

Quando finisce un amore...

Una nostra lettrice ci scrive: "“La mia storia d’amore è naufragata e io continuo a dormire, il sonno mi prende e non mi lascia, anche a mattino inoltrato. È come se non volessi vivere e prendere coscienza di questa fine. Mangio più del solito e non ho più voglia di andare in palestra e uscire con gli amici. Mi sento spettatrice della mia vita e non mi va di pensare a nulla...””.

Risponde il nostro esperto Marco Pacori, psichiatra e sessuologo di Milano...

Cara Barbara, quello che scrivi è un momento di vera e propria depressione: continui a dormire, ti butti sul cibo, non hai voglia di uscire. La mancanza di energia è causata dalla fine della tua relazione ed è del tutto normale. Durante una storia d’amore si ha infatti un aumento di endorfine (sostanze che danno benessere, euforia, vitalità), mentre quando la relazione finisce si ha un crollo dei livelli di queste sostanze (con conseguente ansia, apatia, senso di frustrazione, irritabilità...). Attenzione però: un momento circoscritto di depressione per una delusione d’amore è fisiologico e necessario, serve a elaborare mentalmente il lutto e la separazione. Se però va avanti rischia di diventare patologia. In particolare, se continui ad avere questi sintomi di malessere per oltre un mese è bene che tu chiedi aiuto a un esperto per iniziare una psicoterapia e liberarti dal tuo dolore, facendo di questa esperienza un punto di forza. Nel frattempo dai spazio a ciò che ti piace e dà stimoli. Basta una passeggiata se non riesci ad andare in palestra. E se vuoi stare a casa, puoi anche solo fare una telefonata a una amica o dedicarti a qualche attività creativa (disegno, cucina, giardinaggio o altro). Anche la lettura è molto consigliata: fa crescere, arricchisce e orienta i tuoi pensieri verso mondi immaginari e nuovi, da cui poter trarre energia, stimoli e voglia di ricominciare.