

TORNARE A VIVERE:
SUPERARE LA FINE DI UNA RELAZIONE
TRA OSSESSIONE E LIMERENZA



MAURIZIO IENGO

Indice.

Indice.	3
Introduzione. Di cosa parliamo quando parliamo d'amore?	7
Capitolo Primo. Passa, davvero.	20
Capitolo Secondo. Prendersi cura di sé.	27
Capitolo Terzo. Una teoria sull'amore.	43
Capitolo Quarto. L'esperienza del lutto.	61
Capitolo Quinto. Regole di sopravvivenza.	83
Capitolo Sesto. Mindset e gratitudine.	104
Capitolo Settimo. La rabbia, e come superarla.	115
APPENDICE. Occhio per occhio, dente per dente.	124
Capitolo Ottavo. Stare bene da soli.	132
Capitolo Nono. I pensieri ossessivi.	147
Capitolo Decimo. La limerenza.	159
Conclusione. Orfeo: guardare avanti e tornare a vivere.	175

Introduzione. Di cosa parliamo quando parliamo d'amore?

“Senza di lei sto male, devo fare di tutto per riconquistarla”.

“Da quando mi ha lasciato mi sembra di vivere un incubo!”

“È come se improvvisamente fossi vuoto, come se mancasse una parte di me”.

“Vorrei solamente rivederla, anche solo per un istante...”.

Quante volte si dicono – o si sentono – queste frasi? Sembrano delle frasi fatte, dei luoghi comuni, derivati da un certo romanticismo. So bene che anche tu avrai detto queste cose almeno una volta nella vita, rivolto a te stesso o a un amico: “L'amore è come una droga”, “Lui non esce neanche più con noi, certo che ne è davvero dipendente”.

Beh, voglio darti una notizia sconvolgente: queste non sono frasi fatte.

“Come?” ti starai chiedendo. “In che senso non sono frasi fatte?”.

Cercherò di spiegartelo nel modo più semplice possibile. Cercherò di spiegarti perché, dopo una separazione, questi sentimenti di vuoto sono non solo comuni, ma sono anche normali. Bisogna arrivare a normalizzare il dolore, per imparare a gestirlo.

Voglio farti un esempio. Un esempio che, a prima vista, potrebbe sembrare un po' esagerato, ma che invece non lo è affatto.

Prendiamo come esempio un film famoso, che è bene o male conosciuto da tutti. Il film si chiama *Trainspotting*, e parla di un gruppo di ragazzi di Edimburgo che sono fortemente dipendenti dalle droghe. Il film si gioca tutto su questa dipendenza: quando hanno le loro sostanze, i ragazzi si sentono felici ed uniti, ma quando non ce l'hanno... beh, vivono dei momenti di sconforto e di vuoto. Vivono dei momenti di disperazione, in cui, dicono, farebbero di tutto pur di riaverle per un'ultima volta... "Mi sento diviso in due, mi sento vuoto... se solo potessi provarla ancora una volta". Questa frase, non ti sembra di averla già sentita?

Sì, lo so, ti starai chiedendo che cosa c'entri tutto questo con l'amore. Il fatto è che la scienza, negli ultimi anni, ci ha permesso di fare delle scoperte grandiose e anche piuttosto inquietanti. Questa è una di quelle: la dipendenza d'amore funziona **in modo molto simile ad una dipendenza da droghe**.

"Vabbè, dai, non esagerare". Beh, non sto esagerando affatto. Voglio farti alcuni esempi, che potranno aiutarti a capire meglio. Poi cercherò di spiegarti come funziona l'amore da un punto di vista chimico, cioè da un punto di vista cerebrale: perché solo capendo come l'amore

effettivamente nasce, potremo scoprire insieme come superarne la perdita nel migliore dei modi.

Ti chiedo di fare un primo sforzo: fai un profondo respiro, rilassa i muscoli. Già adesso, con la consapevolezza, ha inizio il tuo percorso di guarigione.

Le cinque fasi dell'astinenza.

Prima di parlarti dell'amore, e del dolore che ne può derivare, voglio parlarti delle fasi dell'astinenza da sostanze stupefacenti. Ci servirà per capire in che modo, queste fasi, siano collegate a quelle che seguono invece ad una rottura o ad un abbandono.

La prima fase, quella che sta all'inizio di ogni percorso di riabilitazione, è quella che potremmo chiamare **la fase della decisione**. Siamo all'inizio, ai primi passi - al passo fondamentale: il paziente tossicodipendente si rende conto di avere un problema con le sostanze, e, dentro di sé, trova la forza per chiedere aiuto (o viene in qualche modo "costretto" a farlo).

