



Coppie e single: dimenticare un amore per andare avanti

Siamo in estate e tanti sono alle prese con vecchi amori da dimenticare, nuovi amore da trovare, o nuove storie che stanno per iniziare. Cosa ci impedisce di dimenticare un vecchio amore?

Quando dobbiamo fare i conti con la realtà di un amore che finisce è sempre molto dura. Ciò che può impedire di andare avanti spesso è la paura che in ognuno di noi si sviluppa in modo diverso. Ad esempio:

Paura di non riuscire a trovare una persona che ci possa rendere felici come il nostro amore perso,

paura di rimanere soli,

paura di affrontare la propria vita pensando che la condizione di single sia una menomazione, come se mancasse qualcosa.

Così queste diverse paure ci bloccano e ci impediscono di andare avanti, diventando vere e proprie fissazioni che ci chiudono in un vortice buio fatto di sconforto e rassegnazione. In queste condizioni ci riesce difficile guardare al futuro con speranza e ottimismo.

Le paure di cui parlavi prima sono forse diverse tra uomo e donna?

Sai io non ho verità assolute. Ti posso raccontare ciò che i miei clienti mi riportano qui in studio.

Per le donne è più difficile staccarsi da un vecchio amore, perché il passato dava sicurezze, anche se non era felice, ma era stabile, niente sorprese, forse perché il bisogno di sicurezza prevale su altri bisogni. Così le frasi che riportano più frequentemente le donne sono: "Non troverò mai uno come lui", "Rimarrò sola, cosa farò senza di lui, non riesco a vedere la mia vita senza di lui".

Per l'uomo la paura ha connotazioni un po' diverse. Si anche per lui c'è la paura di rimanere solo. Ho visto uomini cambiare la propria personalità in nome di un amore, diventano completamente diversi. Ciò che mi riportano qui in studio è rabbia e sofferenza ma soprattutto incomprensione, cioè non riescono a darsi pace sul perché sia finito e come mai sia finito.

Non so credo che comunque la soggettività, il modo personale di vivere l'amore determini anche il modo di accettare e superare la delusione.

Ecco, ma secondo te come è possibile superare la delusione? Dimenticare un vecchio amore?

È importante non perdere la fiducia in se stessi, né la speranza nel proprio futuro. Io non finirò mai di ripetere che le parole che diciamo a noi stessi ci condizionano a tal punto da determinare non solo le nostre azioni ma anche il modo di vedere noi stessi, pertanto frasi come "io non troverò mai nessuno così", oppure "non troverò più nessuno e rimarrò solo" parole che si trasformano in catene per noi, perché chiudono, sbarrano la strada alla speranza. E senza speranza perdiamo il punto di vista positivo che ci fa vivere male il presente e perdere la fiducia un futuro migliore.



Dunque come fare? quali azioni suggerisci?

Agire. È l'azione che ci aiuta a star bene.

Troviamo la forza e spesso anche il coraggio di uscire di casa, sforziamoci di cambiare ambienti, di frequentare persone nuove. Spesso succede che le nostre paure irrazionali trovino conferme nella realtà che ci circonda. Allora è questo il momento di chiederci: "Quanto mi voglio bene? Quanta voglia ho di sentirmi di nuovo bene?" è quello che io chiamo "Egoismo positivo" quel sentimento benevolo che ci fa sentire bene con noi stessi, perché non possiamo rendere felici le persone che circondano se prima non facciamo del bene a noi stessi.

Allora l'unico modo per dimenticare una storia passata è accettare che sia finita, ritenerla come una parentesi, bella o brutta che sia, ma che comunque è passata.

E concentriamoci sul presente.

Se non pensiamo al presente immaginarsi il futuro è impossibile.

Quindi stare bene si può, bisogna solo volerlo.

Anche se ora sembra impossibile, dobbiamo invece sforzarci, perché lo facciamo per il nostro bene, tutti noi abbiamo il diritto di amare e di essere amati.

La condizione di single forzata è vissuta diversamente da uomini e donne, come mai secondo te?

Le paure hanno un peso diverso tra uomini e donne. È sempre la società con i suoi stereotipi e generalizzazioni che condizionano anche il nostro mondo.

L'uomo single è chiamato scapolo la donna single è chiamata zitella. Due termini che portano con se due significati diversi: scapolo non è dispregiativo come invece lo è il termine zitella.

La società impone una certa storia della vita di ciascuno essere umano:

nasci, cresci, fai esperienze, ma poi ti sposi, hai figli

Quando uomo o donna che sia, non rispettano questi parametri ecco che nascono le etichette. Etichette maligne. Maligne perché fanno male

Ma essere single non significa essere infelici. Ci sono moltissime persone che vivono bene senza avere un partner fisso, senza cercare in modo ossessivo l'anima gemella, si dicono che arriverà quando sarà il momento.

Patrizia Marzola
Psicologa