

L'ARTE DI RIPARARE UN CUORE

Superare la fine di un amore
e tornare a vivere felici

Duccio
Baroni



Erickson

Perché la fine di un amore rappresenta spesso un nuovo inizio...

«Quando si chiude una porta,
si può aprire di nuovo.
Perché di solito è così che funzionano le porte».
Albert Einstein

Poche cose sono in grado di ferirci quanto la fine di una relazione. Non importa se arriva improvvisa e inaspettata, come un'esplosione, o annunciata e inesorabile, come la fiamma di una candela che si spegne.



Quando un rapporto importante si interrompe ci sentiamo annientati, il dolore riempie le nostre giornate e facciamo fatica a immaginare un futuro. Ma questa ferita può anche diventare una grande opportunità: se saremo in grado di dare un senso al dolore, di capire gli schemi comportamentali che a volte ci conducono verso scelte sbagliate, riusciremo non solo a lasciar andare la tristezza ma anche a riacquistare autostima, fiducia negli altri e ad avere maggiore consapevolezza di ciò che cerchiamo davvero in una relazione.

Questo libro, ricco di esercizi e utili spunti di riflessione, aiuta a ricostruire la propria esistenza dalle ceneri di un amore finito.

€ 17,00



9 788859 020516

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Premessa</i>	9
<i>Capitolo primo</i>	
Il dolore della perdita	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Far saltare i ponti	27
<i>Capitolo terzo</i>	
Prendersi cura di sé	43
<i>Capitolo quarto</i>	
Creare una rete di supporto	63
<i>Capitolo quinto</i>	
Attraversare la tempesta	71
<i>Capitolo sesto</i>	
Perché la coppia scoppia?	87
<i>Capitolo settimo</i>	
La tana del Bianconiglio	101
<i>Capitolo ottavo</i>	
Prepararsi per un nuovo viaggio	123
<i>Capitolo nono</i>	
Iniziare una nuova vita	137
<i>Capitolo decimo</i>	
Tornare in coppia	151

<i>Conclusioni</i>	165
<i>Bibliografia</i>	167
<i>Indice degli esercizi</i>	169

Premessa

La fine di una relazione è un'esperienza universale. Per molti di coloro che leggeranno questo libro non sarà la prima volta che si trovano ad affrontare la fine di una storia d'amore, eppure questa volta qualcosa è andato storto e sembra più difficile uscirne. Ciò che rende questo tema complesso è che gli esseri umani sono fatti per costruire relazioni, siamo perfetti per legarci agli altri, condividere esperienze e prevedere il comportamento dei nostri simili, ma, purtroppo, non siamo altrettanto bravi nel terminarle. Non si tratta di patologia, ma di processi psicologici normali ben radicati nel nostro percorso evolutivo. Le relazioni, romantiche e non, hanno un tale peso nelle nostre vite che la loro fine può avere ripercussioni in ogni altro ambito della nostra esistenza. Ecco perché un testo che vuole affrontare questo tema non può non occuparsi di come costruire una vita che valga la pena essere vissuta. Questo libro vuole essere una guida per aiutarti a superare questo momento e trarne il maggior vantaggio possibile, sia sul breve che sul lungo termine. Non esiste una ricetta (un «protocollo», in linguaggio psicologico) unica e universale per superare la fine di una relazione, io ti propongo una serie di passi e di strumenti, ma starà a te valutare ogni passo riportandolo alla tua esperienza.

Ho riflettuto molto sulla forma da dare a questo libro, mi sono chiesto più volte se rivolgermi al femminile o al ma-

schile, così come se differenziare gli esercizi in base al genere del lettore. In realtà, mi sono reso conto che questo avrebbe inutilmente appesantito la lettura e ho scelto di utilizzare la forma impersonale maschile. Ci tengo però a sottolineare che questa è una scelta puramente stilistica, e che ogni singola frase di questo libro è pensata avendo chiara in mente l'immagine sia di una lettrice che di un lettore. Indubbiamente esistono delle differenze tra uomini e donne circa il modo in cui gestiscono la fine di una relazione, ma quanto contenuto in questo libro è valido per entrambi.

