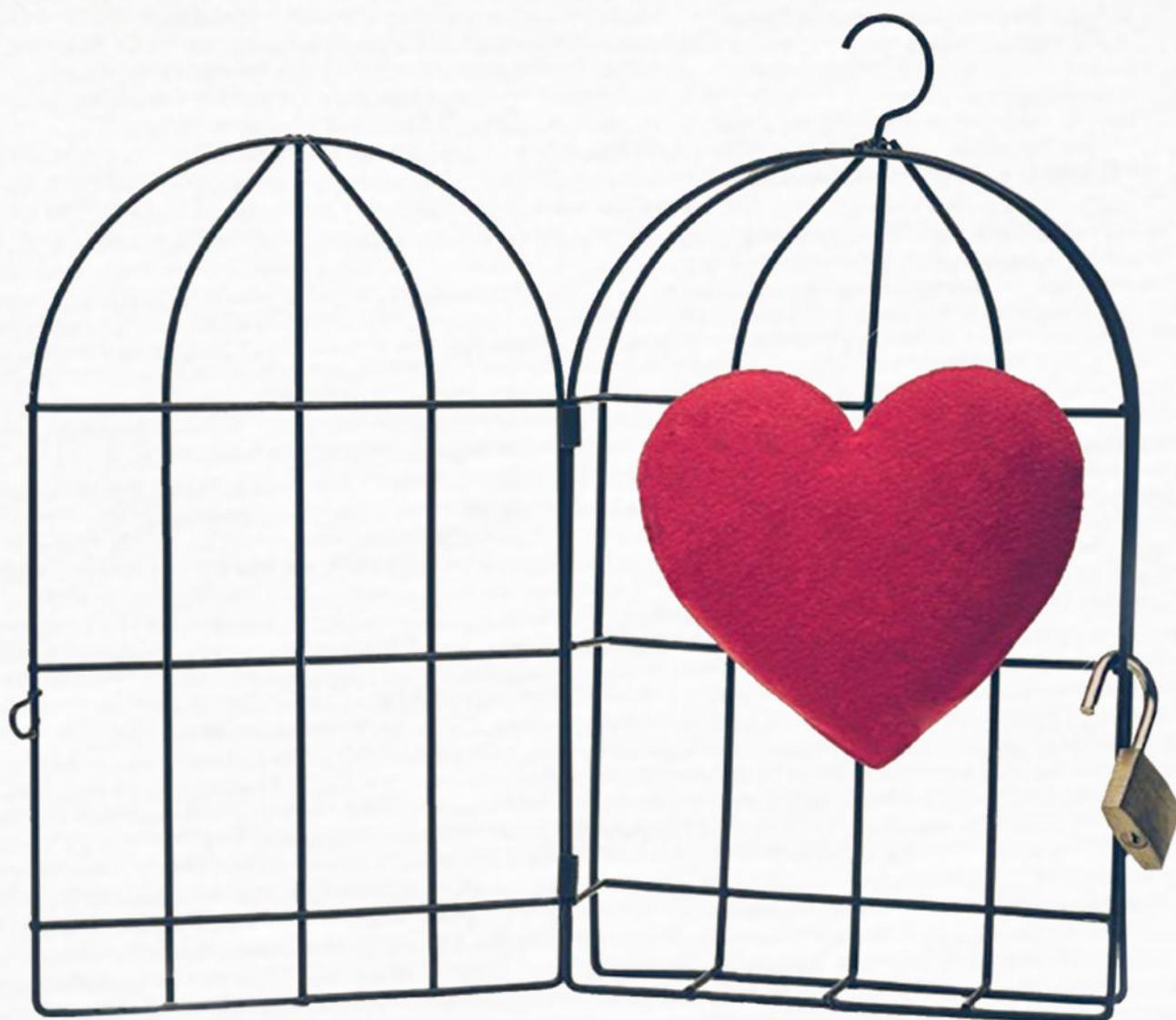


FINE DI UNA STORIA

Come uscire dalla prigione di dolore



Davide Algeri - Chiara Parma



Benvenuto/a,

se ha scaricato questo e-book, ti troverai alla fine di una reazione d'amore dalla quale stai facendo fatica ad uscire.