La seconda fase è nota come la fase dell'**inizio dell'astinenza**: dopo qualche ora, o dopo qualche giorno, ecco comparire i primi sintomi. Improvvisamente il paziente comincia a sentire una forte ansia, in certi casi addirittura un

vero e proprio terrore: spesso arriva a pentirsi della sua scelta di disintossicarsi, vorrebbe solamente tornare indietro.

Gli effetti di questa fase possono manifestarsi in molti modi: non solo con sintomi come l'ansia, ma anche con vere e proprie sintomatologie fisiche: mal di testa, emicranie, mal di stomaco, nausea... non c'è niente di strano: il corpo del paziente sta lottando per liberarsi della dipendenza.

Adesso la salita diventa ancora più ripida. Siamo alla fase tre: **la fase del dolore**. I sintomi cominciano a crescere di intensità, fin quasi a diventare insopportabili. Il paziente sente il bisogno di soddisfare la sua dipendenza, perché avverte che questo sia l'unico modo per stare meglio. Questo è il momento in cui il paziente dev'essere supportato di più.

Fase quattro: **l'astinenza raggiunge il suo picco... e poi comincia a calare**. Adesso, i sintomi diventano sopportabili. Il paziente sente che sta per cedere, sta per abbandonare tutto e vorrebbe tornare indietro (tenta una fuga, invia un messaggio al suo spacciatore di fiducia). Invece resiste: improvvisamente, quando non ci sperava più, ecco che sopraggiunge una sensazione di pace.

Fase cinque: **la libertà appena guadagnata, va mantenuta**. Come ti dicevo, al termine della fase quattro il paziente sperimenta una sensazione di pace, come se all'improvviso avesse espulso un virus o un corpo estraneo. Ora comincia a sentirsi finalmente libero dalla sua dipendenza, allegro ed euforico. I medici, però, devono

essere sinceri: per combattere una dipendenza, bisogna rimanere sempre concentrati sull'obiettivo. Il supporto psicologico, in questa fase, è necessario: è necessario per non ricadere nella dipendenza (la stessa, o un'altra della stessa natura). Ma è necessario anche per non mettere in atto quei comportamenti che andrebbero ad ostacolare il processo di guarigione: di questo ti parlerò più avanti.

Ora, la tua domanda in effetti non ha ancora avuto una risposta: “Che cosa c'entra tutto questo con l'amore?”.

Voglio spiegartelo facendo riferimento ad uno studio di Helen Fisher, la quale, in un libro intitolato “Why we love?”, definisce l'amore come una *dipendenza naturale*, cioè come una dipendenza che ha a che fare col modo in cui siamo “fatti a livello chimico”.

Quello che qui ci interessa è che secondo Helen Fisher, il periodo che segue ad una rottura segue almeno in parte le dinamiche dell'astinenza da sostanze stupefacenti.

All'inizio dell'amore, ci sarebbe una fase di “saliensa”, di desiderio rivolto interamente alla propria amata o al proprio amato. Questo desiderio si traduce in una vera e propria “euforia” nel momento in cui si vede l'amato. Helen Fisher definisce questa euforia come “intossicazione”. Quando avviene la rottura, l'amante prova dunque un senso di vuoto, simile a quello sperimentato durante l'astinenza da droga (*ti ricordi della seconda fase?*).

Al vuoto, dunque, segue l'esperienza del "rifiuto". Questo rifiuto può comportare una fase acuta di depressione che, a parere di vari studiosi, può essere affrontata solo a partire dalle cosiddette "attività di auto-espansione". Queste sono, in poche parole, tutte quelle attività in cui l'individuo che ha subito il rifiuto si dedica al proprio benessere fisico e mentale (sport, passeggiate, hobby, esperienze positive): attraverso queste attività, il paziente è in grado di vincere la battaglia contro il rifiuto e la depressione.

Helen Fisher, per uscire dalla cosiddetta *dipendenza naturale*, propone un programma di riabilitazione in 12 fasi: si tratta di riuscire a farsi delle nuove abitudini, conoscere nuove persone, scoprire interessi che non si sapeva di avere, e, infine, aspettare: perché il tempo (è provato da vari studi) allevia i sentimenti di dipendenza nei confronti dell'ex-partner.

Ecco perché prima ti dicevo che i sintomi da astinenza da sostanze stupefacenti e da astinenza d'amore sono molto simili: sono simili per il senso di vuoto che generano, che va affrontato con cura e attenzione.

Quello che sto cercando di dirti è che il tuo dolore è completamente normale. Così come non si supera una dipendenza in un paio d'ore, allo stesso modo è impossibile liberarsi in un batter d'occhio dalle emozioni negative che seguono la fine di una relazione. Ed è bene ricordare che il dolore che provi non significa che "sei debole", ma solo che

ami e hai amato. In verità, non bisogna provare vergogna o senso di colpa neanche riguardo al passato.