Il dolore della perdita

Poche cose provocano negli esseri umani un dolore profondo come la fine di una relazione. Un amore interrotto, un licenziamento, la perdita di una persona cara, essere costretti a lasciare la propria casa: ciascuna di queste situazioni ha dentro sé un rapporto che si interrompe, l'infrangersi di sogni e aspettative.

La specie umana ha una predilezione per le relazioni, siano esse di amicizia, di sangue o affettive. Ci siamo evoluti per questo e la nostra mente è predisposta per renderci capaci di costruirle, curarle e renderle più forti. Talvolta, però, queste relazioni entrano in crisi e finiscono. Può accadere lentamente, come una candela che si spegne, o inaspettatamente, come un'esplosione. In entrambi i casi ciò che resta sono ceneri e macerie. La buona notizia è che la nostra mente si è anche evoluta per gestirne la fine e darci l'opportunità di recuperare noi stessi dopo la conclusione di un rapporto.

Se stai leggendo questo libro è probabile che un legame importante della tua vita si sia spezzato. Se è così, con buona approssimazione, le tue giornate sono costellate di momenti in cui provi un intenso dolore; un colpo allo stomaco che quasi toglie il fiato. La mente si affolla di ricordi e il futuro appare scuro e incerto.

quelle condizioni per tenere insieme la relazione. Ora è importante che mi concentri su ciò che mi può far star meglio oggi».

Valutare da dove partiamo

Superare la fine di una relazione è come uscire da un bosco in cui ci sono molti sentieri. Orientarsi è difficile, e sapere da dove partiamo è fondamentale per imboccare la direzione giusta. Ecco perché ti propongo di fare il test che segue. Si chiama *The Psychological Adjustment to Separation Test* (PAST) ed è stato costruito dalla dottoressa Susie Sweeper nel 2006. L'obiettivo è quello di valutare il tuo grado di adattamento alla fine della relazione. In particolare, ti permetterà di conoscere i livelli di due fattori che giocano un ruolo importante nel percorso verso un nuovo benessere: il senso di solitudine e il grado di attaccamento all'ex partner.

ESERCIZIO 4

Valuta il tuo senso di solitudine e il tuo grado di attaccamento

Accanto a ogni frase esprimi il tuo grado di accordo scrivendo un numero da 1 a 5 nella rispettiva casella a destra, valutando le ultime due settimane e tenendo presente che:



S	1	Trovo difficile fare le cose senza un partner	
A	2	Penso continuamente al mio/alla mia ex partner	
S	3	Mi sento isolata/o	

A	4	I giorni che hanno un significato speciale per il mio/la mia ex partner e me sono davvero difficili (es. compleanni, anniversari)	
A	5	Il mio/La mia ex partner mi manca davvero molto	
A	6	Sono intenzionata/o a non vedere mai più il mio/la mia ex partner	
A	7	Vorrei che il mio/la mia ex partner e io potessimo provare a far funzionare la relazione	
A	8	Non so realmente perché il mio/la mia ex partner ed io ci siamo lasciati	
S	9	Trovo difficile divertirmi	
A	10	È dura guardare foto e altri oggetti che mi ricordano il mio/la mia ex partner	
S	11	Non ho tempo di vedere i miei amici	
S	12	Mi sento come se fossi su un continuo ottovolante emotivo	
S	13	Mi arrabbio più del solito	
S	14	Mi sforzo di organizzare attività con altre persone	
S	15	Mi sento disperatamente sola/o	
S	16	Mi sento come se la mia vita avesse meno scopo ora	
S	17	Qualche volta ho difficoltà a controllare le mie emozioni	
A	18	Mi sento rifiutata/o dal mio/dalla mia ex partner	
S	19	Anche le piccole cose sembrano irritarmi ora	

