

---

## Ricominciare dopo una delusione d'amore

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Abbiamo visto nei due articoli precedenti come la chiusura di una relazione possa essere dura da affrontare sia per chi ha preso la decisione sia per chi l'ha subita. Anche quando la decisione viene presa concordemente resta da abituarsi all'assenza dell'altro e restano da riordinare pensieri, emozioni, ricordi, nuove consapevolezze e ridecisioni.**

**Nulla viene per nuocere** dicevamo. Occorrerebbe dunque poter imparare qualcosa da questa chiusura. E occorrerebbe farlo con quella sorta di imparzialità che le emozioni non sempre permettono. Una paziente ad esempio riportava con stupore come verso la fine della psicoterapia fosse riuscita ad attribuire all'ex partner non solo difetti ma anche pregi, cosa che in relazioni precedenti non aveva mai fatto avendo troppo bisogno di scaricare le colpe per affermare i suoi diritti e bisogni di cui lei stessa fino ad allora non aveva saputo prendersi cura. I motivi per la chiusura e le modalità con cui la relazione si è svolta, nonché la maturità affettiva di entrambi, giocano un ruolo importante. Talvolta le relazioni si vivono e si chiudono in un clima di armonia, altre volte a danno di uno dei due e lì dove l'invettiva, la violenza, il sopruso, il misconoscimento dell'altro è stato grave, le ferite che esso lascia hanno bisogno di tempo e tanto amore per sé prima di lenire. Ed è importante **prendersi tutto il tempo che serve e sviluppare o accrescere l'amore per sé.** Questa è l'occasione propizia per ricominciare da sé! In questa fase, che subentra dopo il primario sfogo emotivo, e quasi in contemporanea all'attribuzione di senso all'accaduto, **occorre diventare operativi. Occuparsi di sé e dei propri hobby o svilupparne di nuovi** è in generale una buona idea. Meglio ancora se questi prevedono di condividere del tempo con altri. Uscire e incontrare gente crea la possibilità di ripristinare un buon equilibrio tra riflessione e consapevolezza di sé da un lato e nuove esperienze dall'altro che rappresentano "boccate di aria fresca". **Accogliere pensieri e ricordi che compaiono ogni tanto** è paradossalmente la strategia più efficace per combatterli. Piano piano l'assenza sbiadirà, ma per qualche settimana può esser necessario saperli ancora tollerare. Ciò che è nocivo, non sono i ricordi ma le rimuginazioni, ovvero i pensieri ripetitivi che non lasciano spazio a nuove riflessioni e comprensione di senso. Ascoltare musica e scrivere pensieri sono modi per lasciarsi attraversare da essi senza trattenerli. Un'altra accortezza è quella di stare attenti a **non sorvolare su riflessioni** che invece vogliono insegnare qualcosa. La fretta di girare pagina può essere indice di una difficoltà di vivere i sentimenti, di riconoscere e restituire all'altro l'importanza avuta, ma può nascondere anche il rischio di chiudersi a nuove esperienze emozionali instaurando una nuova modalità di difesa. La lettura di un libro sul tema può aiutare ad acquisire nuove consapevolezze, su di sé e sulle dinamiche in amore. **Abolire i confronti** se si è stati lasciati per qualcun altro. Non c'è una persona migliore o peggiore, ci sono solo "compatibilità" e "scelte" in amore. Accettare permette di andare avanti liberi e leggeri, cedere al confronto tiene invece legati al passato e ad una relazione che non esiste più. **Quando è nuovamente tempo di riinnamorarsi?** Non esiste alcuna formula matematica che possa dirlo. Ciascuno lo può comprendere da sé in base al tipo di emozioni e pensieri che lo attraversano, al tipo di elaborazione svolta della precedente relazione, a cosa si è capito di sé e dell'altro e della relazione stessa. Ci sono alcune emozioni a cui stare attenti e da elaborare tra la chiusura di una relazione e l'avvio di un'altra. Esse riguardano: la propria ferita all'orgoglio, il distacco emotivo verso l'ex e la sensazione di dover dimostrare qualcosa a sé stessi o a qualcuno. Elaborare questi tre aspetti per tempo, prima di iniziare una nuova relazione, contribuisce ad **alleggerire il bagaglio della propria esperienza.** È importante che lo zaino che portate sia leggero e posto dietro sulle vostre spalle, cioè interiorizzato. Questo permette di incontrare l'altro più facilmente e indipendentemente dal contenuto dello zaino. Quando si immagina un nuovo partner ciascuno desidererebbe di trovare freschezza, leggiadria, un compagno con cui è

---

piacevole viaggiare. Se lo desiderate, siete disposti ad esserlo anche per l'altro?