Mi sono spesso sentito dire: “Chissà se avessi fatto...”. “Se fossi stato migliore, le cose sarebbero andate diversamente...”.

Tutte queste frasi, lasciatelo dire, servono solo ad ostacolare il tuo processo di guarigione e, in verità, somigliano ad un goffo tentativo di spostare l'attenzione dal dolore che stai provando, creando mille scenari alternativi che possano lenire quel dolore.

Ma ti dirò una cosa: il dolore c'è, devi accettarlo e fartene carico: solo così potrai attraversarlo e infine uscirne trasformato. Affrontare i propri demoni è difficile e doloroso: è esattamente come attraversare le fiamme per fuggire da un palazzo che sta andando a fuoco. Certo, lanciarsi verso un muro di fiamme, sentendo il calore che ti brucia il viso, sembra folle. Ma sai anche che è l'unica strada per la salvezza.

Non smetterò mai di ripeterlo: **il dolore deve essere normalizzato**. Il dolore, l'ansia, il panico, sono tutte sensazioni normali, che sperimentiamo nell'arco della vita, perché esse dipendono dal modo in cui siamo fatti “chimicamente”. Anche l'amore dipende da come siamo fatti. Vediamolo insieme.

Ma... di cosa parliamo quando parliamo d'amore?

“Di cosa parliamo quando parliamo d'amore?”, è il titolo di un famoso libro di racconti di Raymond Carver. Titolo, a mio parere, veramente geniale. Penso che questa sia una domanda che, in diverse maniere, tutti ci siamo posti nell'arco della nostra vita: “Ma, in fondo... di cosa parliamo quando parliamo d'amore!?”.

Domanda vecchia quanto il mondo: già nell'Antica Grecia ci si chiedeva che cosa fosse l'amore. L'amore corrisponde all'amicizia? L'amore è un demone? L'amore è un dio? L'amore è la più grande sofferenza o la più grande felicità?

Anche gli scienziati, in tempi relativamente recenti, si sono posti questa domanda, e hanno dato delle risposte a mio parere molto interessanti. Interessanti perché “non astratte”: basate su studi svolti in laboratorio, su ricerche, su esperimenti.

No, tranquillo, non starò qui a spiegarti i complessi processi neurobiologici che sono alla base dell'amore: voglio solo dartene un assaggio. Come ti dicevo, solo capendo come l'amore realmente funziona, potrai capire come superare la sua fine.

Partiamo da una definizione poco romantica:

“L'amore romantico è l'insieme di attività associate all'acquisizione e al mantenimento delle emozioni necessarie per sopravvivere e riprodursi.”

(Seshadri, 2016)

La già citata Fisher (1997), ha descritto tre categorie di emozioni primarie nell'esperienza di accoppiamento dei mammiferi (*ti ho già detto che questo sarà un capitolo molto cinico!?*):

- desiderio
- attrazione
- attaccamento

La fase del desiderio, è -appunto- dominata dal desiderio di una gratificazione di tipo sessuale. In questa fase, gli ormoni che la fanno da padrona sono quelli tipicamente sessuali: testosterone ed estrogeni.

L'attrazione, seppur strettamente connessa al desiderio, vi si differenzia per il coinvolgimento emotivo causato da processi neurobiologici diversi. Nel caso dell'attrazione infatti, si attiva il cosiddetto "circuito della ricompensa": lo stesso che si attiva quando si svolgono attività che inducono piacere come il consumo di cibo, il sesso e persino il gioco d'azzardo o l'uso di droghe. Con la produzione di dopamina, norepinefrina, fenilettilammina e serotonina, ecco che nasce l'attrazione: la persona da cui siamo attratti, assume un significato speciale, abbiamo pensieri intrusivi, tendiamo a vedere solo i tratti positivi di questa persona, si instaura dipendenza emotiva... *e così via.*

L'attaccamento rappresenta ciò che alcuni chiamano "*amore maturo*". Negli animali, si manifesta con la costruzione del nido, il supporto reciproco nel procacciarsi il cibo, il prendersi cura dei cuccioli. Noi umani, ci comportiamo allo stesso modo. Solo che il nostro nido è fatto di mattoni, ed è parecchio più costoso. In più, negli esseri umani, l'attaccamento è caratterizzato anche da sensazioni di sicurezza, calma, vicinanza emotiva. In questo caso, sono ossitocina e vasopressina a garantire questo "sistema emotivo"; è interessante come ci sia un incremento di questi due ormoni dopo un rapporto sessuale. Questo è probabilmente il motivo per cui i rapporti ci fanno sentire più vicini al partner, anche emotivamente. In termini evuzionistici, l'attaccamento ha lo scopo di tenere due individui insieme finché non abbiano completato i loro doveri genitoriali. Finché l'uccello non ha lasciato il nido. O finché tuo figlio, a quarant'anni, *decide finalmente di andarsene di casa*.

