

SUPERARE GLI OSTACOLI E RITROVARE LA SERENITÀ

Tutti sappiamo che la vita è costellata di problemi. Affrontando e superando gli imprevisti che troviamo sul nostro cammino maturiamo e ci evolviamo a livello personale. Gli ostacoli, quindi, vanno visti come un'**opportunità di crescita**, strumenti per migliorare le nostre capacità di adattamento. Anche le esperienze più traumatiche e difficili, se affrontate con lo spirito giusto, sono in grado di stimolare uno sviluppo interiore positivo. A prescindere dall'atteggiamento che adotteremo in risposta agli eventi stressanti, dobbiamo sempre ricordare che è sbagliato rassegnarsi e che **non dobbiamo mai cadere nell'illusione che la vita sarà tutta in discesa**. Questa errata aspettativa ha la grave conseguenza di rendere ogni problema, anche il più piccolo, un ostacolo insormontabile o comunque molto più difficile da superare.

In Psicologia Clinica si riconosce questo atteggiamento con il termine specifico di **Disturbo dell'Adattamento**, una sindrome caratterizzata da un sovraccarico di stress legato ad alcuni cambiamenti significativi della vita di una persona. La sua percezione è quella di non avere le risorse necessarie per far fronte alle rinnovate richieste dell'ambiente, andando così incontro al fallimento. Tale discrepanza è all'origine dell'**ansia** e del conseguente **umore depresso**, sintomi che, data l'intensità e la pervasività, provocano una notevole compromissione del normale funzionamento lavorativo e sociale e che, per tale motivo, non vanno sottovalutati, ma affrontati tempestivamente per evitare che possano sfociare in un vero e proprio episodio depressivo.





Affrontare le AVVERSITÀ con FIDUCIA

Come impostare il difficile percorso di crescita necessario per non abbattersi

di Paolo Zaccari

Gli eventi che possono innescare una reazione di adattamento disfunzionale sono molteplici, per esempio un lutto, la separazione, il divorzio, le malattie, la prigione, la perdita del lavoro o un fallimento economico.

Occorre sottolineare che tali vissuti non si originano solo in presenza di eventi avversi, ma anche conseguentemente ad alcuni cambiamenti (promozione lavorativa, matrimonio, nascita di un figlio, ecc.), i quali, pur essendo considerati eventi lieti, non sono tuttavia privi di un notevole impatto sulla vita di un individuo, sia sotto l'aspetto pratico che emotivo. Essi richiedono, infatti, la **riorrganizzazione delle proprie abitudini**, l'acquisizione di nuove competenze e la mobilitazione di maggiori energie psicofisiche. **Può accadere a chiunque di attraversare un periodo difficile a seguito di questi accadimenti e non bisogna provarne colpa o vergogna**. La capacità chiave necessaria per rialzarsi dopo le "batoste" a cui la vita a volte ci espone è la **resilienza, ovvero il processo di adattamento alle avversità**, a un trauma, a una tragedia, a una minaccia, o a fonti significative di tensione.

Il termine è stato adattato in Psicologia, studiando i bambini che hanno subito gravi traumi e scoprendo che queste sofferenze non sempre definiscono il destino dei futuri adulti. Il neologismo "resilienza" deriva infatti

dal campo della fisica, dove indica la capacità di un materiale di resistere a forze dinamiche, come colpi o urti, assorbendo l'energia prodotta deformandosi in modo elastico e riuscendo ad ammortizzare il colpo.

Ciò non vuol dire che una persona non viva difficoltà o angosce. Il dolore emotivo e la tristezza sono comuni negli individui che hanno patito grandi avversità o traumi nella propria vita, ma attraverso la resilienza sono in grado di superarli riuscendo a dare un nuovo senso alla propria vita e limitando il dolore. La resilienza, inoltre, indica anche la **capacità di ricostruire** un ambiente individuale, sociale e fisico, dove poter "vivere bene". Esistono alcune caratteristiche mentali e comportamentali che possono aiutare lo sviluppo della resilienza e un rapido recupero della serenità; una di queste è senz'altro **l'ottimismo**, la disposizione stabile e generalizzata dell'individuo ad aspettarsi risultati positivi in tutti gli ambiti di vita, **mantenendo però saldo un forte realismo** ed evitando inutili fantasticherie. L'ottimismo **serve a tutelarsi dal disagio**, dalla sofferenza fisica, psicologica, incrementando allo stesso tempo il benessere dell'individuo.