Leggendo questo breve e-book divulgativo, scoprirai cosa succede quando una storia finisce, quali sono le “tentate soluzioni” che fanno perdurare il dolore della separazione e alcuni suggerimenti pratici utili per iniziare ad elaborare il dolore in modo funzionale.

Ci auguriamo che questo possa essere l'inizio di un'uscita dalla gabbia del dolore in modo sano e consapevole.

Buona lettura

CHI SIAMO



Davide Algeri

*Psicologo, Psicoterapeuta e Sessuologo
Specialista in Psicoterapia Breve e di Coppia*

Da oltre 10 anni sostengo le persone nel loro percorso di vita come Psicologo e Psicoterapeuta a Milano occupandomi di problemi di coppia, autostima, dipendenza affettiva, ansia, depressione, disturbi ossessivi, alimentazione, sessuologia.

Sono autore del libro “[La coppia strategica](#)”, guida pratica per coppie in crisi.



Chiara Parma

Psicologa dello sviluppo e della comunicazione

Psicologa seguo casi psicoeducativi su minori a livello scolastico e domiciliare.

Appassionata di cinema e scrittura, scrivo per la testata giornalistica online Cultweek per la sezione cinema e dal 2016 collaboro con Medicina Onlus che ha l'obiettivo di portare la magia del cinema negli ospedali come terapia di alleviamento del dolore.

QUANDO UNA STORIA FINISCE...



La **fine di una storia** o di una relazione amorosa è sicuramente una sfida che può sembrare impossibile da vincere. La separazione che ne consegue è **un'esperienza dolorosa**, sia per chi ne pone fine, ma soprattutto per chi subisce la decisione presa.

Una prima reazione disfunzionale può essere la **negazione**: ci si convince del fatto che il partner stia vivendo un momento critico della sua vita in generale e che tornerà sui suoi passi dopo aver superato questa crisi passeggera e via dicendo.

In questi casi, le persone possono avere molte difficoltà ad accettare il *nuovo status di solitudine* e andare avanti nella propria vita. In alcuni casi c'è chi abbandona gli studi, chi non riesce a recarsi al lavoro, chi si chiude in se stesso evitando relazioni sociali anche con gli amici, e c'è chi inizia ad abusare di droga o alcool “per non pensare”.

Esistono anche coppie che arrivano ad un momento di esasperazione tale per cui **rompere sembra l'unica soluzione** possibile: a volte per paura della solitudine, si resta per forza nella relazione, nonostante non ci sia piu' un rapporto funzionale.

Per la **ricerca dell'accudimento**, della condivisione, della certezza di sentirsi amati, a volte le persone non si pongono domande costruttive, e restano invischiate in rapporti morti che vengono trascinati per anni fino all'esaurimento.

Dopo la faticosa decisione, questo tipo di coppie vive la fine della storia come una *catastrofe*, in quanto l'altro era stato come una “stampella” fino al giorno prima, e adesso *la vita sembra non avere piu' senso* o troppo difficile da affrontare in autonomia.

Sia che riguardi coppie funzionali che non, lasciarsi è sempre una sofferenza, perché riguarda una perdita, un allontanamento. Una persona importante per la nostra vita, che caratterizza la nostra quotidianità, quando manca, lascia un segno, un **vuoto** che all'inizio ci appare incolmabile. Questo senso di vuoto può essere paragonato all'**esperienza del lutto**,

in quanto si sperimenta appunto una vera e propria perdita della persona amata.

Quando si affronta un lutto, fondamentale diventa la rete sociale, ma quando finisce una relazione, all'esterno viene vissuto come meno importante rispetto alla morte di qualcuno, e di conseguenza *viene sottovalutato il dolore percepito*.

Il **carico di emozioni negativo** che comporta la fine di una storia può essere di gran lunga maggiore rispetto ad un vero e proprio lutto, è dunque importante *essere consapevoli di aver bisogno di aiuto* ed evitare di mettere in atto comportamenti disfunzionali.