Per tutti questi motivi, da un punto di vista chimico, *la fine di un amore ti sembra insopportabile*: quando viene a mancare l'oggetto verso cui rivolgiamo il nostro amore, si attiva allora il meccanismo di astinenza di cui ti ho parlato prima. Non devi avere paura del dolore che segue ad una rottura: non solo il dolore è normale, ma è anche **sintomo di normalità**. E anch'esso, se vissuto nella giusta maniera, può portare a delle svolte impreviste e diventare un'occasione di crescita e miglioramento.

*In un certo senso, il dolore è come un motore: è da lui che vengono i cambiamenti più importanti delle nostre vite, è da lui che vengono le grandi opere d'arte e le invenzioni che cambiano il mondo. Bisogna solo imparare a non vederlo come un nemico, ma come **una possibilità.***

Lo diceva così Fabrizio De André: Piangi forte se non ti sente/ Dai diamanti non nasce niente/ Dal letame nascono i fior.

A cosa serve un percorso di supporto psicologico?

Fino ad adesso, ho voluto anticipare alcuni degli argomenti che andremo a trattare approfonditamente nelle pagine di questo libro. Ho voluto farlo parlando dell'amore – e della fine dell'amore – come della fine di una dipendenza.

“Sì, Maurizio, ma perché tutto questo? Cioè, che cosa mi cambia ora che mi rendo conto che l'amore è... una cosa chimica?”.

Questa è una delle domande che forse ti sono venute in mente. E io voglio risponderti con sincerità: **se non ti rendi conto del fatto che la sofferenza causata dalla fine di una relazione, è una sofferenza fisiologica, sarà più difficile affrontarla.**

Ti struggerai, penserai di non poter andare avanti. Che l'amore della tua vita, ormai, ha preso il volo. E così ogni tua possibilità di essere felice... *ma, ti assicuro, non è così.*

Il fatto è che, nella nostra cultura, siamo sempre stati abituati a crescere con l'idea dell'unicità, della tragedia, del "grande amore eterno". **Non è detto però che questo "grande amore" debba durare per sempre.** Non è neanche detto che non si possa stare bene con una persona, e poi incontrarne un'altra, e stare altrettanto bene. Anzi, ti dirò che è **così che funziona nella stragrande maggioranza dei casi.**

In fondo, le nostre emozioni più profonde sono state sempre private, difficilmente condivise con il prossimo. Per questo, ciò che impariamo sull'amore spesso non proviene dai nostri genitori, bravissimi ad insegnarci ad andare in bicicletta, ma non brillanti quando si tratta di educazione sentimentale. Questa responsabilità viene spesso lasciata al cinema o alla letteratura. Nel cinema e nella letteratura però, le storie vincenti sono quelle degli amori impossibili. Delle grandi tragedie e delle esasperazioni della realtà. È ovvio: diciamoci la verità, la normalità è noiosa e poco attraente. Ecco che quindi *ci confrontiamo con Romeo e Giulietta, invece che con Franco e Maria...* e così come non consiglieresti ad un ragazzo neopatentato di imparare a guidare ispirandosi a Fast and Furious o ad una ragazza di giudicare il proprio fisico misurandolo con quello delle

modelle da copertina, dovresti guardarti bene dal vivere secondo i dettami romantici visti in TV.

Insomma, la fine di un amore, tienilo bene in mente, non è il climax di un film che finisce in tragedia, né l'Apocalisse o il Ragnarok dei guerrieri vichinghi, sebbene in questo momento possa sembrarlo. **La guarigione è un processo naturale.**

Quello che puoi fare per facilitare questo processo, è impegnarti attivamente nel percorrere la strada che ti porterà a ritrovare la serenità. Cominciare un percorso, che ti aiuti in primo luogo a superare questo dolore, e in secondo luogo a cercare di costruire relazioni migliori in futuro. Relazioni migliori, non significa necessariamente relazioni infinite, relazioni eterne, relazioni Shakespeariane: significa relazioni più solide e, insieme, relazioni in cui ci sia un sano equilibrio tra te e l'altro, riuscendo a far esprimere all'interno della coppia il pieno potenziale di entrambi. Far sì, in altre parole, che la coppia sia un luogo di crescita, un amplificatore del potenziale di entrambi e non una sordina che attutisce i vostri desideri e bisogni.

Non sarà un percorso facile, ma è necessario. In questo libro, voglio affrontarlo con te.

Capitolo Primo. Passa, davvero.

“Non la trovo un'altra persona come lei: era speciale”.

“Avevamo costruito un rapporto unico, che non ritroverò mai più”.

“C'è solo un'anima gemella. Io l'avevo trovata e ora è persa per sempre!”.

“Resterò da solo/a: ormai devo rassegnarmi a prendere un gatto”.