Inoltre, grazie a questa caratteristica, è possibile mantenere una maggiore lucidità: in virtù di una visione più positiva, e tesa a sminuire gli ostacoli, questi non sono più percepiti come

insormontabili. È più facile, infatti, per le persone ottimiste, vedere l'aspetto positivo di ogni evento, e questo le predispone a ricercare aiuto, appoggio sociale. La persona pessimista, al contrario, tende a biasimare se stessa e gli altri evitando di lavorare sul problema. Grande importanza riveste **l'autostima**. **Credere in sé aiuta ad affrontare i problemi**: si è meno soggetti alle critiche e non si è condizionati dalle proprie insicurezze o dalla paura del fallimento. La sicurezza ci rende in qualche modo più forti e ci stimola ad affrontare anche le situazioni più drammatiche. **La flessibilità è altrettanto importante**. In un mondo in rapida e continua evoluzione, risulta fondamentale la capacità di adattarsi a situazioni esterne ed estreme (le restrizioni durante il periodo di pandemia Covid, la guerra, l'aumento del costo della vita, ecc.).

Per trovare la calma occorre accettare che non si può avere il controllo su tutto; anche se non possiamo gestire determinate cose, potremo sempre e comunque decidere come agire e reagire. Un altro fattore che facilita il recupero del benessere è senza dubbio **il supporto sociale**: avere una base solida di affetto, solidarietà (parenti, amici o caregivers) può fare la differenza. Avere qualcuno accanto **ci rende più sicuri e pronti ad affrontare nuove sfide**, inoltre, essere ascoltati ci permette di sfogare e superare il proprio dolore.



IL DISAGIO ADOLESCENZIALE

L'adolescenza è da sempre considerata **una fase complicata di transizione dalla fanciullezza all'età adulta**. È la fase della vita durante la quale l'individuo conquista le abilità e le competenze necessarie ad assumersi le responsabilità relative al futuro stato di adulto e si conclude con l'avvento di quest'ultimo. Questo periodo, che può iniziare anche molto presto (intorno agli 11/12 anni), **prevede una costante evoluzione e continue trasformazioni** che spesso, dall'esterno, vengono scambiate per volubilità, instabilità, squilibrio. I ragazzi si trovano di fronte a tutta una serie di problemi nuovi, di trasformazioni che suscitano ansia e conflitto: **l'accelerazione della crescita fisica e il cambiamento di aspetto del corpo** (con tutte le conseguenti risonanze psicologiche); **la maturazione puberale; l'emergere della pulsione sessuale e le prime esperienze di innamoramento** (tanto intense

quanto volubili). Da non dimenticare **il mutamento dei rapporti con gli adulti** (generalmente peggiorativo o comunque più difficile), conseguente al bisogno di autonomia psicologica e comportamentale, alla necessità di orientare la propria vita affettiva anche su persone esterne al nucleo familiare.

L'adolescenza è, infatti, caratterizzata dalla **comparsa di nuove dinamiche di gruppo**, talvolta difficili e fonte di intensi squilibri emotivi, quali il bisogno di accettazione o affiliazione al gruppo dei pari, i rifiuti, le gelosie, lo spirito di emulazione, ecc. E tutto questo senza contare che il turbamento che ne deriva talvolta si riverbera anche sul rendimento scolastico, generando, a sua volta, ulteriori tensioni interne ed esterne. I problemi posti da tutte queste trasformazioni, inoltre, si presentano di solito quasi tutti insieme, e spesso quando il giovane non è ancora in

possesso degli strumenti psicologici necessari per poterli affrontare efficacemente. I rapidi e consistenti cambiamenti causano una fase di disequilibrio in cui tutto viene rimesso in discussione.

