
Quando la persona amata se ne va...

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Il dolore, lo smarrimento, la perdita di senso. Come superare l'abbandono del partner, verso un amore maturo

Il dolore di quando qualcuno ci lascia lo conosciamo tutti è un sentimento profondo che va a toccare delle parti molto sensibili di noi facendo risuonare esperienze dolenti. Dopo l'abbandono di un partner (soprattutto nella prima fase) c'è **un'esplosione di sentimenti**: tra rabbia, offesa, delusione, sensazione di vuoto, paura del cambiamento, senso di solitudine. È un'esperienza di perdita in cui se ne va non solo la persona amata, ma anche **l'idea dell'amore**, si sgretola un'immagine di noi stessi, non si è più "la fidanzata di...", "il marito di...", ci si sente **sommersi dalla sofferenza**, nel cuore ci sono macerie. Allontanarsi dalla disperazione purtroppo non fa che peggiorare le cose poiché **il dolore si cronicizza** e non si va più avanti. Per non farsi risucchiare dall'accaduto si cerca con ogni mezzo di razionalizzarlo, ci si ripete di non poter cambiare le cose e che la vita deve continuare, ma **fuggire dalla sofferenza è un modo per cristallizzarla**. Spesso la prima reazione è di **evitare quelle vecchie abitudini che si facevano in coppia**, sono tutti accorgimenti per scappare dalla **tristezza** in cui si ripiomba all'improvviso anche sentendo solo una canzone alla radio, la battuta di un film, l'esperienza di qualcun altro. Bisogna prendere atto che **quel dolore è parte di noi**. Quello che fino a ieri valeva e contava, adesso (dopo la separazione) ha perso di senso, **si vive un disorientamento**, si perdono dei riferimenti. L'anima usa il dolore per cancellare l'attaccamento alla persona che non è più accanto, per annullare le abitudini e preparare ad una nuova vita. Ci sono dei pensieri che girano nella mente e tengono vivo il dolore: **"perché è successo?"**, "se avessi fatto, o detto", "cosa ho fatto di male", "non potrò stare più con nessuno", "non sono meritevole d'amore". Sono tante le domande! Tanti i pensieri che inquinano il presente e creano disagio, impedendo di andare avanti. Dopo una perdita o un abbandono **ognuno reagisce in un modo personale**, l'intensità della sofferenza è soggettiva e indipendente dalle cause che l'hanno scatenata. La rottura del legame si materializza nella carne e si percepisce nel corpo. **Non si può rimuoverlo, si può solo accogliere così com'è**, senza opporre resistenza. Il corpo può dare indicazioni precise come mangiare poco, dormire, sono operazioni che in qualche modo fanno demolire il peso sul cuore. Superare un abbandono significa guadagnare una tappa di crescita, un rito di passaggio da un amore fondato sull'attaccamento e sulla dipendenza ad **un amore maturo**. Ciò richiede dei tempi fisiologici che possono variare, si procede a **piccoli passi** e per priorità, iniziando con l'accettazione di quanto è avvenuto, passando per l'elaborazione del dolore, della rabbia, della solitudine, **fino al recupero della propria interezza** e così ad una rinascita. Alcuni passi che possono aiutare a superare le prime settimane di sofferenza e riuscire a vivere le emozioni senza farsi travolgere sono: mantenere le abitudini quotidiane e **passare dalla posizione "vittimistica" al ruolo di "protagonista"**. In questa fase aiutano le cose semplici, mantenere una regolarità di vita, scandire il ritmo della giornata, tutto ciò che dà **un senso rassicurante di normalità**. Curare la casa, rispettare i pasti, le ore di sonno, prendersi cura di se stessi, fare cose piacevoli, concedendosi anche piccoli rituali che tranquillizzano e danno un senso immediato di ristoro. Scrivere un diario in cui **depositare le emozioni e razionalizzare i pensieri**, elaborare ciò che è accaduto, ritrovare in che modo ciascun partner ha contribuito alla fine della relazione. Un secondo passo quando il dolore sarà meno vivo sarà fatto del **ritrovare degli hobby**, fare quelle cose che si desiderava fare da tanto tempo, ritrovando se stessi. Nella terza fase quando il dolore non sarà più acuto si comincerà a ricostruire, **intraprendendo una nuova vita** in linea con quella parte più autentica che è emersa. È il tempo in cui l'energia si risveglia, si è più aperti al mondo e alle sue opportunità, dove si può mettere a frutto anche ciò che si è appreso dal dolore elaborato. ---

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it