“Continuo a pensare che da un giorno all'altro, potrebbe ritornare...”.

Ecco, queste sono solo alcune delle cose che sento dire ogni giorno. E queste sono, perdonami la franchezza, *sciocchezze*.

È chiaro che, in questo momento, sono questi i pensieri che affollano la tua mente. È chiaro che alcuni pensieri ti raggiungano involontariamente, e che siano, almeno in parte, fuori dal tuo controllo.

Più avanti avremo modo di parlare a lungo dei pensieri intrusivi e delle tecniche per imparare a gestirli. Ma adesso, come prima cosa, devo darti una notizia sconvolgente: **l'anima gemella non esiste**, e, se anche esistesse, di certo non l'avresti trovata tra sette miliardi di persone, proprio nel paesino dove vivi e che conta a malapena diecimila abitanti.

Allo scopo di esercitare la fantasia, ti propongo un esercizio immaginativo.

Illudiamoci per un istante che l'anima gemella esista. Sarebbe una persona con cui potresti condividere tutto: credenze, ideali, ragioni di vita.

Bene, adesso pensa a questo: se la persona che avevi accanto fosse stata la tua anima gemella... *sarebbe proprio una vera e propria truffa*, essendo proprio quella che ti ha piantato in asso!

Ora, voglio subito darti un'altra notizia scioccante: non esiste neanche l'essere insostituibili – forse la cosa ti sconvolgerà, ma la maggior parte delle persone, dopo una rottura, riesce a ricostruire relazioni sane e gioiose con persone nuove.

La maggior parte delle persone riesce a costruirsi una vita nuova, con una persona nuova, con cui riesce a sviluppare addirittura più affinità che con la persona precedente. Non perché siano “anime affini”, ma perché la fine della precedente relazione gli ha insegnato qualcosa. In altre parole, aver vissuto la fine di un amore le ha aiutate a vivere meglio il successivo.

Ti dirò di più: ho seguito diverse persone che non desideravano altro che riconquistare l'ex. Talvolta ci riuscivano, e, quando questo accadeva, erano spesso loro stesse coloro che finivano per chiudere la ritrovata relazione!

Insomma, dopo aver riconquistato l'ex, si rendevano conto che potevano stare benissimo senza. Di più, si rendevano conto che la loro nuova vita (la vita che avevano costruito in seguito alla rottura) era addirittura migliore della precedente.

Questa consapevolezza, naturalmente, non si ottiene da un giorno all'altro.

La si ottiene attraverso il lavoro che si fa in studio, attraverso il lavoro di supporto psicologico: un lavoro che, passo dopo passo, consente di ritrovare la forza, l'indipendenza, e tutte quelle cose che troppo spesso, durante le relazioni, si tendono a mettere da parte per cercare di accontentare sempre e comunque l'altra persona.

Spesso, il lavoro che faccio con i miei pazienti comincia proprio con questa richiesta: tornare con l'ex partner.

Ma, quando il lavoro si conclude, sono questi stessi pazienti a desiderare un partner migliore, o a desiderare di vivere per un po' di tempo una libertà di cui erano stati a lungo privati.

È il caso di Giulia, 45 anni e sposata da quando ne aveva 20, che una mattina mi contatta perché è in fase di separazione. Il marito continua a vivere in casa con lei e le tre figlie, nonostante frequenti un'altra donna molto più giovane da oltre sei mesi.

Inizialmente, Giulia vuole dunque riconquistare il marito, un uomo tradizionalista e molto sicuro di sé che tende a sminuirla continuamente.

Infatti, il sentimento che Giulia prova maggiormente è la rabbia, ed è proprio questa rabbia che tiene in piedi il desiderio di riconquistare il marito. Una situazione apparentemente paradossale che, in realtà, è molto comune.

La rabbia, di fatto, nasconde il senso di inferiorità che negli anni il marito è riuscito ad instillare in Giulia. In un matrimonio durato per metà della sua vita, lei è sempre stata abituata ad essere “schiacciata”, sminuita. Il risultato è che ora ha una profonda e radicata convinzione di “non poter non stare” con il marito.

Perché è quella la realtà che Giulia ha conosciuto sin da ragazzina,

perché è convinta di dover continuare a ricoprire unicamente il ruolo di madre e moglie,

perché è sicura di essere dipendente dal marito.

In altre parole, perché non conosce il suo valore al di fuori del suo matrimonio e della sua famiglia.

L'ovvia conseguenza è che non si considera una donna “completa” se non in una relazione.

Giulia, dopo un percorso con me, è riuscita a capire il suo vero valore. Lavorando sulla rabbia *in primis*, e poi sul

riconoscere il proprio valore e la propria indipendenza, è riuscita a superare delle convinzioni limitanti e a tornare a darsi valore.