In questo momento della vita, gli interrogativi, i dubbi, i conflitti con i genitori rappresentano uno stadio di passaggio e che non dovrà necessariamente costituire una patologia. **In alcuni casi, però, è proprio durante questa fase delicata della vita che compaiono i primi sintomi di un disagio che può trasformarsi in un vero e proprio disturbo psichico** e, pertanto, non vanno sottovalutati.

Va comunque evidenziato che alcune psicopatologie hanno una componente ereditaria o comunque di base organica e tendono a esordire proprio a cavallo tra l'adolescenza e la prima età adulta, come nel del Disturbo Ossessivo-Compulsivo, il Disturbo Bipolare o molti altri dello spettro psicotico.

CAPIRE, COMPRENDERE, AIUTARE

Sono molti i segnali che vengono trasmessi quando siamo in presenza di uno stato di sofferenza. Possiamo avere: **disfunzioni nell'alimentazione** (eccesso o rifiuto del cibo); **difficoltà a riconoscere i propri obiettivi di vita; problemi scolastici; isolamento e disagio nelle relazioni con il gruppo dei coetanei; rifiuto del proprio corpo; ansie e paure; frequenti crisi di pianto; comportamenti devianti o autolesionisti; rabbia intensa e immotivata.** I sintomi hanno un carattere instabile e discontinuo, quindi i genitori si possono trovare ad affrontare momenti in cui sono travolti dalla forza di certi comportamenti, spaventati dalla loro violenza ed estraneità rispetto al carattere abituale del figlio. Il sentimento prevalente è quello di soffrire per il fatto di sentirsi

impotenti, incapaci di alleviare le sue sofferenze. Tutto questo unito alla rabbia derivante dal fatto che il figlio stesso considera inutile e indesiderata la loro partecipazione a questo suo percorso. In questi casi andrebbe valutata la possibilità di appoggiarsi a uno specialista in possesso degli strumenti necessari per fornire un vero aiuto e in grado di capire quanto grave sia il problema, ma prima di procedere in tal senso i genitori dovrebbero ascoltare, considerare e accettare la sua individualità. **La difficoltà maggiore, infatti, consiste nel mantenere la giusta distanza**, una nuova modulazione fra la presenza emotiva di cui ancora gli adolescenti fortemente necessitano e un progressivo "farsi da parte", per permetter loro di acquisire la necessaria autonomia

ed identificazione. **Occorre monitorare il comportamento, ma senza essere eccessivamente intrusivi**, cercando di dar loro fiducia, non facendoli sentire necessariamente sbagliati o rigidamente criticati. **Se la situazione, però, desta un livello di preoccupazione elevato, una consulenza specialistica e un sostegno psicologico più strutturato andranno messi in campo.** Talvolta bisogna avere il coraggio e l'umiltà di ammettere che la situazione ci sta sfuggendo di mano e che abbiamo bisogno di aiuto. Lo psicologo, in quanto figura estranea e neutrale rispetto alle dinamiche familiari, può essere visto dall'adolescente come un interlocutore più "facile" rispetto ai genitori, nei confronti dei quali possono coesistere vissuti di rabbia, vergogna o imbarazzo.

OLTRE LA PAROLA RESILIENZA

Interventi mirati per sviluppare la capacità di sopportare le avversità

L'American Psychological Association suggerisce 10 mosse per potenziare e sviluppare maggiore resilienza:

1. Impariamo a parlarci con amore. Interrompiamo l'autocritica e l'auto-commiserazione; non guardiamoci allo specchio per cercare difetti o fare paragoni con altre persone. Dobbiamo essere in grado di eliminare il dialogo interiore negativo, sostituendolo con pensieri più realistici e positivi. Impariamo a parlare con noi stessi infondendoci coraggio, sottolineando i nostri punti di forza, cercando tutto il bello che c'è in noi. Impariamo a dirci semplicemente: «Mi voglio bene».