Ora che hai compilato il questionario, ti chiedo di sommare i valori che hai attribuito alle affermazioni che hanno nella prima colonna la lettera S. L'unica accortezza riguarda la frase numero 14: il suo punteggio deve essere convertito secondo lo schema $1 = 5$, $2 = 4$, $3 = 3$, $4 = 2$, $5 = 1$. Quindi, se hai assegnato il punteggio 1, questo si trasformerà in 5 e

Prendersi cura di sé

La fine di una relazione è un evento che mette a dura prova la nostra mente, ma non dobbiamo dimenticare che mente e corpo non sono separati. Ogni evento doloroso si riverbera sul fisico ponendo l'organismo in una condizione di stress. È necessario, quindi, dedicare quanto prima attenzione alla cura che diamo a noi stessi, perché solo così potremo garantirci di avere le energie e le risorse per raggiungere un completo superamento della fine della relazione.

Se sono passate circa due settimane dalla fine della tua relazione è probabile che provi ansia, tristezza o rabbia. Questo è comprensibile e normale. A volte le emozioni sono così presenti che anche alzarsi la mattina e andare a lavoro diventa un dovere insormontabile; ciò che provi interferisce con la tua quotidianità riducendo il tuo funzionamento. Nei primi tempi non c'è nulla di strano, ma il rischio è che si instaurino circoli viziosi che peggiorano la tua situazione e rendono difficile un completo recupero.

Ecco perché questo capitolo è dedicato alla cura di se stessi. Riuscire a sviluppare un atteggiamento compassionevole e attento verso i propri bisogni è un passo fondamentale nel conquistare un nuovo equilibrio e una nuova armonia all'interno della propria vita.

Attraversare la tempesta

Ora che sei arrivato sin qui è giunto il momento di scendere in alcuni dettagli che riguardano il processo di elaborazione di una perdita. Questo capitolo cerca di aiutarti a organizzare quanto hai letto finora e accompagnarti alle prossime parti di questo libro, incentrate sulla comprensione dei tuoi schemi relazionali e sulla costruzione di una nuova vita dopo la fine di una relazione.

Come abbiamo accennato nel capitolo primo, il tempo non cura tutte le ferite: è un potente alleato, certo, ma talvolta non basta per riprendersi dopo una separazione. L'ingrediente fondamentale è dare un senso a ciò che è accaduto, comprenderne le dinamiche e utilizzare ciò che abbiamo imparato per migliorare la nostra vita, fosse anche scegliere con maggior cura la persona con cui impegnarsi in futuro. Questo processo è chiamato elaborazione e perché avvenga è necessario, appunto, del tempo. Non è quindi il tempo di per sé che migliora le cose, ma l'uso che ne facciamo. Comprendere e far tesoro del dolore che provi sarà l'obiettivo dei prossimi capitoli, per ora chiariamo come la nostra mente gestisce la perdita di una persona che è stata o è importante per noi.

Un processo a spirale

Gli esseri umani sono biologicamente spinti a cercare, formare e mantenere relazioni che favoriscano la loro soprav-

vivenza. Questa spinta è guidata da un insieme innato di emozioni e comportamenti chiamato *sistema motivazionale di attaccamento*. Esso è responsabile della ricerca dell'adulto da parte del bambino al fine di ricevere cure, conforto e protezione. In maniera simile, il sistema di attaccamento si attiva anche in relazioni romantiche durante la vita adulta, solo che la sua influenza è enormemente più complessa e mediata dalle esperienze di vita individuali.

La figura di attaccamento — sia essa un consanguineo, un amico o il partner — è quella persona che fornisce supporto e sicurezza quando siamo sotto pressione o ci sentiamo in pericolo. Allo stesso tempo funge da base sicura, cioè ci sprona a credere in noi stessi e a esplorare il mondo. Ecco perché gli esseri umani, al netto di differenze individuali, tendono a mantenere una prossimità con queste figure e a opporsi alla separazione da loro. Questa dinamica è chiara nei bambini che vengono allontanati, ad esempio, dai genitori, ma è rintracciabile anche negli adulti in cui il legame può strutturarsi al di là della vicinanza fisica e vivere a un livello prettamente psicologico.