Alla fine del nostro percorso, queste sono state le sue parole:

“Ho capito che non è l'uomo che voglio vicino. Non mi merita – ho rinunciato al lavoro per lui, per stare con le bambine mentre lui lavorava... ma non sapeva far altro che lamentarsi e non vedere il mio valore. Mi ha fatto sempre sentire come “un niente”. L'unica cosa di cui non mi pento sono le nostre figlie”.

Poco dopo queste parole, Giulia si è finalmente imposta sul marito e gli ha chiesto di lasciare la casa.

Mi ha detto che si è resa conto di quanto fosse stata fortunata ad essere stata lasciata: se ciò non fosse successo, sarebbe rimasta intrappolata a vita in un matrimonio mediocre.

Forse starai pensando: “...ma la mia relazione era perfetta!”. Riflettiamo un attimo: se la tua relazione fosse stata perfetta, si sarebbe davvero interrotta? Ho l'impressione che quando due persone si lasciano, è sempre perché alla base c'è qualcosa che non va. In un certo senso, una relazione è un po' come un palazzo. Un palazzo può essere forte e solido visto dall'esterno, ma avere muri crepati se guardato dall'interno. Ecco, i palazzi non cadono senza un motivo. È

vero, la caduta può essere causata da un terremoto. Ma se le fondamenta sono deboli, è molto più facile che il palazzo crolli.

Allo stesso modo, prendiamo come esempio un “classico” dell’interruzione di un rapporto: uno dei partner scopre un tradimento. In molte culture, questo è considerato come un qualcosa di imperdonabile – e, addirittura, perdonare un tradimento può essere vista come una cosa “disonorevole”.

“Ma come, ti ha tradito e non l’hai cacciato a calci!?”

“Davvero l’hai perdonata per il tradimento? Io preferirei stare da solo che con una che mi mette le corna!”

Nonostante tutto, in Italia il 70% delle coppie sposate continua a stare insieme dopo un tradimento. Certo, i fattori sociologici possono essere svariati: dal conservatorismo alle questioni finanziarie (il cosiddetto “mantenimento”), ci saranno sicuramente mille motivi diversi per cui questo accade.

Una cosa, però, è sicura: è molto più difficile scuotere una relazione solida, rispetto ad una che ha già delle crepe.

Con i miei pazienti, faccio un lavoro che si basa anche sul comprendere quali fossero i problemi all’interno della relazione (in ottica di miglioramento per prepararsi a quelle future!). Spesso, escono fuori cose interessanti che i miei assistiti tendevano a sottovalutare.

Voglio sottolinearlo perché, anche se non te ne sei accorto, probabilmente già da tempo c'erano delle cose che non andavano.

E tutto il dolore che stai vivendo ora, è in realtà un'occasione per capire in cosa puoi migliorarti e quale tipo di persona vuoi accanto.

Per ora voglio tranquillizzarti, perché questo momento di dolore passa.

Davvero,

passa.

Capitolo Secondo. Prendersi cura di sé.

Prendersi cura di sé sta alla base del recupero del proprio benessere. Ma cosa vuol dire esattamente “*prendersi cura di sé*”?

Limitiamoci, per adesso, a considerare due macroaspetti su cui lavorare: quello del benessere emotivo e quello del benessere fisico.

Cominciamo dal benessere emotivo.

Tanti miei pazienti hanno in comune una cosa: ignorano il proprio benessere emotivo in favore di quello degli altri. Cose come: dire sempre di sì, consumare tutte le proprie energie per far piacere agli altri e tendere a giudicare le proprie emozioni, sono solo alcuni tra i “nemici” del benessere emotivo.

Una routine per iniziare la giornata nel miglior modo possibile, per ridurre lo stress o, per meglio dire, per canalizzarlo, può aiutarti a recuperare il tuo benessere emotivo.

Cominciamo dunque dalla routine, e domandiamoci: cosa può aiutarci ad iniziare la giornata nel modo migliore possibile?

Una volta sveglio, invece di allungare la mano a mo' di zombie verso il cellulare, cerca di concentrarti su tutte quelle cose che senti intorno a te.

Com'è la sensazione della tua pelle a contatto con le lenzuola?

Quali sono i suoni che senti se chiudi gli occhi?

Quali sono gli odori che percepisci?

Continua a tenere gli occhi chiusi.

Ruotali verso destra e senti la tensione dei muscoli oculari sotto le palpebre.

Fai due respiri lenti e profondi e poi ruota gli occhi verso sinistra, nuovamente portando la tua attenzione sulla tensione muscolare.

Riporta gli occhi al centro e, sempre facendo dei respiri profondi, orienta gli occhi prima verso il basso e poi verso l'alto.

Riporta, infine, gli occhi al centro e concediti di sentire il tuo respiro, lento e profondo, riempire i polmoni e la pancia.