2. Evitiamo di vedere una crisi o un evento stressante come qualcosa di intollerabile e inaffrontabile. Cerchiamo opportunità di scoperta e crescita dopo perdite o crisi. Consideriamo le crisi come momenti di cambiamento e di conoscenza personale. Non possiamo evitare che accadano eventi che producono tensioni o che ci intristiscono, possiamo però cambiare il modo d'interpretarli scegliendo come agire o reagire. Dobbiamo dare a noi stessi l'opportunità di conoscerci meglio continuando a investigare i nuovi aspetti che emergono della nostra persona.

3. Accettiamo le situazioni che non possiamo cambiare.

4. Sviluppiamo obiettivi realistici e concentriamoci sul loro raggiungimento anche se, talvolta, ci appaiono come piccoli risultati.

5. Sviluppiamo sicurezza in noi stessi. Prendiamo decisioni, non rimaniamo immobili. In situazioni avverse occorre agire anziché ignorare



i problemi e le tensioni. **Focalizziamoci solo sulle cose che possiamo fare**, che possiamo cambiare e che possiamo migliorare, lasciando perdere tutto il resto. Dedichiamo tutto il tempo e le energie a ciò che è sotto il nostro diretto controllo, lasciamo andare i rancori, la

rabbia, il dolore e la paura perché non servono e non aiutano.

6. Permettiamo a noi stessi di vivere le emozioni. Sperimentare e vivere i turbamenti interiori è la cosa più sana e naturale che possa esistere nella prevenzione e nella cura delle malattie.

DELUSIONI NEL MONDO DEL LAVORO

Una delle situazioni che più frequentemente sono **all'origine di stress e difficoltà** è il mancato conseguimento di una promozione o un riconoscimento lavorativo a lungo atteso. In questi casi **emergono intense emozioni negative** che si susseguono e si sovrappongono: in primo luogo **l'incredulità e la delusione**, unite a **un senso di ingiustizia** che a sua volta può generare intensi vissuti di **rabbia verso i superiori**, il collega premiato, l'intera azienda o anche verso se stessi. Si diventa suscettibili e irritabili e si tende a interpretare in chiave negativa e persecutoria qualsiasi comportamento degli altri colleghi.

Tutto **l'impegno** che era stato investito nel proprio lavoro, e nell'obiettivo di migliorare la propria posizione, **viene sostituito da** un senso di **svogliatezza, apatia, dissociazione**; ci si sente un corpo estraneo all'interno di un ambiente che, fino a poco



tempo prima, era così familiare. In alcuni casi si arriva anche a sviluppare un desiderio di vendetta arrivando addirittura (nei casi estremi) a sabotare dall'interno gli obiettivi dell'azienda, mettendo seriamente a rischio la propria

posizione lavorativa. Con il perdurare di questo stato d'animo, **possono comparire marcati stati ansiosi, attacchi di panico, disturbi psicosomatici e depressivi** che si ripercuotono spesso anche sulla sfera affettiva e sociale.

REAGIRE ATTIVAMENTE

Tralasciando momentaneamente le situazioni estreme, è bene ricordare che esistono alcuni modi per reagire alla delusione evitando una significativa compromissione del proprio benessere. Vediamo insieme quali possiamo mettere in campo.

Non agiamo impulsivamente. È meglio lasciare passare almeno una notte prima di discutere con qualcuno. La delusione potrebbe essere troppo "fresca" e rischia di farci agire in maniera sbagliata, impedendoci di instaurare una conversazione produttiva sui motivi per cui non abbiamo ottenuto la promozione.

Parliamo con il nostro superiore. Una volta "digerito" l'amaro boccone, chiediamo un confronto. Anche



se non abbiamo ottenuto questa promozione, potrebbero esserci altre opportunità all'interno dell'azienda, inoltre potrà darci consigli specifici per migliorare le nostre probabilità di successo. Manteniamo un tono amichevole e colloquiale, evitando di metterci sulla difensiva o di assumere un atteggiamento inquisitorio; in questa fase dovremo capire quali possono essere state le nostre lacune e quali sono le capacità o esperienze che possiede il candidato scelto.

