



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

PERCHÈ NON CI LASCIAMO?
LE VOSTRE RISPOSTE



PERCHÈ NON CI LASCIAMO?



Personalmente credo che alla base di qualsiasi rapporto ci sia la fiducia nei confronti dell'altro. Altro tassello fondamentale penso sia la conoscenza di sé e sicurezza di ciò che si è e non si è, rispetto all'altro. Nel momento in cui vengono a mancare il senso di sicurezza e la base sicura in cui rifugiarsi nei momenti di difficoltà; le persone dovrebbero abbandonare quel guscio scomodo e uscire dalla loro zona di confort apparente. Il problema è che, alle volte, la paura dell'ignoto e dell'incertezza è così elevata da immobilizzare l'individuo, ormai spaventato e magari non più abituato a rimanere in compagnia di sé stessa. Una mancanza di sicurezza, quindi, che può portare certe persone a rimanere incastrate in un circolo vizioso in cui si cerca di rendere il partner a immagine e somiglianza del proprio ideale; piuttosto che prendere in mano le redini e confrontarsi con sé stessi e ciò che realmente si vuole, con tutti i residui del caso. Del resto la vita è un gioco di equilibrio in cui qualsiasi sbilanciamento per eccesso o difetto da entrambe le parti, porta l'individuo a cadere. L'importante è essere presenti a sé stessi quando si cade e avere il coraggio di riconoscersi per rialzarsi.



Perché stiamo bene, perché mi rivedo in te, perché siamo complementari. Perché rimaniamo stabili, nonostante i cambiamenti. Perché non è solo amore, ma anche amicizia e confidenza. Perché siamo complici.

Perché spesso è più facile lasciare le cose come stanno piuttosto che cambiarle e rimettere tutto in discussione.

Perché continuiamo a sceglierci ogni giorno.

Per la condivisione (di sentimenti, eventi, emozioni) che c'è stata tra le due persone della coppia.
Perdere o lasciare perdere l'altro significa perdere anche parte di quello che fino a quel momento siamo stati anche noi.



Perché non abbiamo il coraggio di cambiare.

All'interno di una relazione sentimentale il riconoscimento che l'altro ci fornisce ci fa sentire al sicuro. Se consideriamo soddisfacente la visione di noi stessi che emerge dal rapporto col partner, rompere questo rapporto significa mettere in crisi quella visione che cercheremo quindi di mantenere.

Non ci lasciamo per non ferirci.

Mi piace pensare che sia perché ci si ama, perché nonostante le difficoltà e le liti, l'amore è più forte. Altri più cinici di me possono pensare sia per convenienza, abitudine, pigrizia, paura del cambiamento.

Probabilmente c'è una percentuale di tutte queste motivazioni nelle scelte di ognuno di noi, ma, per ora, continuo a pensare che, almeno io, resto con una persona per amare.



I motivi possono essere diversi. Dopo anni di relazione potrebbe entrare in gioco la routine o l'abitudine che portano l'individuo ad adattarsi alla situazione. Oppure semplicemente, si prova affetto forte per il partner che porta a valutare la situazione, a tollerare e a superare atteggiamenti e situazioni spiacevoli per non distruggere la relazione dopo tanti anni.

Non ci lasciamo perché i nostri partner rappresentano un motivo di felicità, di possibilità continua di confronto e supporto. Ed anche quando la relazione sembra non andare bene, lasciarsi sembra un male insopportabile, più grande del dolore che si prova nel continuare a stare con una persona non adeguata a noi.

Non ci lasciamo perché inconsciamente ci adattiamo e ci facciamo bastare un "qualcosa" che in realtà non ci basta, perché forse è meno spaventoso rimanere ancorati a qualcosa o qualcuno di già noto, piuttosto che rimettersi in gioco come singoli. Non ci lasciamo nella speranza che qualcosa cambierà, migliorerà. Non ci lasciamo perché viviamo nei ricordi di una relazione che ormai non è più la stessa, ma che proviamo in tutti i modi a salvare per non rischiare di fallire.



Credo che ognuno di noi abbia motivi diversi per rimanere con una persona o, al contrario, lasciarla. Sicuramente dipende anche dalle esperienze personali e familiari, dal retaggio culturale e dalle proprie credenze riguardo l'amore. Non ci si lascia per la paura dell'abbandono, per insicurezze, e per timore di perdere quelle sensazioni di controllo di cui tutte le persone hanno bisogno. Probabilmente vi è anche una percentuale di soddisfazione sessuale che va ad inficiare sulle scelte di ognuno di noi. Una dipendenza psicofisiologica che trova origine anche dal mantenimento di una visione positiva di sé e delle proprie capacità di relazioni interindividuali ed intraindividuale. È fondamentale quindi, per noi incrementare la propria autostima sociale e personale.