Continuando a concentrarti sul respiro, immagina che ogni volta che espiri i muscoli – partendo dai piedi fino a

quelli della testa (inclusi quelli del viso) –, si rilassino sempre di più.

L'esercizio terminerà quando sarai soddisfatto del rilassamento muscolare che hai raggiunto.

Questa veloce routine, ti permetterà di iniziare la giornata guardando te stesso, essendo presente, avendo consapevolezza del tuo corpo e delle tue emozioni.

Il secondo punto riguarda **il saper dire di no**.

Saper dire di no non equivale ad essere egoisti: equivale a concentrarsi su sé stessi, a considerare i propri bisogni prima di arrivare a considerare quelli degli altri.

Soprattutto quando si vive un momento di difficoltà, come quello che segue una rottura, è fondamentale riuscire a mettersi al primo posto.

Ma mettersi al primo posto vuol dire imparare a dire di no.

Lo so, è difficile. È difficile raggiungere la capacità di discernere ciò che si vuole fare da ciò che non si vuole fare, ciò che si considera giusto per sé da ciò che si considera giusto per gli altri. Ma è necessario al fine del proprio benessere emotivo – e, in linea di massima, è fondamentale

anche per imparare a costruire rapporti sani e fondati sull'equilibrio tra sé e l'altro.

Permettimi di raccontarti di Gabriele, un mio assistito che, dopo la rottura con la sua compagna, mi ha chiesto aiuto per superare quel momento difficile.

Gabriele, 29 anni e ultimo di tre figli maschi, si è sempre ritrovato ad essere la “Cenerentola” di casa. Nonostante il lavoro e gli altri impegni, è sempre stato il punto di riferimento di tutti.

In poche parole: ogni volta che c'è qualcosa da fare per la famiglia, si chiama Gabriele.

Tanto lui non dice mai di no.

Questa situazione, quando è venuto a rivolgersi a me, Gabriele doveva sopportarla già da diversi anni.

Ma quando – in seguito alla rottura con la donna che stava per sposare – Gabriele è tornato a vivere con la madre vedova, la situazione gli è improvvisamente apparsa insostenibile.

Non solo si è ritrovato a dover gestire il suo fortissimo disagio emotivo, dovuto alla rottura di una relazione importante, ma anche a dover avere a che fare con:

Una madre rompiscatole e controllante, che ad ogni vibrazione del cellulare del figlio chiedeva: “Chi è? Con chi parli per così tanto tempo?” - per poi aggiungere, di tanto in tanto “...quella era una brava ragazza, sei tu che te la sei fatta scappare!”, aggiungendo degli epiteti in dialetto napoletano che non sto qui a ripetere;

Fratelli maggiori che gli chiedevano spesso aiuto per qualunque cosa, semplicemente perché si *scoccavano* di farla e non perché ne avessero davvero bisogno;

Il suo capo (lavorava in un'azienda informatica) che continuava a chiedergli straordinari.

ecc, ecc...

Tutto questo, come potrai immaginare, non faceva altro che peggiorare il suo stato.

Eppure, Gabriele non riusciva a sottrarsi a nulla di tutto ciò. Continuava a mettere gli altri al primo posto, dimenticandosi di sé e dei propri bisogni.

“Mi dispiace”,

“...ma se posso aiutare, perché no!?”.

Quando, anche per un solo istante, decideva di sottrarsi alle richieste della madre, lei iniziava a piangere. Come saprai, il pianto è una strategia manipolatoria molto efficace, che viene utilizzata sia da bambini, che da adulti!

Ma in fondo, chi riesce a guardare la propria madre piangere senza sentirsi in colpa?

Sicuramente non Gabriele.

La dinamica era più o meno questa:

“Gabriele a mamma, vai a comprare mezzo chilo di pane?”

“Ma’, sto lavorando... ci vado in pausa pranzo”

“Eh, ma poi il panettiere finisce il pane fresco e ti dà quello di ieri, e tu ti fai fare fesso come l’altro giorno”

“E perché non ci vai tu?”

“Perché sto cucinando, non vedi? Già ti cucino, tu devi stare sempre davanti a questo computer. Allora tiene ragione quella ragazza che non ti ha voluto sposare!”

“Ma ora che c’entra?”

“E tu nun si’ bbuono a niente, manco a accattà ‘o ppane!”
(...tu non vali niente, sei incapace persino di andare ad acquistare il pane!).

...a questo punto, è doveroso interrompere il racconto perché partivano tipicamente insulti da entrambi i fronti.

Finché la madre di Gabriele non iniziava a piangere, e lui si sentiva in colpa e la accontentava.

È esattamente la stessa dinamica che vedi al supermercato quando c'è un bambino che piange e che viene accontentato dal genitore.