Accettiamo la sconfitta con dignità. Restiamo cortesi con il collega promosso e congratuliamoci con lui appena lo incontriamo. Trattiamolo come vorremmo essere trattati noi se avessimo ottenuto questa

opportunità. Manteniamo un atteggiamento amichevole ed evitiamo di mostrarci freddi o svalutanti. Molto probabilmente questa persona non ha colpe specifiche e non c'è nulla di personale nei nostri confronti.

Affrontiamo il rifiuto con maturità e comprensione. Se qualcuno ci chiede come stiamo, rispondiamo semplicemente che siamo delusi, ma che non molliamo e ci riproveremo. Evitiamo di fare pettegolezzi o di sfogare la nostra frustrazione con i colleghi. Ai superiori potrebbe

giungere notizia del nostro atteggiamento, con il rischio di compromettere ulteriormente la nostra posizione. È sicuramente maturo e signorile, accettare l'insuccesso e riconoscere i meriti di colui che è stato premiato.

Ascoltiamo un interlocutore esterno. Chiediamo a un collega fidato, qualcuno sincero, come siamo visti nell'ambiente di lavoro. Potrebbero essere commenti difficili da digerire, ma si tratta di informazioni importanti per migliorare la nostra immagine eliminando gli

atteggiamenti deleteri.

Miglioriamo le nostre competenze. Chiediamo al superiore di assegnarci un progetto in cui potremmo implementare le nostre capacità o, in alternativa, chiediamogli se conosce dei corsi di aggiornamento che potrebbero farci migliorare. Così facendo mostreremo propositività e spirito costruttivo.

Proponiamo nuove idee. Dimostriamo loro che siamo ancora interessati a promuovere l'azienda e a far valere la nostra intraprendenza.

IPOTECARE IL FUTURO

Durante le prime fasi di rifiuto e cocente delusione, le ultime persone che vorremmo vedere sono i nostri colleghi di lavoro.

Tuttavia **è essenziale evitare di isolarsi e venire percepiti come rifiutanti.** Sforziamoci di frequentare gli eventi sociali legati al lavoro, almeno quelli più importanti o quelli più gradevoli. In alcuni casi, la mancata promozione potrebbe essere un'occasione per riflettere lucidamente sul proprio contesto lavorativo e sull'effettiva possibilità di realizzare le nostre ambizioni. Se crediamo di non avere possibilità di crescita nella società in cui lavoriamo, potrebbe essere giunto il momento di cercare un altro impiego, ma senza cedere all'impulsività. In alcuni casi, **uno spostamento in un nuovo reparto può preludere a un aumento di grado.** Proviamo a parlare con la nostra rete di contatti per conoscere le opportunità di lavoro, inviando e-mail ad amici e vecchi colleghi chiedendo se possono suggerirci impieghi per cui potremmo essere buoni candidati.

