Quando ci manca anche chi abbiamo lasciato

Alessandro Del Vecchio | 10/11/2026 | Orizzonte salute

Ti è mai capitato di sentire la mancanza di qualcuno che, se potessi tornare indietro, non sceglieresti più? Una persona dalla quale ti sei allontanato per ragioni che conosci bene, magari dopo una delusione, una discussione o un lungo periodo in cui stare insieme era diventato più faticoso che stare lontani. Hai fatto una scelta, l'hai accettata, forse hai persino ritrovato una certa serenità. Poi, un giorno, accade qualcosa di imprevedibile. Una canzone, una strada, una frase pronunciata da uno sconosciuto. E quella persona torna nei tuoi pensieri. Non vorresti cercarla, non desideri riaprire quella storia. Eppure, per qualche istante, ti manca.

È una sensazione difficile da spiegare, soprattutto perché sembra contraddire tutto quello che abbiamo deciso. Se abbiamo scelto di allontanarci, perché dovremmo sentire ancora la mancanza? Se una relazione ci ha fatto soffrire, perché un suo ricordo può ancora provocarci un sorriso? E soprattutto, perché ci sentiamo quasi in colpa quando scopriamo di conservare un sentimento che credevamo di aver superato?

Forse perché siamo abituati a pensare alle relazioni come a qualcosa che dovrebbe avere un finale preciso. Ci incontriamo, condividiamo un pezzo di vita, poi ci separiamo. Nella nostra immaginazione, una volta presa la decisione di chiudere, anche i sentimenti dovrebbero adeguarsi. La ragione ha stabilito che quella persona non deve più far parte del nostro presente e, di conseguenza, ci aspettiamo che anche la nostalgia rispetti la stessa scelta.

Ma le emozioni non funzionano come le decisioni. Non ricevono una comunicazione ufficiale, non seguono una scadenza e non scompaiono necessariamente quando comprendiamo che una relazione non ci fa più bene. Possiamo sapere con assoluta lucidità che una persona non è adatta a noi e continuare a ricordare con affetto alcuni momenti vissuti insieme. Possiamo essere convinti di aver fatto la scelta giusta e, nello stesso tempo, avvertire il dispiacere per ciò che quella scelta ha comportato.

Il punto è che forse non ci manca sempre la persona nella sua interezza. Ci manca qualcosa che esisteva quando quella persona era nella nostra vita. Una complicità particolare, un modo di ridere, la possibilità di raccontare certe cose senza doverle spiegare. Oppure ci manca il periodo in cui ci siamo conosciuti, quando tutto sembrava ancora possibile e non sapevamo come sarebbe andata a finire.

A volte, persino più della relazione, rimpiangiamo la versione di noi che quella relazione aveva fatto emergere. Il modo in cui eravamo capaci di entusiasmarci, la leggerezza con cui affrontavamo le giornate, le abitudini che ci sembravano destinate a durare. Non è detto che quella versione di noi fosse migliore. Semplicemente, apparteneva a un tempo che non possiamo più raggiungere.

Ed è qui che la nostalgia diventa particolarmente ingannevole. La memoria ha una capacità sorprendente di isolare alcuni momenti dal resto della storia. Può restituirci una risata senza ricordarci la discussione che l'ha preceduta, una giornata felice senza riportare alla mente tutte quelle in cui ci siamo sentiti soli. Non necessariamente ci sta raccontando una bugia: sta mostrando una parte dell'esperienza, quella che in quel momento ha trovato spazio nei nostri pensieri.

Quando qualcuno ci manca, tendiamo a domandarci se abbiamo sbagliato a lasciarlo andare. Ma forse dovremmo porci una domanda diversa: stiamo desiderando davvero quella persona, oppure stiamo cercando di recuperare qualcosa che con lei abbiamo vissuto e che oggi non troviamo più?

La distinzione non è sempre semplice. I sentimenti raramente si presentano con istruzioni precise. Possiamo sentire la mancanza di qualcuno senza desiderare di incontrarlo, provare affetto senza voler ricostruire una relazione, ricordare una persona con tenerezza pur sapendo che la sua presenza, oggi, sarebbe incompatibile con la nostra serenità.

E questo non significa essere incoerenti. Significa riconoscere che una relazione non si esaurisce nel giudizio che diamo alla sua conclusione. Una persona può averci fatto del bene e del male, averci regalato momenti importanti e averci costretto ad affrontare situazioni che non avremmo voluto. La nostra storia con lei non deve diventare completamente bella o completamente sbagliata soltanto perché abbiamo deciso di interromperla.

Forse abbiamo bisogno di smettere di considerare la nostalgia come una prova da superare. Ogni volta che un ricordo riaffiora, non siamo obbligati a trasformarlo in una decisione. Non dobbiamo cercare quella persona, giustificarla, perdonarla o convincerci che tutto fosse diverso da come lo ricordiamo. Possiamo semplicemente riconoscere che qualcosa ci ha toccato e che, nonostante il tempo e le scelte successive, conserva ancora una traccia.

Del resto, non tutte le separazioni cancellano il significato di ciò che è stato. Alcune relazioni finiscono perché cambiamo, perché diventiamo incompatibili, perché comprendiamo che continuare insieme ci allontanerebbe da noi stessi. Altre si interrompono senza una spiegazione definitiva, lasciando domande che non troveranno mai una risposta soddisfacente. In entrambi i casi, la fine di una storia non rende automaticamente insignificante tutto ciò che l'ha preceduta.

E allora forse la vera domanda non è perché ci mancano ancora le persone che abbiamo lasciato. È perché pretendiamo che, per andare avanti, dobbiamo smettere di provare qualsiasi cosa per loro.

Perché si può scegliere di non tornare indietro senza rinnegare ciò che si è vissuto. Si può ricordare qualcuno senza desiderare di riaverlo accanto. E si può sentire una mancanza senza che quella mancanza diventi una direzione.

La prossima volta che una persona che credevi di aver lasciato alle spalle tornerà nei tuoi pensieri, prova a chiederti: che cosa mi manca davvero? Quella persona, il tempo che abbiamo condiviso o qualcosa di me che non ho più ritrovato?

E se la nostalgia non fosse un invito a tornare, ma soltanto il modo in cui riconosciamo che qualcosa, nella nostra vita, è stato importante?

Forse non tutte le persone che ci mancano devono tornare. Alcune possono continuare a mancarci, semplicemente perché hanno fatto parte di ciò che siamo diventati. E questa, a volte, è una certezza sufficiente per non confondere il ricordo con il desiderio di ricominciare.