
Sopravvivere al coniuge

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Figli, nipoti, amici e lavoro offrono numerosi stimoli per la ripresa. Ma non basta. Pian piano è necessario attuare un passaggio dal trarre forza dagli stimoli esterni a riconquistare la propria forza

Congedarsi da un coniuge è per molti come dover **lasciare andare una parte di sé**. Una parte dove si era riposta un pezzo di sé stessi. Ci sono coppie che hanno una lunga vita insieme, ove per lunga si vuole intendere una percezione soggettiva del tempo, fatta non solo di ore, mesi ed anni ma anche di esperienze, vissuti, condivisioni. La rappresentazione interna che si ha di questo tempo da a chi rimane un senso di appagamento ma lascia al contempo anche **un vuoto**. Molti custodiscono i ricordi per sentire il partner ancora vicino, altri vi si rifugiano poiché trovano difficile accettare la nuova condizione. **Il percorso che porta a riprendere in mano le redini della propria vita è graduale**. I ricordi vanno integrati con la quotidianità affinché pian piano ci si apra a nuove esperienze, in gruppo o in una nuova relazione. Si fa spazio in casa e nei ricordi prima di tutto per sé stessi. È questo un segnale interno molto importante di accettazione di quanto accaduto. Questo riordinare indica che la persona è pronta e decisa ad andare avanti. La **paura di dimenticare l'altro** o il pensiero **che si possa smettere di volergli bene** rappresenta un forte deterrente. Si tratta di un errore interpretativo per il quale molti non ristrutturano la casa, non rinnovano l'arredo, non fanno spazio negli armadi e lasciano tutto com'era. **C'è un tempo per tutto**, e questa è una fase necessaria a sentire che c'è ancora stabilità intorno a sé nonostante il terremoto esistenziale. Attenzione al prolungamento eccessivo nel tempo che rischia di mascherare alcuni sintomi depressivi legati al distacco e alla perdita. Figli, nipoti, amici e lavoro offrono **numerosi stimoli per la ripresa**. Ma non basta. Pian piano è necessario attuare un passaggio dal trarre forza dagli stimoli esterni a riconquistare la propria forza. **Non temere di essere felici** potrebbe essere lo slogan che più si avvicina a questa fase. La vita continua e spesso sono proprio gli hobbies, i sogni coltivati nel cassetto a dare una grinta in più. Molti hanno un leggero imbarazzo a pensare di intraprendere una nuova relazione, alcuni la cercano attivamente, altri si lasciano sorprendere dalla vita anche quando non l'avrebbero mai pensato, altri scelgono di rimanere da soli. Qualcuno decide di accogliere in casa un animale domestico. **Quando si hanno figli già grandi si teme un po' il loro giudizio**, dimenticandosi che gli altri accettano di buon grado le novità quando la persona mostra che la fanno stare bene. Renderli partecipi di questo risveglio emotivo serve ad entrambi ed è un segnale importante di una **elaborazione del lutto conclusa** e di una accettazione della propria storia. **Quando ci sono degli irrisolti** infatti, ogni pretesto è buono per tenersi legati ai ricordi e ad uno status quo del lì ed allora che non permette di andare avanti né di fare scelte libere per la propria vita ed il proprio futuro. **È un po' come un camminare guardando all'indietro**: ogni apertura al nuovo è impedita. C'è un passaggio importante che le coppie dovrebbero fare: **dialogare sugli aspetti legati al fine vita**. È quella l'occasione per dichiararsi vicendevolmente come e cosa vorrebbero per sé e per l'altro quando l'altro non ci sarà più. Per quanto emotivamente difficile possa essere è un modo di essere partecipe della vita dell'altro anche quando non si è più lì ma è soprattutto un modo per sollevarlo da alcune decisioni importanti.