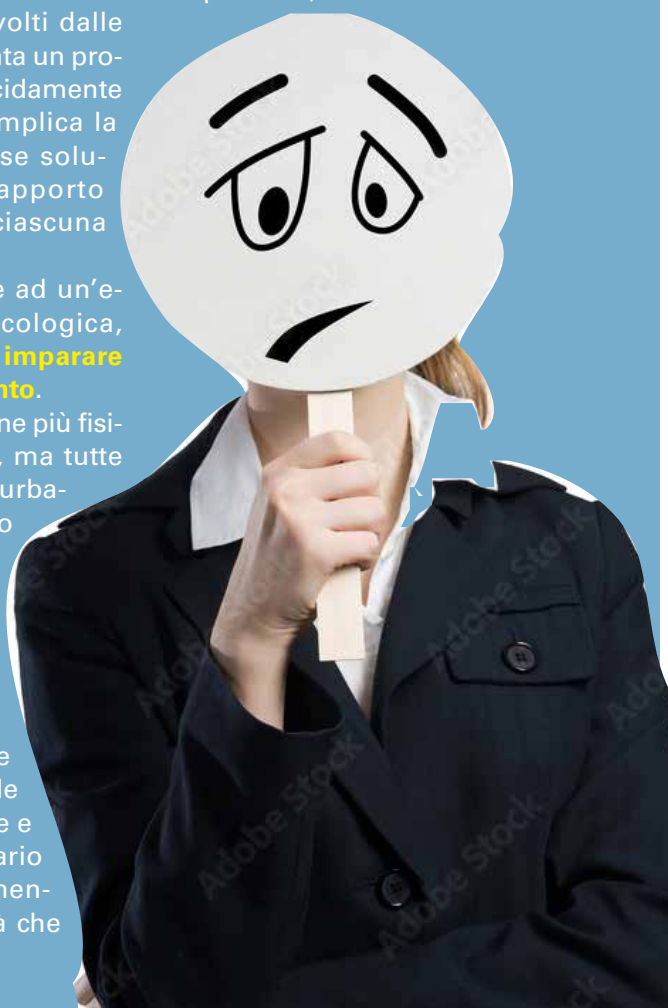
Tuttavia, fintanto che ci troviamo in una fase di stress, occorre

affrontare le giornate lavorative pianificandole accuratamente **dandosi delle priorità e concentrarsi solo su quelle**, per non avere l'impressione di venire travolti dalle incombenze. Se si presenta un problema, affrontiamolo lucidamente con una strategia che implica la valutazione delle diverse soluzioni possibili e del rapporto vantaggi/svantaggi di ciascuna di esse.

Per gestire l'ansia, oltre ad un'eventuale terapia farmacologica, **può essere molto utile imparare una tecnica di rilassamento.**

Ne esistono diverse, alcune più fisiche altre più filosofiche, ma tutte insegnano a reagire ai turbamenti emotivi in modo antagonista. Occorre inoltre ricordare che **non dobbiamo permettere al lavoro di assorbire completamente la nostra vita**; non dobbiamo trascurare gli affetti, che costituiscono una grande fonte di autorealizzazione e benessere, ed è necessario riappropriarsi gradatamente di tutte quelle attività che

abbiamo interrotto e che invece costituiscono un'importante fonte di svago e distensione. Il lavoro è importante, ma non è tutto.





Aggrapparsi alle emozioni per molto tempo, però, non ci permette di essere liberi. Evitando la totale dipendenza, riusciremo a prevenire anche blocchi o patologie future. Anche se in un primo momento di sconforto è naturale e sano lasciare che il cuore prevalga, perché è il modo istintivo in cui il nostro corpo affronta gli eventi dolorosi, escludere il razionamento è deleterio.

7. Manteniamo buoni rapporti con i nostri familiari, amici e con le persone che frequentiamo. È importante creare legami di qualità, accettare l'aiuto e l'appoggio che ci viene dato e di conseguenza la nostra vulnerabilità come esseri umani che hanno bisogno di affetto e, a volte, di sostegno.

8. Mantenediamoci nel qui e ora. Quando si attraversa un momento di difficoltà è facile lasciarsi travolgere dalla nostalgia di un passato migliore, o fuggire in avanti posticipando le "cose" che dovremmo fare, ma questo atteggiamento ci impedisce di agire nel presente. Senza perdere la speranza in un futuro migliore, è meglio vivere per qualche tempo "alla giornata", cercando di ottimizzare le risorse e identificando quei piccoli passi che, gradualmente, ci porteranno fuori dal momento di crisi.

9. Identifichiamo ciò che realmente desideriamo. Spesso un momento di crisi è l'occasione per lasciar andare qualcosa di noi. I momenti di dolore ci invitano a fermarci per riflettere e rinnovarci. Ma per permettere alle nuove parti di noi di venire alla luce è necessario abbandonare ciò che appesantisce e non serve più alla nostra crescita. Cosa dobbiamo lasciar andare? Emozioni, ruoli, aspettative, situazioni, modi di essere, abitudini? Molto spesso sono proprio le aspettative irrealistiche, o mal riposte, a causare le più grandi delusioni e sofferenze emotive.

