

SEPARAZIONE DOLOROSA:

COME SUPERARLA?

- **Come gestire da soli una separazione dolorosa?**

Chi vive una separazione è confrontato con il dolore nel suo cuore. Ognuno cerca un modo personale per gestirlo come meglio crede. Le persone che hanno una **rete di amici personali** (quindi non solo gli amici della coppia) possono ricevere conforto da essi, nella misura in cui riescono ad aprirsi. Molti esseri umani **cercano altre persone che vivono situazioni simili** e trovano conforto nel confrontare la propria esperienza con quelle di altri; questo permette loro di sentirsi compresi. Vi sono addirittura siti Internet che aiutano persone separate a incontrare altri individui nella loro stessa situazione. Questo permette loro anche di **scambiarsi consigli e strategie utili**, per esempio per risolvere tanti problemi pratici (procedura di divorzio, divisione dei beni, ecc.) e per capire come comportarsi con i figli.

- **Come sostenere una persona che vive una separazione dolorosa?**

Un aiuto prezioso è quello dell'ascolto: ascolto attento del loro stato d'animo, delle loro difficoltà, delle loro domande di aiuto. È importante offrire un sostegno, che può essere di tipo pratico (aiuto nell'organizzazione di un trasloco o delle prime vacanze da soli) o morale (farsi sentire ogni tanto, essere presenti, soprattutto nei momenti in cui la persona può avvertire maggiormente la solitudine - di solito il fine settimana o durante certe feste come il Natale o il compleanno-).

È meglio non dare consigli; in generale a nessuno piace sentirsi dire dagli altri cosa fare. Spesso, quando una persona è in difficoltà, è "bombardata" da una gran quantità di consigli diversi, che possono creare maggior confusione. **Fornite quindi consigli solo se vi vengono espressamente richiesti.**

In realtà, la persona ha bisogno che qualcuno l'ascolti ed eventualmente risponda alle sue domande.

- **Come affrontare una separazione dolorosa?**

I problemi generati da una separazione sono numerosi e di diversa natura: finanziari, educativi, giuridici, emotivi, ecc. Perciò una separazione richiede molta energia e va affrontata su diversi piani, partendo dalle priorità più urgenti (chi vive dove? Situazione finanziaria... alimenti, ecc.). Vi sono vari professionisti sul territorio a cui rivolgersi per farsi aiutare (mediatori, centri coppia e famiglia, medici, avvocati, ecc.).

Il problema specifico a cui mi riferisco in questo testo è quello del dolore generato dalla separazione, un dolore che viene percepito principalmente nel cuore. Esso è tanto più profondo quando in passato la persona ha già vissuto distacchi dolorosi, ad esempio durante l'infanzia. In questi casi un antico dolore può venir "riattivato" e va ad amplificare quello generato dalla situazione attuale.

Durante una separazione, la persona vive a livello psichico delle **fasi di un processo di elaborazione del lutto della perdita della persona amata**. Queste fasi sono state descritte dalla dottoressa svizzera Elisabeth Kübler-Ross, che ha osservato il caso specifico della separazione provocata dalla morte di una persona cara. Queste fasi possono essere valide per ogni altro tipo di separazione da persone con le quali si sono vissuti sentimenti intensi e con le quali si è creato un legame forte.

Secondo le conoscenze attuali in campo psichiatrico, il processo di elaborazione psichica di un lutto dovrebbe compiersi entro un paio d'anni. Oltre questo periodo, si parla di "lutto patologico". Questo

significa che l'individuo, da solo, non è riuscito a elaborare psichicamente in modo soddisfacente la perdita della persona amata. E ciò gli provoca sofferenza.

Se vi rendete conto che è già trascorso parecchio tempo dal momento della separazione e malgrado ciò il dolore è ancora presente in voi (si può manifestare in molti modi diversi, che solo voi saprete riconoscere), forse è giunto il momento di rivolgervi a un professionista competente, che vi potrà aiutare a stare di nuovo meglio, ossia a ritrovare la gioia di vivere e la speranza per il futuro. Essere accompagnati professionalmente in un processo di introspezione vi aiuterà a riflettere su ciò che considerate ancora un fallimento o un incidente di percorso. Potrete così rielaborare psichicamente la storia della vostra vita, per poter continuare a viverla in modo più sereno e gioioso, malgrado tutto quello che è successo in passato.

Se sentite il bisogno di essere sostenuti per superare il dolore provocato da una separazione mal vissuta, vi invito a contattarmi per una prima consulenza su appuntamento.