

iD Edizioni



# 3 REGOLE PER SUPERARE LA FINE DI UNA RELAZIONE

Come coltivare la felicità del presente

# 3 regole per superare la fine di una relazione

*Come coltivare la felicità del presente*

3 regole per superare la fine di una relazione

*Come coltivare la felicità del presente*

*Da un'idea di* **Silvia Buffo e Alberto Buffo**

*A cura di:* **Silvia Buffo**

*Stesura:* **Marianna Chiuchiolo**

*Ricerca e fonti bibliografiche:* **la redazione de "ildigitale.it"**

*Grafica e copertina:* **Ylenia Campanelli**

© ID Edizioni, 2023

Studio 46 Srl

**ISBN 979-12-81506-00-0**

*È vietata la riproduzione, anche parziale, del contenuto di questa pubblicazione.*

**Per eventuali e non volute omissioni e per gli aventi diritto tutelati dalla legge, l'editore dichiara la piena disponibilità.**

# Indice

## **L'amore spacca il cuore. E anche il cervello: lo dice la scienza**

1.1. La fine di un amore è dolore fisico,  
ecco come gestirlo

## **Il momento più difficile: non si sfugge al dolore**

2.1 Se non permetti al dolore di attraversarti, non  
potrai elaborarlo

2.2 Strategie funzionali per l'elaborazione delle  
emozioni nel periodo iniziale della separazione

2.3 Esercizi utili per recuperare il contatto con se  
stessi nei momenti di maggiore stress

2.4 Ricorda che c'è chi può aiutarti

2.5 Cattive abitudini alle quali fare attenzione

## **Prima regola imprescindibile: nessun contatto!**

- 3.1 Perché è fondamentale fare spazio
- 3.2 Non cercare compromessi
- 3.3 Come comportarsi quando non è possibile evitare del tutto l'ex?
- 3.4 Gestire i figli durante la separazione
- 3.5 E se volessimo restare amici?

## **Rimettiti al centro**

- 4.1 Concentrarti su di te ti aiuterà a riscoprire la tua vera forma
- 4.2 Non cercare di avere subito un'altra relazione
- 4.3 Sesso occasionale: sì o no?
- 4.4 Concediti tempo

## **Non è una gara**

- 5.1 Non paragonare la tua esperienza alla sua
- 5.2 Sei tu l'unica persona che può darti il finale di cui hai bisogno

## **Bibliografia**

# Sitografia

# L'amore spacca il cuore. E anche il cervello: lo dice la scienza

1.1. La fine di un amore è dolore fisico, ecco come gestirlo

*“È meglio aver amato e aver perduto che non aver mai conosciuto l'amore”*. Già vedo il povero Tennyson rimpiangere dall'aldilà le sue scelte terrene ogniqualvolta questo suo aforisma – tra le altre cose non correttamente riportato – viene utilizzato come frase motivazionale allo scopo di aiutare chi sta attraversando una separazione a pensare positivo.

Al di là della genuinità di intenti con la quale certe perle di smemorandiana memoria vengono sistematicamente riesumate in determinati contesti, questa positività sempre più tossica che ci viene imboccata a ogni occasione non tiene conto di quanto concedersi al dolore sia, purtroppo, in alcuni casi necessario.

Punti di vista del genere sono raramente utili in un momento di vulnerabilità, come quello che si vive quando si ha il cuore spezzato.

Perché, **molto prima di giungere alla consapevolezza di chi ha saputo trarre dalla sofferenza i più preziosi insegnamenti, è necessario attraversare l'inferno del rifiuto**, del senso di abbandono e di uno sfiibrante interrogatorio interiore destinato a non trovare risposte.

Ma di mal d'amore in termini poetici si è parlato sin troppo. Lo scopo di questa guida è fornire supporto sotto forma di consigli il più possibile universali. Cominceremo col concentrarci sull'aspetto scientifico, seppur non meno umano, della separazione. Ovvio che questo non necessariamente allevia il dolore, ma è pur sempre di conforto sapere che l'esperienza della perdita sia per certi versi universale.

Forse non indora la pillola, ma aiuta a sentirsi meno diversi e meno soli. **La fine di una relazione amorosa è un'esperienza straziante per l'animo umano.** Psicologicamente è ascrivibile a un vero e proprio trauma, che può lasciare cicatrici più o meno profonde in chi si trova a viverla.

E, salvo il caso di pochi fortunati cui la vita concede il dono di crescere insieme alla propria metà e averla accanto fino all'ultimo, si tratta di un avvenimento pressoché inevitabile almeno una volta nella vita.