Ecco: la madre aveva imparato a piangere a comando per manipolare suo figlio. Nulla di strano, succede anche in tante coppie.

Ma come uscirne?

Il lavoro che ho fatto con Gabriele è stato, inizialmente, rivolto a capire come “disinnescare” l'escalation di rabbia e insulti tra lui e sua madre.

Qui di seguito, ti spiego come puoi utilizzare le stesse tecniche che hanno funzionato per Gabriele.

La prima cosa da fare, è identificare quale sia la scintilla che incendia il litigio. Può essere l'utilizzo di parolacce, di bestemmie, il tono di voce ironico e così via. Nel caso di Gabriele, era la cosiddetta “squalifica”: la madre lo umiliava, conoscendo benissimo il punto debole di suo figlio.

Sapendo come ferirlo, andava a mettere il proverbiale dito nella piaga.

Suggerendo che l'ex compagna fosse stata saggia a lasciarlo, andava ad alimentare con la benzina le fiamme dei suoi dubbi:

“Perché mi ha lasciato?”

“Sono sbagliato?”

“Non la meritavo?”

...e così via.

Una volta identificata questa miccia, puoi utilizzare delle strategie per disinnescare la bomba.

Disinnescare la rabbia

Il nostro scopo, in questo caso, è quello di terminare immediatamente la conversazione per evitare l'escalation. Per farlo, abbiamo varie possibilità.

La più semplice è, con tono calmo ma fermo, annunciare all'altra persona che: “mi dispiace, ma non possiamo continuare questa conversazione perché sta per diventare aggressiva. Continueremo quando ci saremo calmati.” – e, a questo punto, allontanarsi fisicamente dall'altra persona.

Ora, immagina la madre di Gabriele, abile manipolatrice, come avrebbe potuto rispondere a quest'affermazione.

Male, sicuramente.

Per cui, gli ho suggerito un'alternativa, che è quella di utilizzare un'ironia così forte, da essere disarmante.

Attenzione: non utilizzare mai questa tecnica con persone che abbiano dimostrato tendenze violente.

Ti faccio qualche esempio:

“...ha fatto bene a lasciarti, non servi a niente!”

“È vero: pensa che ultimamente, mi doveva pure cambiare il pannolino”

oppure

“...non mi aiuti mai, io solo un piacere ti ho chiesto!”

“Eh lo so, sono un figlio degenero e ingrato. Perdonami, *mammà*, sono irrecuperabile!”

Man mano, queste risposte “insegnano” all'interlocutore che utilizzando un comportamento aggressivo, non ottiene nulla se non una risposta che non vuole sentire!

E sì, questo ha funzionato anche nel caso di Gabriele.

Un'altra strategia per controllare la rabbia è allenarsi a non reagire alla rabbia.

C'è un mito sulla rabbia molto pericoloso, cioè che “sfogarsi fa bene”. *Se sei arrabbiato, prendi a pugni un cuscino. Vedi che ti passa.*

Il problema con questo ragionamento è che, facendo in questo modo, non facciamo altro che **allenarci alla violenza.**

Ti faccio un esempio: hai presente quando mangi per combattere la tristezza? È la stessa cosa: stai comunicando al tuo cervello che la strategia più efficace per reagire alla tristezza, è un'abbuffata. Per cui, con la pratica, imparerai che *rimpinzarsi di gelato* è la soluzione alla tristezza.

Se trasliamo questo concetto su quello del “prendere a pugni un cuscino”, ecco che **stai insegnando al tuo cervello a rispondere alla rabbia con la violenza.** E questo chiaramente non va bene.

Quindi, come possiamo insegnare al nostro cervello a non reagire con violenza alla rabbia?

Di questo, ti parlerò in un capitolo successivo dedicato esclusivamente alla rabbia.

Benessere fisico

Certo, il benessere emotivo è fondamentale per la tua psiche... ma quello fisico non è da meno!

Da molti anni conosciamo le profonde relazioni tra mente e corpo, fino ad aver smesso di considerarle come entità separate.

Dedicati alla cura del corpo. Questo non significa necessariamente diventare uno sportivo, soprattutto se finora sei sempre stato campione di salto sul divano. Se fai già sport, continua a farlo. Se non lo fai, puoi dedicarti anche semplicemente a delle passeggiate, magari togliendo la suoneria al telefono per assicurarti di non essere disturbato.

Mentre sei in giro, prova a notare ciò che c'è intorno a te. Cerca di essere presente, di non lasciare che la mente vaghi troppo. Nota come i tuoi piedi si alternano sull'asfalto. I suoni, gli odori che hai intorno.

Ricorda che l'attività fisica ti aiuta a liberare i cosiddetti oppioidi endogeni, quelle sostanze chimiche che determinano il benessere emotivo.

Ti è piaciuta quest'anteprima?

[Acquista subito il libro!](#)