Prima o poi tutti vivono questo tipo di esperienza, fa parte della vita e delle sfide evolutive che dobbiamo superare, ma come fare se ci sembra impossibile?

Esistono degli aiuti e delle prospettive che ne possono facilitare il processo. Una volta richiesto un aiuto ci si deve munire di forza e pazienza, perché pur trovando supporti esterni, deve essere in primis la persona a “raccolgere i cocci” e andare avanti.

LE TENTATE SOLUZIONI



Quando ci si trova alla fine di una storia, spesso la persona che viene lasciata, se era molto legata, fa *molta fatica a staccarsi psicologicamente*.

Il perdurare dello stato di sofferenza spesso dipende da alcune “**tentate soluzioni**” che chi è stato lasciato mette in atto per superare l’assenza dell’altro e che contribuiscono a peggiorare la situazione piuttosto che a migliorarla.

Di seguito un elenco delle cinque tentate soluzioni piu’ utilizzate:

1. **Cercare di controllare.** Spesso è il comportamento piu’ utilizzato da chi non riesce a mettere punto. Si va

dal controllo online, attraverso il monitoraggio continuo di profili e account social (WhatsApp, Facebook, Instagram, etc.) al controllo offline recandosi nei locali che si frequentavano in precedenza, luoghi di lavoro, sotto casa. In entrambi i casi, la persona attua **comportamenti di “stalkeraggio”** volti a ri-conoscere i cambiamenti dello stile di vita dell'altro. Questo comportamento alimenta il *costante bisogno del partner* perso, con l'effetto che la persona sente man mano di non poterne fare a meno.

2. **Cercare di non pensare.** La persona che viene lasciata, cerca in tutti i modi di *scacciare il pensiero dell'altro*, per ritornare a vivere, finendo per ottenere l'effetto contrario, ovvero per trasformarlo in una *ossessione* che condiziona tutte le sue giornate. Inizia così a percepirsi in una *prigione* dalla quale sente di non potere uscire, convincendosi sempre di più di essere completamente succube e dipendente dall'altro.
3. **L'isolamento sociale.** La persona spesso si chiude in casa e non vuole parlare o vedere nessuno. *Non vuole mostrare il proprio stato di tristezza* e in alcuni casi di disperazione. Non frequenta amici e fatica ad andare a lavoro a causa delle difficoltà di concentrazione. Questo comportamento l'allontana ulteriormente dagli altri e la porta a pensare in continuazione allo stato in cui si trova *alimentando il dolore* e la disperazione e non favorendo l'elaborazione della fine della storia.
4. **Prendersi tutta la colpa.** E' alla base del continuo *rimuginare sugli errori* convincendosi che è finita

solo per colpa propria. E' così che la persona passa gran parte del tempo cercando di *ripercorrere la storia* per capire gli sbagli. La persona guarda spesso le foto e i ricordi sperando di trovare un appiglio per recuperare in qualche modo la storia. In alternativa *si compiange per gli errori*, come se meritasse la scelta dell'ex.

5. **Parlare continuamente.** Anche in questo caso si cerca di conversare con conoscenti e amici dell'ex-partner con la speranza di *trovare consigli utili* a riconquistare l'altro. Questo alimenta da un lato la vana speranza, mentre dall'altro crea la convinzione che non si uscirà mai dalla prigione.

Nelle prossime pagine troverai due suggerimenti pratici per cominciare a riprendere in mano la tua vita.

COMINCIAMO AD ELABORARE LA PERDITA

L'OSSESSIVO CONTROLLO DEI PROFILI SOCIAL



Come abbiamo visto spesso chi si trova nel bel mezzo della fine di una storia, fa tanta fatica e questo porta chi è stato/a lasciato a controllare le “mosse” dell'ex partner attraverso il continuo monitoraggio dei social network.

Molti stanno ad esempio su WhatsApp, per controllare quante volte l'ex è online o facendo incroci per *verificare possibili interazioni* con potenziali amanti o nuove fiamme.

Altri utilizzano Instagram o Facebook per monitorare eventuali attività, nuovi fidanzamenti o banalmente verificare se la persona sia o meno felice della fine della storia.