10. Curiamo il corpo e la mente con esercizio fisico, un'alimentazione sana e uno stile di vita regolare, imparando a soddisfare le nostre necessità e le nostre emozioni. Scopriamo nuovi interessi e creiamo dei rituali quotidiani che alimentino una mentalità positiva e aiutino a riportare in noi il baricentro della nostra vita.



BIBLIOGRAFIA

- » **Il segreto della resistenza psichica** - Christina Berndt
- » **Passaggi di Vita** - Alba Marcoli
- » **Nessuna ferita è per sempre -i** Raffaele Morelli



PAOLO ZACCARI

Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Parma e specializzato in Psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale. Esperto in Disturbi d'Ansia, dell'Umore e in Psicogeriatrica, ha collaborato con numerose Strutture Psichiatriche e RSA lombarde, nelle quali si occupa anche di formare il personale.
Per info: paolo.zaccari@libero.it

QUANDO L'AMORE

Quando una relazione finisce la sofferenza è purtroppo inevitabile. Sia per chi ha deciso la separazione sia per chi è stato lasciato, le cose non sono mai semplici dal punto di vista emotivo. **Si vive una fase di instabilità equiparabile a un lutto** che tuttavia è necessario e che bisogna affrontare. Esattamente come nelle perdite più dolorose, esistono delle fasi che generalmente bisogna attraversare per superare una separazione, ciascuna caratterizzata da un differente corredo emotivo come, ad esempio, la negazione, la rabbia, la depressione e, infine, l'accettazione. Durante queste fasi, la nostra psiche attuerà dei meccanismi per tollerare questo forte dolore. Molte persone, dopo una separazione, restano legate al pensiero che il partner prima o poi tornerà. **Perderlo rappresenta anche l'interruzione di un rassicurante sistema di abitudini, di protezione, di sicurezze** economiche, di affettività, a cui non siamo disposti a rinunciare perché vi siamo ancora profondamente legati o, semplicemente, perché non ci riteniamo in grado di farlo. Inoltre, nella cultura occidentale, la separazione è sempre considerata come la conclusione o il fallimento di qualcosa, a differenza di quella orientale che concepisce la vita come un continuo fluire di eventi: la chiusura di una fase coincide con l'inizio di un'altra, con nuove possibilità e potenzialità. **All'incredulità iniziale subentrano emozioni violente e turbamenti profondi.** Gli episodi di violenza contro le donne spesso si verificano nei casi in cui gli uomini si lasciano influenzare dalle angosce di separazione. Con il passare del tempo, la speranza che il partner possa tornare sfuma e le persone tendono a cadere nell'ansia, nella depressione e nell'apatia. Siamo portati a idealizzare il partner, focalizzandoci su ciò che più ci manca omettendo

FINISCE

le probabili mancanze e situazioni negative che hanno portato alla rottura del rapporto. Tendiamo a mettere in discussione noi stessi, cercando di dare un senso a ciò che è accaduto. La nostra identità riceve un forte contraccolpo. In questa fase compare il senso di colpa, il pensiero che se avessimo fatto qualcosa diversamente l'epilogo sarebbe stato differente.

Tuttavia, se il percorso di elaborazione della perdita evolve nella maniera

corretta, gradualmente avanziamo verso la riconciliazione con noi stessi, con i nostri conflitti interni: accettiamo la sconfitta, comprendiamo meglio i torti fatti e le offese subite e iniziamo a tollerare meglio il dolore e la paura. Questo crea la base per un reale nuovo inizio, per l'avvio di una nuova fase della vita in cui il lutto della separazione sia superato e ci si senta pronti a riappropriarsi della propria vita aprendosi a nuove esperienze.

