

---

## Relazione finita, ma io non volevo

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Subire una delusione d'amore o essere lasciati può essere doloroso, ma non è la fine del mondo. Una relazione può concludersi in modi diversi. In alcuni casi, addirittura, non riuscendo a chiuderla, qualcuno spera che sia l'altro a farlo.**

I motivi per una chiusura possono essere scomodi da ascoltare e da accettare, non comprensibili sul momento o liberatori. Anche in questo caso il tipo di relazione instaurata, la maturità affettiva dei due, le modalità con cui si dà luogo alla comunicazione, possono agevolare l'accettazione e l'elaborazione. [Se chi lascia assume il peso di una decisione](#) e della sua comunicazione, a chi è lasciato, soprattutto quando la notizia giunge inaspettata, spetta il compito di comprendere e accettare il vero senso di questo distacco. **La prima reazione è di ordine emozionale.** Non c'è spiegazione o logica che tenga al dolore, alla delusione, alla sensazione di aver perso un'opportunità. È importante, anche in questo caso, darsi il tempo per esprimere emozioni e pensieri, essere pronti a convivere per un po' con i propri sbalzi d'umore, prendersi appena possibile del tempo per sé stessi e per elaborare quanto è accaduto. **Atteggiamenti utili ma da dosare** sono: l'autovalutazione di sé e della situazione, purché non sfoci in auto-rimprovero e pensieri rimuginanti; creare occasioni di svago con il sostegno di amici, purché non siano solo vie di fuga per non vivere le emozioni e poter maturare nuove consapevolezza; prendere del tempo per sé, purché non significhi evitare le relazioni emotivamente coinvolgenti per paura di soffrire di nuovo. **Ciò che aiuta davvero è rimanere sintonizzati su sé stessi**, per vivere ogni fase senza sfociare nei possibili rischi ad essa connessi. Una buona alleata è la **libertà interiore**, intesa come genuina espressione di sé. **Quando le emozioni cominciano ad acquietarsi, si apre lo spazio-tempo per dare senso** a ciò che è avvenuto e riflettere sul senso personale di una relazione d'amore. L'essere in relazione infatti si fonda su alcuni principi. Il primo è che [esiste una "noità"](#), un essere a due e che questo "noi" deve poter funzionare, vicendevolmente. Secondo la psicologa Grazia Attili le relazioni che funzionano si reggono su due presupposti che intervengono già nella fase di scelta del partner: **la similitudine e/o la complementarietà**. Ciò significa che non è importante trovare un fidanzato, è importante sapere chi e cosa si sta scegliendo, poiché ne va del proprio benessere e futuro. Un secondo principio fondante le relazioni d'amore è quello della **libertà**. «Se ami qualcuno lascialo libero» recita una massima. Un'altra afferma: «Il contrario dell'amore non è l'odio, è il possesso». In entrambe si ribadisce il ruolo importante che hanno l'azione dello **"scegliere"** e del **lasciar andare**. Certo ci vuole tempo per digerire l'accaduto e per **comprendere il vero senso di questo distacco**. Forse può aiutare pensare che nulla viene per nuocere. Piuttosto dal modo come si reagisce all'accaduto si possono scoprire nuovi aspetti di sé, alcuni da mettere in discussione, altri di cui essere fieri. **Le relazioni non si chiudono solo perché non si è quella giusta per l'altro, ma anche perché l'altro non è quello giusto per te** e viceversa. Invece di vittimizarsi per la "perdita subita", occorrerebbe spostare l'asse su **"cosa non ha funzionato?"** Così facendo ci si sposta da un "non vado bene" alla comprensione delle differenze caratteriali e del ruolo che giocano, alla consapevolezza di non essersi incontrati nel tempo giusto (differenti livelli di maturità affettiva), o di avere una visione della vita e della progettualità che trova pochi o nulli punti di comunione. **Cosa si può apprendere da una delusione d'amore?** Nulla se guardiamo alle cause esterne: "sono sempre sfortunato", "capitano tutte a me", "li incontro sempre tutti io quelli strani". E nemmeno se ci si addossa tutte le colpe. Molto se ci si concentra su di sé e si cerca di essere **obiettivi con sé stessi**, di fare un bilancio del tipo: ho espresso il meglio di me? Ho ricercato la verità della relazione bandendo i sotterfugi? Che tipo di idea ho perseguito: una persona che colmasse la mia solitudine o insicurezza, un modello che mi facesse fare bella figura o una persona con pregi e difetti con la quale

---

crescere, confrontarmi e progettare? **La risposta a queste domande rivela qualcosa di sé**, del modo come si sceglie e della direzione verso cui le scelte orientano. Nel prossimo articolo vedremo come superare una delusione d'amore.