Le persone non riescono ad interrompere una relazione affettiva per svariati motivi: convenienza, opportunismo o, magari, dipendenza affettiva e/o emotiva. Inoltre, la relazione potrebbe diventare una sorta di abitudine che fa sentire i partner "protetti" e rassicurati dalla routine.



L'uomo essendo un essere sociale avverte la necessità di relazionarsi con chi lo circonda ed instaurare relazioni che ci permettano di raggiungere i propri obiettivi e in particolar modo raggiungere un benessere psicofisico. Le persone legate da una relazione di tipo affettivo, quando giungono ad un punto di rottura molto spesso non riescono ad accettare che quella relazione in cui hanno investito tempo e sentimenti e per cui si sono impegnati, sia giunta al capolinea. Perciò diventa difficile lasciarsi sia perché per le persone non riescono ad accettare che ciò che fino a quel momento faceva loro bene poi comincia a far loro male, sia perché con il tempo si cade nella routine e nell'abitudine, e quindi anche se per l'altro non si prova più nulla si continua a stare insieme. Inoltre molto spesso la paura di rimanere da soli, di essere abbandonati spinge le persone a rimanere imprigionati in una relazione che non risulta più soddisfacente.

Perché ci spaventa l'idea di dover ricostruire noi stessi.



Perché viviamo una situazione di benessere ed equilibrio; stiamo bene insieme e ci sentiamo completi grazie alla presenza dell'altra persona.

Quando la sintonia che si è creata in una relazione affettiva viene a mancare, i partner potrebbero non lasciarsi a causa del timore di dover riorganizzare le proprie abitudini relazionali.

La difficoltà nell'interrompere una relazione, soprattutto se duratura, può essere riconducibile a diverse cause: una tra queste potrebbe essere l'investimento che è stato fatto nella relazione. Tanto più si è investito in qualcosa, tanto più è difficile tirarsi indietro. Un'altra causa potrebbe essere la dipendenza affettiva.

Perché è difficile cambiare abitudini.



Ovviamente, se una coppia vive serenamente la propria relazione, non sente il bisogno nemmeno di interrogarsi su questa eventualità. Tuttavia, anche una coppia che si trova in situazioni di “impasse” può comunque decidere di (o trovarsi a), non lasciarsi per una serie di motivi: - paura di fare i conti con la solitudine o anche solo con i cambiamenti radicali legati alla fine del rapporto, soprattutto se si ha condiviso molto e/o per molto tempo assieme. A seconda dei contesti sociali in cui si vive, la rottura della relazione può comportare un giudizio da parte della comunità (parenti, vicinato, paesino) e non tutti si sentono pronti ad affrontare i giudizi altrui. In un’ottica più prognostica, alcuni possono giungere alla conclusione di non lasciarsi perché potrebbe comportare dei costi (materiali, economici e simbolici), insomma uno svantaggio (es. Cambiare cerchia di amici, se prima si conviveva c’è la necessità di trovare una nuova abitazione o tornare a casa con i genitori, paura nel far soffrire i figli se ce ne sono).

Perché siamo cresciuti insieme: supportandoci e non sovrapponendoci.



Perché in una relazione si investe una parte di sé nell'altro, lasciarsi implica lasciare quella parte di sé. Alcuni possono addirittura pensare che a seguito di una separazione il tempo trascorso con l'altro diventi tempo perso, altri ancora hanno paura di non riuscire a trovare qualcuno a cui legarsi, dimenticandosi che la complicità con il proprio partner è il risultato di un lungo processo che quindi può essere ricostruito.

Non ci lasciamo perché non potremmo pensare alla nostra vita senza la presenza dell'altra persona perché la arricchisce. È anche difficile lasciarsi perché bisognerebbe ammettere con se stessi e con l'altra persona il fallimento delle proprie aspettative e rimettere tutto in gioco.

Noi spesso non ci lasciamo per abitudine, siamo abituati a stare con quella determinata persona, e per paura di rimanere soli non ci lasciamo, causando la nostra infelicità.



Non ci lasciamo perché la nostra relazione è un investimento per il nostro futuro, per la nostra vita e per il nostro benessere.

Non ci lasciamo perché abbiamo paura della solitudine, ci siamo abituati alla presenza dell'altro. Anche se non ci sono più motivi per continuare la relazione con il partner siamo così abituati ad avere una persona vicino che stare da soli ci spaventa troppo.

Non ci lasciamo perché stiamo bene insieme e la relazione funziona. Se la relazione, invece, non funziona, non ci lasciamo perché l'abitudine in due è meglio dell'ignoto da soli.