ACCETTARE ANZICHÉ RIFIUTARE

Per superare il dolore occorre accoglierlo, lasciandolo fluire. Evitarlo negandolo, o rimuovendolo, non farà altro che ritardarne il percorso interiore di elaborazione, con il rischio concreto di sviluppare ulteriori disagi. È catartico ascoltare le proprie emozioni, esprimerle, condividerle magari sfogandosi con il pianto. Contrariamente a quanto si possa pensare, infatti, piangere è salutare, perché aiuta a esternare il proprio dolore, evitando di comprimerlo dentro di sé. Concediamoci il giusto tempo per elaborare l'accaduto; la durata dipende dalla situazione specifica o dal proprio modo personale di reagire e affrontare le difficoltà. **Questo non significa però trascinare la sofferenza per tutta la vita.** Occorre ascoltare i segnali che il corpo ci invia e dare loro un significato emotivo, accettando la sofferenza che emerge. Sottoporsi a massaggi e tecniche di rilassamento può ridurre visibilmente i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress collegato alle esperienze fortemente stressanti), inoltre, è una forma di contatto positiva, intima, compassionevole che può davvero aiutarci a sentirci meglio. Anche l'attività fisica riduce ansie

e tensioni ed è un modo concreto per prendersi cura di sé. Durante l'attività fisica si scarica tensione e si producono endorfine, gli ansiolitici naturali. **È fondamentale non chiudersi in casa**, avvolti nel proprio dolore; al contrario, dobbiamo dare spazio alla frequentazione degli amici, quelli veri, restando in contatto con chi può farci sentire meglio e sappia ascoltarci in modo attivo, senza dare consigli o emettere pareri giudicanti. Anche se non ne abbiamo voglia, **cerchiamo di aderire a proposte di svago che possano comunque offrirci una distrazione**, anche temporanea, dai pensieri negativi. Proviamo a non focalizzare tutta la nostra attenzione sulla fine della storia sentimentale creando spazi e attività che aiutino a riscoprirci. Cinema, cene, teatro e frequentazioni varie vanno incentivate. Questo implica chiedersi cosa ci faccia davvero piacere, mettendo in discussione le abitudini acquisite da tempo, a volte legate a esigenze oramai superate. **Occorre aprire gli occhi esplorando la nostra nuova realtà**, arricchita dall'esperienza che ci ha fatto soffrire e che possiamo gradualmente trasformare in un'opportunità di crescita.



UN PERCORSO IN DIVENIRE

Per alleggerire il nostro stato d'animo sarebbe opportuno evitare (almeno nella prima fase) **contatti troppo frequenti con l'ex.** Anche se crediamo ci dia conforto, in realtà, rende complicato superare la fine di una relazione. Questo non significa che sparire dalla vita dell'altro sia la soluzione. Molto spesso, infatti, è impossibile a causa di relazioni in comune o se abbiamo dei figli. **Dovremo solo di limitare le interazioni allo stretto necessario**, evitando di innestare litigi inutili o altri comportamenti disfunzionali. Evitare l'uso dei social media può essere un'altra modalità utile per distaccarsi, trovare i propri spazi e costruire nuove modalità relazionali; spiare il profilo dell'ex non è di certo il modo migliore per prendere le distanze, inoltre rinforza la sofferenza, la rabbia, il rancore, la delusione che ostacolano il rimarginarsi delle ferite emotive. **Se, però, nonostante il passare del tempo, si continua ad avere la forte sensazione di non farcela**, di non tollerare l'angoscia, e si perde qualsiasi speranza in un futuro migliore, o si sviluppano disturbi psichici più gravi e siamo spaventati dal timore di perdere il controllo delle nostre azioni, **può essere utile attivare un percorso di sostegno strutturato.** Un adeguato supporto farmacologico potrebbe aiutarci a ridurre l'intensità dei sintomi, mentre un percorso di psicoterapia potrebbe essere la soluzione migliore per condividere il proprio dolore imparando a conoscersi più a fondo per ricostruire un proprio equilibrio interiore.