

L'amarrezza dell'addio prepara ad un nuovo percorso

Ognuno di noi almeno una volta nella vita si è trovato alle prese con un amore finito: che sia un fidanzato, un marito, una moglie, o anche un'amica, quando un rapporto in cui si è investito amore finisce dentro di noi proviamo una forte delusione, i nostri progetti futuri vengono meno, le aspettative che nutrivamo sul nostro rapporto vengono tristemente disilluse.

Sembra che il mondo ci stia crollando addosso perché le cose non stanno andando come avevamo previsto, perché la persona a cui eravamo legati non ha investito tanto quanto noi nel nostro rapporto. Di punto in bianco ci troviamo di fronte ad una dura realtà.

E con questa dobbiamo fare i conti, con una nuova realtà, con un nuovo modo di vedere la vita, ma soprattutto ci troviamo a fare i conti con un nuovo Me, con un nuovo Io, che non appartiene più a quel Noi in cui creavamo.

E questo genera tristezza, rabbia, ansia, paura, voglia di stare soli e di ritirarsi in noi stessi.

Separarsi da qualcuno significa iniziare un cammino in cui la strada che dobbiamo percorrere non è più a fianco di qualcuno, di quel qualcuno a cui tenevamo tanto e con cui abbiamo passato a volte gli ultimi anni, altre volte gli ultimi mesi. Alcune volte finiscono matrimoni durati una vita intera.

Questa separazione indubbiamente fa soffrire. Molte volte le persone vivono pensando a come potevano essere le cose "se", o pensano "se quella volta avessi fatto in quest'altro modo ora sarebbe tutto diverso", si vive immersi nel passato, in un passato che non tornerà più e ci sembra di trovare un po' di sollievo quando rimuginiamo sui bei momenti passati insieme.

Quando siamo costretti a dire addio a una persona, quando ci troviamo a subire passivamente la scelta dell'abbandono intrapresa dall'altro, subito ci mettiamo a pensare che abbiamo perso la persona più importante della nostra vita, che senza di lei/lui nulla avrà più senso, che la vita da ora in avanti non varrà più nulla. Nei casi peggiori si arriva addirittura a pensare che non valga più la pena di vivere.

Ma vi state sbagliando, state commettendo un errore molto grave: è vero che avete perso una persona molto importante per voi, ma è altrettanto vero che ritroverete una persona che vale molto di più di quella da cui vi siete separati, una persona che vi conosce meglio di chiunque altro e che nel bene o nel male vi è sempre stata vicina, che non vi ha mai lasciati soli e mai lo farà: voi stessi.

Quando prendi consapevolezza che tutto quello che succede nella tua vita è una proiezione di ciò che accade dentro di te, quando diventi consapevole che le tue emozioni e i tuoi pensieri influenzano la tua vita, allora scoprirai che sei molto di più di quello che pensavi di essere. Non essere più in balia dei tuoi pensieri dipende solo da te, ma devi saperli controllare, esserne consapevole, cosciente e presente.

Quando reagiamo passivamente alle circostanze che ci capitano, quando pensiamo di non essere in grado di reagire dopo un addio, ciò succede perché ci lasciamo trascinare dai pensieri, ci lamentiamo, giudichiamo noi stessi. In questo modo stiamo prendendo le distanze da noi stessi.

Quando una persona ci abbandona, quando ci troviamo di fronte ad un addio, questo rappresenta la fine di un percorso, ma lo stesso addio racchiude dentro sé un forte potere, quello di farci intraprendere un novo viaggio alla scoperta di noi stessi, dove la valigia che ci portiamo ha al suo interno la consapevolezza che la felicità, la tristezza, l'entusiasmo non dipendono da altre persone, ma sempre da noi stessi.

Non aspettare che il malessere si trasformi in dolore.

Dott.ssa Linda Zulianello, Psicologa, Psicologa forense, Psicopedagogista, esperta in psicopatologia dell'apprendimento, consulente tecnico di ufficio (CTU) per la Procura presso il Tribunale Ordinario di Venezia

www.fondazioneferriolibo.it
3389848053; 0421596104
zulianello@fondazioneferriolibo.it

www.fondazioneferriolibo.it