Sarà forse per questo che scienziati e ricercatori si sono già cimentati nell'impresa di valutare, misurare e catalogare la natura del dolore conseguente a una separazione amorosa e i danni che essa infligge, non solo alla psiche, ma anche sorprendentemente alla nostra fisiologia.

Uno degli studi più conosciuti e maggiormente citati in ogni guida per risollevarsi dalla fine di una storia che si rispetti è una ricerca del 2011 pubblicata su PNAS e condotta da Edward E. Smith, Direttore del Laboratorio di Neuroscienze Cognitive presso la Columbia University di New York, in collaborazione con il team di Ethan Kross, Professore di Psicologia presso l'Università del Michigan.

Lo studio – che ha coinvolto quaranta volontari ambo sessi lasciati dai propri partner entro i sei mesi precedenti agli esperimenti e tutti ancora innamorati – ha evidenziato una verità che

la maggior parte di noi era già stata in grado di intuire, ma che, veder confermata, corrisponde pur sempre a sentirsi validati: l'amore fa male. Letteralmente.

**Lo stato emotivo che si vive durante la fine di una storia è in grado di eccitare le medesime aree del cervello che si attivano quando si prova dolore fisico.**

I partecipanti allo studio sono stati sottoposti a risonanza magnetica funzionale allo scopo di analizzare la risposta cerebrale in quattro diverse situazioni:

1. Ai partecipanti venivano mostrate fotografie degli ex partner con la richiesta di pensare alla relazione appena finita
2. Ai partecipanti venivano mostrate foto di amici o persone care con la richiesta di pensare a un ricordo positivo condiviso con esse
3. I partecipanti venivano fisicamente sollecitati con una sensazione positiva: un oggetto piacevolmente caldo posizionato su un braccio
4. I partecipanti venivano fisicamente sollecitati con una sensazione spiacevole: un oggetto dalla temperatura elevata (abbastanza da causare dolore, ma non da lasciare danni permanenti) posizionato sullo stesso punto del braccio

**Ebbene, le due esperienze negative – ripensare alla rottura amorosa e provare dolore fisico – sollecitavano le medesime aree del cervello.** Ma c'è ancora dell'altro.

Lo studio di Smith e Kross, difatti, non faceva che confermare quanto già documentato l'anno precedente da un gruppo di ri-

cercatori della State University of New York, la Stony Brook e la Rutgers University.

Il team si era cimentato in un esperimento analogo, seppur condotto su un gruppo di soli quindici partecipanti, ai quali venivano mostrate fotografie degli ex partner, di amici e familiari e di situazioni scollegate dalla sfera sentimentale. Anche in questo caso, durante il confronto con il ricordo della relazione passata, la risonanza magnetica funzionale aveva evidenziato il coinvolgimento delle aree cerebrali deputate all'elaborazione del dolore fisico, ma non solo.

Anche le strutture addette alla regolazione della motivazione e del desiderio, il sistema di ricompensa e le aree implicate nella gestione della dipendenza e della regolazione delle emozioni erano attive durante l'elaborazione della separazione.

Ciò spiega il perché delle rimuginazioni ossessive, tipiche dei primi tempi della separazione e offre una prova concreta della possibilità di sviluppare stati depressivi conseguenti alla fine di una relazione amorosa.

**Per arricchire ulteriormente il quadro, vale infine la pena di menzionare la cardiomiopatia di Takotsubo, nota anche come sindrome del cuore spezzato o, per utilizzare un termine dal fascino più antico, crepacuore.**

In presenza di un forte stress emotivo, potrebbe verificarsi una sofferenza temporanea del cuore che porterebbe all'insorgenza di sintomi paragonabili a quelli di un infarto, con casi documentati di alterazione della forma e della funzionalità del ventricolo sinistro.

Ma torniamo a parlare in termini pratici, evitando di addentrarci in elucubrazioni che non farebbero che confermare ulteriormente l'ovvio. Volendo sintetizzare quanto riportato qui sopra in due

semplici conclusioni, possiamo affermare che:

1. La prossima volta che vi troverete con il cuore spezzato e qualcuno vi dirà di pensare positivo e lanciarsi alla ricerca della prossima conquista, sarete legittimati a definire le sue opinioni un maleodorante cumulo di rifiuti organici
2. Se il post-rottura non viene elaborato in maniera sana, il trauma psichico che ne consegue potrebbe compromettere la salute mentale della persona, oltre che impattare negativamente su eventuali relazioni future

**Fornire un aiuto il più possibile concreto è, come anticipato, lo scopo di questa guida.** Di seguito analizzeremo lo stato emotivo tipico di chi si trova a dover elaborare una separazione non voluta e il conseguente senso di rifiuto e abbandono che ne deriva, proponendo una strategia in cinque passi per superare l'esperienza nella maniera più funzionale possibile.