Il dolore generato dalla perdita e come questo viene superato è spesso rappresentato come un processo a stadi. Superato uno stadio si entra in quello successivo, in quello dopo e in quello dopo ancora, fino a essere completamente liberi dalla sofferenza. Purtroppo non è esattamente così che funziona. Il processo di elaborazione è più simile a una spirale che a una linea retta: una scala a chiocciola più che una a pioli. Esistono tre grandi fasi su questa scala e i confini tra di esse sono sfumati; l'essere umano oscilla tra una fase e l'altra per un po', ma ogni volta che rivive una fase essa è meno dolorosa e vi permane per sempre minor tempo. Le tre fasi sono: la *fase di shock*, che abbiamo già incontrato nel primo capitolo, la *fase di diniego*, in cui tempeste emotive fanno da padrone, la *fase di comprensione, accettazione e integrazione*. Mentre leggi questo libro potresti

essere per la prima volta in una di queste fasi, oppure esserci per la seconda o terza volta, non importa. Conoscere e imparare a gestire il dolore che provi può esserti di grande aiuto.

Fase 1: Lo shock

Ne abbiamo già parlato, quindi ci soffermeremo su questa fase solo per aggiungere qualche altro tassello.

In seguito alla fine di una relazione il primo momento è quello dell'incredulità, unito spesso all'incapacità di riconoscere che ciò che stai vivendo è una perdita. La mente in quei giorni deve elaborare una enorme quantità di informazioni perché la perdita va ben al di là della persona fisica. Riguarda il tempo e le energie che hai dedicato alla relazione, le speranze e i sogni su cui avevi investito, l'identità di coppia e gli amici comuni. Per affrontare queste perdite la mente cerca di proteggersi rifiutando ciò che sta accadendo ed entra così in una specie di bolla dove le emozioni, i pensieri e, talvolta, la realtà stessa sono lontani e offuscati. Questo stato può durare minuti, ore o giorni ed è un'esperienza abbastanza comune. È possibile tu ti senta paralizzato e incapace di elaborare un piano d'azione o di prendere anche le decisioni più semplici; alcune persone rivivono nelle loro menti immagini degli eventi che hanno portato alla rottura, altre vagano in una sorta di limbo aspettando che tutto torni alla normalità; altre ancora si comportano come se nulla fosse accaduto, allontanando in ogni modo qualsiasi emozione di dolore. Infine, alcuni di noi continuano la propria vita di coppia nella convinzione che sia solo questione di tempo prima che l'ex partner torni.

Lo shock permette di non essere travolti da emozioni che pensiamo di non poter gestire e solitamente si risolve naturalmente. Ci dà il tempo per adattarci alla nuova realtà e iniziare a elaborare la perdita.

Perché la coppia scoppia?

Probabilmente sono passate alcune settimane o mesi da quando la tua relazione di coppia è finita. Avrai pensato e ripensato a cosa è successo e di chi è la colpa. Se hai letto questo libro fino a qui, avrai compreso l'importanza di gestire la tendenza alla ruminazione su eventi passati che non possono essere modificati. Ora, però, è necessario fare una distinzione: un conto è restare incastrati nei ricordi e colpevolizzarsi per ciò che è stato, altra cosa è cercare di guardare obiettivamente al passato al fine di imparare qualcosa su se stessi e facilitarci il resto della nostra vita.