Perché si è investito tanto nella relazione e abbiamo il rifiuto del fallimento.



Più volte mi è capitato di conoscere coppie timorose di dirsi addio, anche se razionalmente poteva essere la soluzione più adatta per entrambi. Spesso, la paura di rimanere soli blocca determinate scelte. Inoltre, una persona che ci sta accanto da molto tempo fa parte di noi, della nostra vita e della nostra identità, quindi, per quanto la situazione possa essere critica, lasciare una parte di noi non è sempre semplice.

La quotidianità è un altro fattore da non sottovalutare, un cambiamento radicale nella nostra vita di tutti i giorni può avere effetti psicologici negativi e una persona potrebbe non avere la forza o la volontà di affrontarlo.

A volte, non ci lasciamo (nei casi in cui viene meno l'amore) perché il restare insieme ci permette di mantenere una sorta di equilibrio apparente, che nasce dalla paura del dopo, dall'incertezza, e dal senso di solitudine che ci si troverebbe ad affrontare nel momento in cui, invece, questo legame si spezza.



Accade spesso che alcune coppie si trascinano nel tempo, consapevoli del fatto che, in realtà, sarebbe molto più semplice chiudere il rapporto piuttosto che continuare a stare insieme. Cosa spinge queste coppie a rimanere insieme nonostante la sofferenza che si vive al loro interno? È la paura dell'abbandono, l'insicurezza relativa a ciò che gli riserverà dopo il futuro e in particolare la perdita di quella "base sicura" alla quale si sono aggrappati per tutto il corso della relazione.

Perché stiamo bene nella relazione di coppia e abbiamo bisogno del senso di sicurezza che ci deriva dall'avere qualcuno al nostro fianco.

Perché si trovano nella coppia ancora gli stimoli di cui abbiamo bisogno. Oppure perché si ha paura di cambiare, paura di rimettersi in gioco e di investire nuovamente, di accettare il fallimento.



Non ci lasciamo perché il partner continua a soddisfare ciò che noi vogliamo dalla persona che ci sta accanto. Anche se passa molto tempo i cambiamenti propri e del partner non inficiano la soddisfazione dell'altro, continuiamoci a sceglierci ogni giorno nonostante i cambiamenti.

I motivi per cui un rapporto di coppia può finire, possono essere diversi. Ci sono dei casi in cui un rapporto si interrompe poiché la coppia, man mano che si va conoscendo in maniera più profonda, può rendersi conto di non andare d'accordo e/o di avere pensieri opposti circa tanti aspetti della vita. Ci si lascia, anche, per un cambiamento di uno (o di entrambi) dei due membri della coppia; cambiamento della personalità dato da motivazioni interne e/o esterne. Ci sono dei casi, inoltre, in cui si può lasciare per preservare se stessi e/o i propri figli, poiché l'altro membro della coppia può, in diverse misure, essere “dannoso”.



Spesso, a mio parere, ci si lascia perché i punti in comune che fino a prima hanno fatto sì che due persone condividessero la vita insieme, vengono a mancare. Cambiano le esigenze di entrambi, cambiano i modi di vedere, lo “stare insieme”. Allo stesso modo si può stare insieme e non lasciarsi solo perché da soli non si è capaci di stare. Anche se i punti in comune sono venuti a mancare, uno dei due, o entrambi preferiscono stare insieme perché hanno perso la loro individualità da singola persona. Dunque ritornare single significherebbe lasciare andare una parte di sé.

Molto spesso quando si vive una relazione di coppia, si fa l'errore di non crescere insieme, di non costruire un progetto di vita con l'altra persona, ma si sta con l'altro per colmare dei vuoti, delle mancanze. Quindi l'altra persona non è vista come l'altro con cui crescere e confrontarsi, ma semplicemente come un'ancora sulla quale aggrapparsi, per riuscire ad andare avanti, avendo la convinzione, sviluppatasi nel sistema relazionale familiare, di non riuscire a farcela da soli e quindi dipendere fortemente dall'altro. Per questi motivi non ci lasciamo.



Perché ammettere il fallimento del proprio progetto di coppia e, soprattutto, di sé stessi è difficile. Le persone non vogliono accettare i propri sbagli, ma credono di poter riuscire sempre a sistemare tutto e “cambiare le cose”.

Non ci lasciamo perché non siamo ancora cambiati.
Perché lo stare insieme è ancora una bellissima ed entusiasmante abitudine!

Perché con te ho imparato a ballare il tango.

“Perché la maggior parte di noi ha bisogno di uova.”

(da “Io e Annie”, di Woody Allen, 1977)



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA