



Lui se n'è andato.



Ma presto tornerai a VIVERE

Ti ha lasciata. Spezzandoti il cuore. E distruggendo il tuo amor proprio e la fiducia in te stessa. Ma questa esperienza può trasformarsi in un'opportunità per "rinascere". A patto di riuscire ad affrontare la sofferenza, evitando gli errori più comuni. Come consigliano gli psicologi alle nostre lettrici *di* **Ida Macchi**

Rabbia, dolore, lacrime e un grande senso di vuoto: quando una storia finisce è come se il mondo ti cadesse addosso. Perché, inutile negarlo, la perdita dell'uomo che ami chiude, e definitivamente, un capitolo della tua vita. Mandando in fumo i tuoi progetti. Quando lui ti gira le spalle e se ne va, ti sembra di morire: cominci a lasciarti andare, magari addossandoti tutte le colpe di quell'abbandono.

Oppure, per ammortizzare l'immane senso di sconfitta, scegli di passare da un'avventura all'altra. O, ancora, di chiuderti in una torre d'avorio, congelando ogni slancio verso l'altro sesso perché: «Tanto gli uomini sono tutti uguali». Sono reazioni normali, che possono servire ad affrontare la rabbia e la frustrazione inevitabili. Tuttavia, rappresentano un palliativo e non l'antidoto. «Quando una relazione arriva

al capolinea, bisogna prevedere un periodo di lutto, un tempo adeguato per poter elaborare l'infelicità e la separazione, proprio come si fa quando muore una persona cara» spiega la psicossessuologa Nicoletta Suppa. «Perché possa avvenire questo processo utile a "guarire", occorre mettere in conto un percorso che si snoda attraverso varie fasi: prima c'è l'incredulità. Poi, segue il dolore della consapevolezza. Infine,

ci si interroga, chiedendosi dove si è sbagliato. Insomma, ci vuole tempo per rimettere insieme i pezzi del proprio cuore andato in frantumi». Ma farlo non è mai facile. Se ti trovi in questa situazione, puoi trovare suggerimenti utili, dal punto di vista sia pratico sia psicologico, nel libro di Laura Logli: *Grazie che te ne sei andato* (Cairo Editore, 12 €). Ma leggi anche le storie delle nostre lettrici e i preziosi consigli degli esperti.

MI HA SOSTITUITO COME UN ABITO VECCHIO. E IO ORA USO GLI UOMINI



Era solo un anno che io e Luca stavamo insieme, ma mi sembrava di conoscerlo

da sempre. La nostra intesa era perfetta, dal punto di vista sessuale e intellettuale. Passavamo ore romantiche ma anche tanto tempo a parlare del nostro futuro. Poi, da un giorno all'altro, lui è cambiato. Meno telefonate, meno tenerezze, lunghi silenzi. Finché un giorno l'ho messo alle strette e lui, tramite un sms, mi ha confessato di avere incontrato un'altra e di essersene perduto innamorato. Mi ha spazzata fuori dalla sua vita con una freddezza e una leggerezza che mi hanno

fatto sentire una nullità. Si è disfatto di me come di un abito usato e, per reazione, ho deciso che avrei anch'io trattato i maschi come Luca ha trattato me. Ora preferisco collezionare avventure: sono come anestetizzata, ma almeno non soffro più.

Laura, 24 anni

PSICODRITTA «Per cancellare con un colpo di spugna il suo dolore, Laura ha scelto la soluzione del "chiodo scaccia chiodo", una terapia che ha tutto il sapore della vendetta e che, tradotta, suona così: "Lui mi ha mollata e ora gli faccio vedere io di che cosa sono capace". In realtà, il suo entrare e uscire con apparente disinvoltura dalle avventure non è altro che un

meccanismo di difesa» afferma Nicoletta Suppa. «Prendere il timone, e usare i maschi, le dà l'illusione di poter controllare i sentimenti e di non rischiare più di innamorarsi e poi "scottarsi". Non solo: collezionando uomini, cerca di recuperare l'autostima che Luca le ha rubato, preferendole un'altra. A lungo andare, però, questa medicina rischia solo di aumentare l'enorme vuoto che la fine della storia ha lasciato e, a quel punto, alla sconfitta potrebbe aggiungersi un ulteriore senso di fallimento. La soluzione? Smetterla con le sbornie sentimentali e prendersi il giusto tempo per guardare dentro se stessa e cercare di ritrovare l'equilibrio. Rinunciando, per un po', ad avere un uomo accanto».