Questo monitoraggio, reiterato nel tempo, spesso produce stati di forte ansia, generando il **desiderio di un controllo maggiore**, che comunque viene percepito da chi lo attua come qualcosa di effimero.

Inoltre il monitoraggio **ostacola il processo di elaborazione** del lutto utile a superare la fine di una storia, in quanto la persona continua a vedere e mantenere attivo il pensiero dell'altro, non riuscendo così a distrarsi.

Come gestire la sete di controllo

Quando diventa difficile, se non impossibile interrompere il controllo, se si vuole iniziare a recuperarlo può essere utile partire dall'**esercizio 5x3**, ovvero provare a concedersi *5 minuti di controllo* degli aggiornamenti sui social per *3 volte al giorno*: prima di colazione, prima di pranzo e prima di cena. Se si superano i 5 minuti, a quel punto si dovrebbe scrivere alla persona "controllata" una mail con tutto quello che è stato fatto durante il controllo. Viceversa, non servirà farlo, quanto piuttosto basterà aspettare i 5 minuti successivi.

Praticando questo esercizio, per almeno due settimane, si riuscirà a riacquisire il controllo sulla gestione dei social.

IL PENSIERO CONTINUO DELL'ALTRO



Quando finisce una storia spesso non si fa altro che *pensare in continuazione alla persona* che ci ha lasciato e piu' ci si pensa, piu' viene da pensare ai bei momenti passati insieme, a quello che sarebbe potuto essere e non per ultimo, al proprio stato di solitudine.

Come gestire il pensiero

Per iniziare a riprendere il controllo dei propri pensieri è utile imparare a guardarsi dall'esterno.

Per far ciò un esercizio potrebbe essere quello di concedersi 10 minuti al giorno in cui ci si osserva nella propria condizione di prigionia, dalla quale non riusciamo ad uscire, al contrario del

nostro ex partner che ormai è libero di impostare la propria vita come meglio crede.

In questi 10 minuti è utile rassegnarsi al proprio destino di ergastolani, almeno fino a prova contraria. Fuori da quei 10 minuti, è opportuno provare a spostare il pensiero dell'altro ai 10 minuti del giorno successivo.

Questo esercizio, se ripetuto per almeno due settimane, come descritto, agirà producendo una riduzione del pensiero e di conseguenza anche del dolore associato al pensiero dell'altro.

IL RECUPERO DI SE'



La fine di un rapporto spesso porta una sensazione di apatia, **manca** della voglia di fare, vedere gente, di pensare a sé.

E' proprio questo aspetto su cui invece bisogna concentrarsi, ovvero recuperare le energie e

Una dose giornaliera di piacere

Per iniziare a concentrarsi su di sé è utile recuperare il piacere di prendersi cura di se stessi, concedendosi un **piccolo piacere giornaliero**, che può essere una passeggiata sotto il sole, la lettura di un libro, l'ascolto di un brano musicale, una doccia o un bagno caldo, un massaggio, etc.

E' importante cominciare, cercando di *differenziare il piacere* facendo sì che sia ogni giorno diverso, fino a quando non si arriverà ad un equilibrio.

Anche questo è utile praticarlo per almeno due/tre settimane, in modo che si trasformi in qualcosa di piu' spontaneo.

Fine di una storia

Come uscire dalla prigione del dolore

di Davide Algeri, Chiara Parma

Sommario

La fine di una storia porta con sé un forte dolore, dove chi viene lasciato spesso fa fatica a dimenticare e ad andare avanti. In questo breve e-book scopriremo i meccanismi disfunzionali che fanno permanere e alcuni suggerimenti pratici per uscirne.

Il presente e-Book è distribuito con Licenza Creative Commons 4.0.

Alcuni diritti sono riservati

Sei libero di copiare, distribuire o trasmettere l'opera e di riadattare l'opera con le seguenti condizioni: ti viene permesso di distribuire, modificare, creare opere derivate dall'originale, ma non a scopi commerciali, a condizione che venga riconosciuta la paternità dell'opera all'autore e che alla nuova opera vengano attribuite le stesse licenze dell'originale (quindi ad ogni derivato non sarà permesso l'uso commerciale).