, di portare qualcosa a compimento. Può essere che la persona stia cercando ancora di comprendere come gestire il conflitto che si è creato tra un principio da salvaguardare ed il sentimento che prova verso l'altro oppure che sta cercando di fare chiarezza ancora su tutti i motivi che l'hanno condotta a prendere quella decisione. **Anche l'autorimprovero rientra nei pensieri rimuginanti.** Le persone dovrebbero ricordare che ciascuno fa ciò che può con le capacità che ha nel preciso momento in cui si trova a vivere quella determinata situazione. Il dopo è un altro tempo ed è naturale vedere le cose con maggiore chiarezza "col senno di poi". In realtà l'unica occasione che abbiamo da vivere è il tempo presente. Lasciarsi sostenere nell'apprendere a gestire le proprie emozioni, può non essere sempre facile da accettare sebbene aiuta a recuperare più velocemente un proprio equilibrio. A qualunque figura ci si rivolga, un familiare, un amico o un professionista, la

persona dovrebbe imparare **a darsi perdono, mollare l'autocontrollo sulle proprie emozioni e ad essere meno perfezionista**. Inoltre sarebbe da tenere sempre presente che se si ravvedono motivi per cui la relazione non funziona, questi hanno la priorità di attenzione rispetto al bisogno/desiderio di essere in coppia. **La relazione ha bisogno di basi solide per poter funzionare nel tempo** e la fase del fidanzamento è il momento giusto per sondarle. Pertanto, può essere importante, nei momenti di calo dell'umore, ricordarsi i motivi per cui ci si è separati e cosa veramente si cerca e si vuole da una relazione. **Questo non toglie il dolore per l'assenza dell'altro**, né valore alle caratteristiche che egli ha, aiuta invece ad autosostenersi nel cammino verso una più chiara definizione di ciò che si è e ciò che si vuole.