



Italia: Perché l'amore finisce? Come superare la fine di una relazione amorosa.

La dottoressa Daphne Rose Kingma affronta nel suo ottimo libro ("Perché l'amore finisce") le motivazioni che conducono alla fine di un rapporto amoroso, mostra al lettore come riconoscere se il proprio rapporto è in una fase critica e offre un efficace metodo per superare il trauma in maniera positiva. Perché un uomo e una donna inizino una relazione è cosa che in molti hanno cercato di indagare. Volendo analizzare i meccanismi dell'attrazione vediamo contrapporsi un'idea della coppia nata casualmente (la diversità genetica) e ad alcuni valori comuni quali cultura, religione, gestione delle risorse comuni ecc. e un'idea più filosofica che vede la coppia anche come uno strumento per costruire la propria personalità per questo motivo la scelta del partner è condizionata non solo dalla diversità genetica e dalla condivisione di alcuni valori ma anche dalla possibilità del partner di insegnarci qualcosa e, come dice la dottoressa Kingma, di farci superare alcuni condizionamenti dell'infanzia. La psicologia assegna molto valore al primo periodo della vita perché considera l'infanzia il momento in cui i caratteri essenziali del comportamento vengono definiti. Anche grazie alle ultime scoperte sul funzionamento del cervello sappiamo che effettivamente quest'organo alla nascita non è pienamente formato e vive proprio nei primi anni di vita uno sviluppo notevole in funzione anche delle sollecitazioni ambientali. Secondo la dottoressa Kingma, noi ricreeremmo le stesse situazioni verificatesi durante l'infanzia al fine di comprenderne la lezione e quindi portare a compimento il nostro personale processo di crescita e maturazione. Quindi secondo quest'visione, c'è una via di uscita ma soprattutto l'evoluzione verso una maggiore consapevolezza di se stessi è il compito di ogni essere umano. Partendo da quest'ultima considerazione il partner non è quindi solo qualcuno che ci aiuta e ci sostiene ma, anche se non ce ne rendiamo conto, è colui che: compensa alcuni nostri difetti; ci insegna cose che non conosciamo; ci permette di crescere e capire meglio noi stessi; ci consente di sviluppare le nostre potenzialità e la nostra creatività. Se quindi la relazione tra due esseri umani è un processo di crescita in continua evoluzione e non un punto di arrivo è evidente che ogni relazione può terminare per il semplice motivo che ha dato tutto quello che doveva dare esaurendosi e che quindi la relazione non può più contribuire alla crescita di entrambi i partner.

Questa considerazione porta due importanti conseguenze:

1) la fine di un rapporto non è necessariamente un fallimento ma anzi può essere visto come il sintomo di un processo che ha concluso il suo iter e da cui usciamo migliori di quando lo abbiamo iniziato

2) le relazioni non sono eterne ma è possibile vivere più storie d'amore nel corso della propria vita e ognuna di queste contribuirà ad un pezzo della nostra crescita.

Perché allora è così doloroso chiudere una relazione?

Perché così facendo contraddiciamo il mito del vissero felici per sempre; perché tutto ciò che davamo per scontato e che ci veniva assicurato dal partner dovremo procurarcelo da soli; perché temiamo di non poter più vivere un altro amore. Può ovviamente capitare che un partner abbia raggiunto i suoi obiettivi ma l'altro no. Si tratta di una situazione molto dolorosa sia da parte di chi lascia a causa dei complessi di colpa sia da parte di chi viene lasciato che vede allontanarsi la persona a cui si era appoggiato. Un'altra fonte di rotture è dato dal cambio di programmi di uno dei partner; E' questo il caso tipico del marito che decide di abbandonare il proprio lavoro da dipendente e mettersi in proprio oppure il caso della moglie che decide di intraprendere una carriera che rivoluziona la vita familiare. O ancora il caso in cui uno dei partner decide di non volere figli pur sapendo che l'altro non potrebbe vivere senza questa progettualità. C'è chi si sveglia un giorno e decide che è venuto il momento di provare nuove strade all'estero e prende il volo. Veramente interessante è il capitolo riguardante lo studio della storia di alcune coppie selezionate in modo da coprire le principali tipologie di relazione che si concludono in maniera più o meno traumatica. Ben fatto è lo schema delle fasi, tutte descritte sapientemente, che portano alla fine della relazione. Utili sono i semplici esercizi per superare bene e al più presto il trauma della separazione e l'appendice "diagnostica" dove è possibile verificare se la propria relazione è in una fase critica. Una crisi di coppia può essere l'occasione per cambiare la tua vita, per rinascere. Ogni crisi serve proprio a questo. Dobbiamo imparare a viverla come un cambiamento positivo, un'opportunità da saper cogliere per migliorare la nostra vita verso nuovi orizzonti. Le storie d'amore possono finire. Poco male quando la cosa succede da entrambe le parti e ci si lascia di comune accordo. Quando invece si è lasciati, allora non è più un semplice dolore: l'angoscia di essere abbandonati può divenire una vera malattia, una frattura che spezza la vita in due (prima e dopo l'abbandono), lasciando svuotati e confusi.

Anche biochimicamente le cose cambiano nell'organismo: durante l'innamoramento si ha un aumento della produzione di endorfine e di feniletilamina (con conseguente senso di benessere, euforia, vitalità e desiderio sessuale); quando la relazione finisce, per contro, si ha un crollo dei livelli di queste sostanze (con conseguente ansia, apatia, senso di frustrazione, irritabilità). Terminiamo questo capitolo, cercando di fornire al lettore qualche suggerimento per meglio reagire alla fine di una relazione amorosa e per arginare il dolore che ne consegue:

Concedersi un giusto "periodo di lutto" (E' naturale che ci vuole un tempo adeguato per poter elaborare l'infelicità e la fine di una relazione)

Farsene una ragione (trovare una spiegazione, provare a capire, e apprendere dall'esperienza della perdita)

Sviluppare il proprio spirito d'iniziativa, affrontare la situazione con coraggio, piuttosto che lasciarsi andare alle nostre paure ed insicurezze, autodistruggersi.

Fare nuove conoscenze: Iscriversi ad un club sportivo, frequentare un corso di arti creative o di cucina. L'importante è non chiudersi in se stessi, non isolarsi.

Adottare la filosofia (dell'antica Cina) "può essere una disgrazia, o può essere una fortuna".

Forse non era davvero la persona giusta per noi, forse possiamo aspirare a meglio. Crediamo nelle nostre capacità di amare ancora e di essere amati.

Viversi il tempo come un nostro alleato per cicatrizzare la ferita. Si dice che tutto passa e tutto

arriva. Il tempo fa miracoli.

Approfittare del nostro tempo libero per fare quel famoso viaggio che abbiamo sempre desiderato. Non c'è momento migliore per distrarsi.

Investire su se stessi; portare a termine un corso di studi, impegnarsi in un nuovo progetto, imparare una nuova lingua straniera.

Far leva sulle forze residue per prendere in mano la situazione, accettando l'evento traumatico come una sfida, verso ulteriori traguardi possibili, poiché "la vita continua", è meravigliosa ed è l'unica che abbiamo. Non sprechiamola a piangere e a stare male per qualcuno che non ci merita!

Marina della Ragione