In questo capitolo passerò in rassegna le cause più frequenti che portano alla fine di una relazione. Ovviamente le motivazioni possono essere centinaia, ma quello che ci interessa è recuperare informazioni che possano aiutarti a costruire un'idea chiara del perché la tua relazione è finita. Questo ti permetterà di sviluppare una profonda comprensione del ruolo che tu e il tuo ex partner avete giocato nel determinare la fine della relazione, ma soprattutto ti spingerà a un passaggio fondamentale per la tua crescita: assumerti le tue responsabilità.

Desidero sgombrare il campo da ogni fraintendimento. Responsabilità non è sinonimo di giudizio. Finora è proba-

bile che avrai passato molti momenti a ripeterti quanto hai sbagliato e quanto avresti potuto fare di diverso, e con buona approssimazione avrai usato un linguaggio duro e critico verso te stesso. Questo non è assumersi la responsabilità, è punirsi. Vi è ormai una vasta letteratura che indica come parlare a se stessi con tono critico e svalutante sia un elemento chiave nello sviluppo e nel mantenimento della sofferenza. Quello che ti chiedo in questo capitolo è di valutare obiettivamente le tue responsabilità, non di trovare le prove di quanto sei stato stupido, egoista o cieco all'evidenza. Ti chiedo lo sforzo di mandare in ferie per qualche ora il tuo giudice interno e di assumere un atteggiamento supportivo nei tuoi confronti. Lo scopo è capire e comprendere, come uno scienziato che osserva un fenomeno interessante o come un investigatore che raccoglie elementi di prova.

Vi è un altro vantaggio nel conoscere le cause più frequenti alla base delle separazioni: rendersi conto di non essere soli in questo momento. Ciò che hai attraversato è simile a quello che hanno passato migliaia di persone là fuori e le loro relazioni sono finite per cause molto simili alle tue. Ecco perché, mentre leggi i seguenti paragrafi, ti invito a tenere il tuo quaderno a portata di mano e riflettere (segnando le risposte) sulle seguenti domande:

- Quali aspetti di questa categoria di cause hanno contribuito alla fine della mia relazione?
- Che ruolo ho avuto io nel determinare questa causa?
- Che ruolo ha avuto il mio ex partner?
- Cosa potrò fare di diverso in una relazione futura?

Ciascuna delle risposte che darai a queste domande è di fondamentale importanza per proseguire nel riprendere in mano la tua vita, quindi prenditi il tuo tempo e rispondi accuratamente.

Indice degli esercizi

Esercizio 1	▶ Non evitare il dolore	p. 17
Esercizio 2	▶ Grounding	p. 19
Esercizio 3	▶ Interrompi la ruminazione	p. 21
Esercizio 4	▶ Valuta il tuo senso di solitudine e il tuo grado di attaccamento	p. 22
Esercizio 5	▶ Il diario ABC delle conseguenze	p. 32
Esercizio 6	▶ Respira con il diaframma	p. 38
Esercizio 7	▶ Il diario del sonno	p. 50
Esercizio 8	▶ Breve pratica di meditazione	p. 53
Esercizio 9	▶ Meditazione della gentilezza amorevole	p. 55
Esercizio 10	▶ Rilassamento muscolare progressivo	p. 79
Esercizio 11	▶ Perché la tua relazione è finita?	p. 98
Esercizio 12	▶ Quali fattori biologici hanno contribuito alla mia personalità?	p. 104
Esercizio 13	▶ Quali fattori culturali hanno contribuito alla mia personalità?	p. 105
Esercizio 14	▶ Quali fattori sociali hanno contribuito alla mia personalità?	p. 106
Esercizio 15	▶ Identikit dello schema	p. 121
Esercizio 16	▶ Rifletti sulla tua relazione	p. 127
Esercizio 17	▶ Programmare le attività piacevoli	p. 140
Esercizio 18	▶ Programmare nuove attività	p. 142
Esercizio 19	▶ Valuta il tuo senso di solitudine e il tuo grado di attaccamento	p. 147
Esercizio 20	▶ Come voglio che sia la mia prossima relazione?	p. 155
Esercizio 21	▶ Le qualità irrinunciabili di un partner	p. 156