

INTERVISTA ALLA DOTT.SSA ROSA DEMARINIS – PSICOLOGA a cura di DANIELA CAVALLINI

Daniela Cavallini:

Amori estivi mitizzati, avventure che tali resteranno, flirt che si concretizzeranno nell'ambito del "e vissero felici e contenti", ma anche amori consolidati che mostrano il logorio (mal)celato dallo stress dei mesi precedenti. **Pare che il periodo di vacanza sia un momento di presa di coscienza...**

Dott.ssa Rosa Demarinis:

L'estate è tempo d'amore, ma anche di incomprensioni che fanno impennare le rotture durante l'autunno. Le coppie già in odor di crisi spesso investono moltissimo sul periodo di vacanza come ultimo banco di prova della relazione. La speranza è che passando del tempo insieme si ritrovi l'armonia di un tempo e si l'assenza della routine fomenta la crisi e aumenta le possibilità di conflitto e di disarmonia. In realtà, più tempo si passa insieme, più si possono assaporare quelle **differenze e quei difetti che stanno mettendo alla prova i partner.**

Daniela Cavallini:

Preso atto che la nostra storia è finita, che non amiamo più il nostro partner e che abbiamo mentito a noi stessi – ricercando ostinatamente degli alibi – **è meglio parlarne a lui/lei oppure non dire nulla fino a quando non abbiamo preso una decisione?**

Dott.ssa Rosa Demarinis:

La prima cosa da farsi è **fermarsi a riflettere lasciando da parte tutte le possibili distrazioni che si sono create** (es. relazioni extraconiugali, impegno eccessivo sul lavoro, cure per i figli, etc.) e darsi un po' di tempo per chiarire i pensieri e sentire le emozioni che li accompagnano. Subito dopo, **occorre coinvolgere il partner mettendolo al corrente di quanto sta accadendo, condividendo con lui i pensieri e le emozioni emergenti e confrontandosi per iniziare a capire cosa è meglio fare.** E poi è necessario prendere una decisione: **impegnarsi per costruire un nuovo e stimolante progetto di coppia o avvicinarsi all'idea di una possibile separazione.** Certo, il percorso ideale ci dice che sarebbe più opportuno "provarci" prima di pensare alla separazione ma non tutte le coppie sono disposte a farlo pensando che dividendosi, le cose si risolvano prima e più facilmente, ma ahimè la separazione non è mai risolutiva (soprattutto quando ci sono i figli) né semplice o veloce.

Ogni coppia attraversa più di una crisi nel suo percorso di crescita, alcune arrivano al capolinea perché si è esaurito il senso dello stare insieme altre impegnandosi si ritrovano e diventano più unite e forti di prima. Per capire da quale parte si sta, occorre riflettere a lungo, confrontarsi e tentare nuovi modi di stare insieme, solo successivamente è possibile prendere una decisione consapevole e ponderata.

Daniela Cavallini:

A volte vi sono unioni stabilizzate nell'affetto e nell'amore cosiddetto familiare, che rendono difficile il distacco dal partner. Una sorta di **"non ti amo più, ma ti voglio tanto bene ed amo la nostra famiglia"**. Volere bene è molto, tuttavia la mancanza di trasporto fisico/sexuale è una costante mortificazione. Come ritieni opportuno affrontare la situazione?

Dott.ssa Rosa Demarinis:

Gli uomini e le donne di oggi si separano quando la vita di coppia è infelice. Le coppie che decidono di rimanere insieme per i figli, e quindi ripartire insieme proprio dai bambini, sono uomini e donne che hanno una visione che va oltre la coppia stessa. Pensano di poter ricucire un rapporto già compromesso attaccandosi al bene comune, cioè ai figli.

Ma questa è una tipologia di coppia molto rara, ormai, proprio perché il benessere tra uomo e donna è considerato fondamentale per la stabilità di tutta la famiglia. Le coppie che vivono sotto le lenzuola come fratello e sorella sono in aumento, e il 20% dei matrimoni finisce per questo. Un fenomeno che non riguarda solo i coniugi più avanti negli anni, ma anche le coppie giovani e in alcuni casi perfino novelli sposi. Il Bene non basta, la coppia ha bisogno di nutrimento, e i figli non sono un motivo sufficiente per stare insieme. Si finisce per tradire, cercando situazioni affettive ed emotive esterne del tutto compensatorie, ma che a volte sono la spinta al cambiamento.

La situazione arriva ad un bivio e va assolutamente affrontata. Sarebbe opportuno farsi aiutare sempre da un esperto (psicologo, psicoterapeuta) che attraverso un percorso di consapevolezza e presa di coscienza allevi il più possibile il dolore del fallimento e della perdita dell'altro.

Daniela Cavallini:

In conclusione, Rosa, ritieni opportuno aggiungere ulteriori consigli?

Dott.ssa Rosa Demarinis:

Un amore che finisce è una delle più grandi delusioni che si possano vivere, specialmente per chi viene abbandonato. Ma si prova grande tristezza anche quando ci si accorge di non amare più la persona che si ha vicino. Tuttavia quando le storie finiscono viviamo un'esperienza fondamentale: scopriamo che dobbiamo fare i conti con noi stessi. Quando subiamo un addio la nostra identità soffre anche perché abbiamo perso qualcosa che ci apparteneva, qualche cosa che ci rendeva infiniti. Ritrovarsi soli all'inizio è un'esperienza carica di dolore, il dolore dell'addio, coperto di rancori, di rabbie, di frustrazioni. Allora cosa fare? C'è un'unica strada: quando un amore finisce dobbiamo affidarci al lato più profondo di noi stessi.

Dobbiamo immaginare che questo addio, per quanto doloroso, stia contribuendo alla preparazione di un nuovo viaggio, facendo sì che il nostro albero interno metta nuove foglie. Per questo bisogna evitare di rivivere il passato, liberarsi da quello che non c'è più e immaginare che la propria pianta vada verso il proprio destino.