

coppia survival

di Loredana Saporito



come
impazzire
per amore
ma salvarsi
la vita

Ci risiamo. La mia amica Marina è stata lasciata (all'improvviso). Inizia il suo (e il mio) tormento. Non sa farsene una ragione, continua a pensare a lui e ha preoccupanti sbalzi di umore. Decido di agire e chiedo aiuto a un'esperta: **Emanuela Muriana**, psicoterapeuta e autrice, con Tiziana Verbitz, di *Psicopatologia della vita amorosa* (Ponte alle Grazie, €14).

● **Ti crolla il mondo**
«Marina è vittima di uno *stroke*», spiega Muriana, «un evento improvviso, scioccante, che fa franare le sue certezze. La sua reazione è comune: tenta di ripristinare quello che c'era prima. E cerca di riavvicinarsi al partner con gesti e azioni che spesso producono l'effetto contrario: il definitivo allontanamento dell'altro». Azioni tipo continuare a chiedere spiegazioni e controllare cosa succede su Face-

Una storia che finisce può far perdere la ragione. Ecco cinque passi, facili e possibili, per ritrovarla.

book? «Esatto. Quando si perde la testa per amore, non si vedono i fatti più evidenti. E ci si attacca a ogni dettaglio per continuare a illudersi». Marina, per esempio, mi ha appena messaggiata: «Mi ha telefonato: significa che mi ama ancora?». Che co-

sa le rispondo per aiutarla senza ferirla? «Non esistono formule magiche, né per superare il dolore né per riconquistare il partner. Semmai, si possono fare degli esercizi che aiutano a riprendere il controllo della situazione. Funzionano come **riti di passaggio, che fanno accettare la fine di un amore**. Ma se nel giro di sei mesi non si trova una soluzione e non si supera il momento negativo, allora è il caso di farsi aiutare da un terapeuta a capire perché».

● **Prima fai un ultimo tentativo**

«Per riconquistare il partner, Marina deve sapere come comportarsi per non farlo fuggire.

L'abbandono fa davvero male

Lo dice una ricerca condotta dal laboratorio di neuroscienze sociali dell'UCLA (University of California, Los Angeles). Secondo lo studio, **quando veniamo respinti affettivamente, nel cervello si attivano le stesse aree del dolore fisico**. E se soffriamo di più o di meno dipende da come agisce il nostro gene Oprm: è infatti un ricettore degli oppioidi, che possono alleviare anche alcune forme di stress emotivo.

IMAGE BANK

coppia survival



LANCIA UN S.O.S.

- **Prova con un seminario** sull'amore dello psicoterapeuta Roberto Cavaliere: 13-14/3, a Milano (altri luoghi su www.maldamore.it).
- **Raccogli "attestazioni di stima"**: chiedi agli amici di dedicarti un pensiero affettuoso (scatola con serratura, €88, www.presenttime.com).
- **Circondati di "te"** usando dappertutto il timbro "Love me" (€18, www.atypyk-e-shop.com).



Per riuscirci, si può compilare un elenco (scritto) delle azioni che peggiorano la situazione (dentro di noi sappiamo dove sbagliamo): chiamarlo ogni mezz'ora, assillarlo per vedersi... Così **si mettono in luce i limiti del proprio comportamento e si arginano gli impulsi eccessivi**. E si individua cosa, invece, è più efficace. È un esercizio utile anche quando la crisi non è ancora scoppiata, ma c'è la percezione che qualcosa non va».

• Ma se lui non vuole saperne...

... e la mia amica Marina non vuole accettarlo? «**Devi "provocare" la presa di coscienza, facendola scontrare con una cocente delusione**. Dille che non fa abbastanza per riconquistarlo, convincila a esporsi totalmente per dimostrare il suo amore. **Il partner in fuga sarà costretto a reagire**: o le aprirà di nuovo la porta, o la chiuderà in un modo così definitivo che Marina non potrà non prenderne atto».

“Non ci sono scorciatoie, la soluzione è sempre quella: accettare la realtà e affrontare il lutto della separazione. Dai sfogo alla rabbia, affronta le paure più intime. E dopo, ricomincia da te”

• Ora... arrabbiati!

E quando invece scatta la fase della rabbia? «Va bene: è un'emozione utile, che innesca una reazione sana, ma va guidata. Il modo? Per una settimana (o più, se serve), **ogni giorno e alla stessa ora, si scrive una lettera al partner (senza però spedirla) dando libero sfogo all'ira**. Esternare la rabbia con un atto volontario aiuta a **spezzare il meccanismo della sottomissione**».

• E adesso, piangi

«A questo punto, Marina e tutte le donne con il mal d'amore devono preparare le basi per ricominciare da sole. Si fa così: ogni giorno, per mezz'ora, **si pensa a cosa fa paura della separazione**. Entrare in un ristorante senza di lui, le vacanze... Dopo un po', **ciò che era impossibile diventa gestibile**: si chiama *war fantasy* ed è una tecnica che aiuta a vivere le paure in modo controllato. **Ingrandisce i timori, ma poi li "addomestica" e permette di superarli**».

Help! L'amica è incurabile

Già: chi non è passato attraverso la crisi dell'amica del cuore? «I primi tempi sono i più difficili. Dovete starle vicino ed elargire consigli carichi di buon senso, a cui comunque non darà ascolto», dice Federica Bosco, autrice di *S.o.s. Amore* (Newton Compton Editori, €14,90). Ecco le mosse da fare.

- 1. Ascoltate la storia da capo** per la millesima volta. Pazienza!
- 2. E per la millesima volta**, fatele notare che fortuna che fra loro sia finita...
- 3. Fatela correre 75 minuti** sul tapis roulant a velocità 9 (dopo non avrà più fiato neanche per pulire gli occhiali).
- 4. Accompagnatela in un giro di shopping terapeutico**, seguito da massaggio ayurvedico e cena per festeggiare la libertà.
- 5. Se continua a lamentarsi**, ricordatele che ci sono donne obbligate a portare il velo. E che è assurdo che lei voglia a tutti i costi sottomettersi a qualcuno.
- 6. Se insiste a parlare sempre e solo di lui, non ci sono speranze**. Non resta che diradare gli incontri e le telefonate e cestinare le mail!

• Passo finale: ricostruirti

«Ora Marina deve **concentrarsi sugli aspetti positivi**. Il processo è questo: si analizza il proprio comportamento e ci si focalizza su **ciò che ci fa stare bene e su cosa ci riesce meglio**. E poi si cerca di avviare un circolo virtuoso, di momenti magici: così **si sposta l'attenzione dalla sofferenza al benessere**. Un po' per volta, Marina recupererà la sicurezza e l'autostima. E sarà pronta per un nuovo amore».