CORBIS (3) / MASTERFILE

È TORNATO CON L'EX. CHE RABBIA!



Quando ho conosciuto Franco, due anni fa, lui usciva da un matrimonio complicato e con me ha ritrovato la gioia di vivere e di amare. Poi, improvvisamente, la sua ex moglie si è rifatta viva, gli ha chiesto di perdonarla e lui, anche per amore del loro figlio di quattro anni, ha deciso di tornare con lei. Da allora sono passati due mesi e io ho ancora lo stomaco stretto dalla morsa della rabbia. Mi ha usata, gli sono servita solo come spalla su cui piangere. Ho giurato a me stessa che non mi farò mai più prendere in giro dagli uomini. Non ne voglio più sapere, ho avuto troppe delusioni.

Samantha, 36 anni

PSICODRITTA «Quando finisce una relazione, è normale mettere confini tra sé e il mondo maschile e cercare complicità e alleanza nelle amiche o nelle persone care» dichiara Nicoletta Suppa. «Escludere qualsiasi rapporto con l'altro sesso è una fase necessaria per superare la rabbia. Tuttavia, chiudersi in una solitudine quasi monastica e continuare a macinare rancore nei confronti degli uomini non permette di elaborare la fine di una storia. Al contrario, bisogna cominciare a ristabilire buoni rapporti con l'altro sesso, uscendo con un amico o passando una serata con i colleghi».

NON HO VOLUTO SEGUIRLO ALL'ESTERO. MA ADESSO MI SENTO IN COLPA



La mia storia con Enrico è durata ben cinque anni ed è finita per motivi di lavoro. In pratica, sei mesi fa gli è stata offerta una promozione, che prevedeva il trasferimento in Spagna, per dirigere una filiale della sua azienda. Ne abbiamo parlato a lungo, perché non me la sentivo di andare all'estero: avrei dovuto licenziarmi e ricominciare tutto da capo. Ho avuto paura e gli ho proposto di andare da solo ma di continuare a stare insieme. Sono nate discussioni e incomprensioni. Alla fine lui ha deciso di partire ma anche di chiudere la nostra storia, accusandomi di essere

un'egoista. Ora sto male, penso di aver sbagliato tutto: avrei dovuto capirlo, scendere a compromessi e non essere così intransigente. Ho tentato di contattarlo ma mi ha detto che ormai non mi ama più. Ora vivo nel rimorso e provo un forte senso di colpa.

Elena 30 anni

PSICODRITTA «Elena è ancorata al suo lutto: sta addossandosi tutte le colpe dell'abbandono (vere o presunte che siano) dimenticando che, quando un amore finisce, la bilancia delle responsabilità non pende mai solo da una parte» sottolinea l'esperta. «Attribuire a se stessa la responsabilità è un trucco messo in moto dalla psiche per evitare di vivere la fase successiva

della perdita, quella della rabbia. Il motivo? Elena ha paura di provare sentimenti negativi nei confronti dell'uomo che ha amato, perché spera di tornare con lui. Salvare la figura del partner è, in fondo, una strategia inconscia per negare che la storia sia davvero finita. Per uscire da questa trappola, deve cominciare a chiedersi perché non se l'è sentita di seguire Enrico. Forse il rifiuto di fare un sacrificio così grande è da attribuire a una certa insicurezza dei suoi sentimenti. O al dubbio che lui non fosse in grado di sostenerla in un passo così importante. Di solito un ostacolo di questa natura non è sufficiente a far separare due persone che si amano e vogliono davvero condividere il futuro».