

Prima edizione: maggio 2009
© 2007 Newton Compton editori s.r.l.
Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-1530-9

www.newtoncompton.com

Realizzazione a cura di  Purple Press s.r.l., Roma
Stampato nel maggio 2009 presso Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma)

Federica Bosco

**101 MODI PER DIMENTICARE
IL TUO EX**
e trovarne subito un altro

Illustrazioni di Adriana Farina, Giovanna Iorio,
Ilaria Vescovo e Luisa Montalto



Newton Compton editori

A mia mamma, l'unica.

Premessa

Se solo ci fosse un modo di smettere di soffrire a comando.

Qualcosa del tipo: in caso di emergenza rompere il vetro, prendere il martello e darselo in testa, o un numero verde da chiamare per disdire il servizio oppure una parola magica che ti faccia tornare al punto di non coinvolgimento per lasciarlo prima che ti lasci lui.

A volte basterebbe anche una sirena che suona e lampeggia quando la nave sta affondando, così da correre in tempo alla scialuppa per salvarti la pelle.

Invece niente, quando finisce una storia sul campo non restano che macerie, fumo, ambulanze e un ferito grave: quello che è stato colpito dalla granata. L'altro, quello che l'ha lanciata, è già scappato lontano.

Alzi la mano chi non è stato lasciato almeno una volta, che non sia stato male come un cane e che non abbia desiderato dormire per almeno cinque anni.

Quando succede c'è sempre uno stuolo di persone disposte a darti consigli e a dirti «te l'avevo detto» e «passerà», ma la verità è che lì ci sei tu e non loro (anche se vorresti tanto cedere il posto) e fa così male che non ci sono quasi parole per descriverlo, è come un incubo che inizia appena ti svegli e rimane con te finché vuole lui, nutrendosi del tuo dolore e delle tue lacrime.

L'unica cosa positiva in tutto questo te l'hanno appena detta: passerà.

Sì, anche quando ti sembra impossibile perché sei sicura che non lo dimenticherai mai, che non incontrerai mai più nessuno così speciale e che non puoi vivere senza di lui, ci sarà una mattina in cui ti sveglierai e ti accorgerai che il tuo primo pensiero non è più l'omicidio-suicidio, che c'è ancora un mondo là fuori e che forse è il caso di farsi la ceretta.

La tua ferita non sanguina più, c'è solo una grossa e brutta cicatrice che, col tempo, diventerà sempre più chiara e sottile e ne parlerai come di un brutto incidente ormai dimenticato.

Ti dirò di più, ci riderai sopra!

Il vero guaio è che nessuno sa quando esattamente arriverà quella benedetta mattina, se fra una settimana, un mese, un anno o due (se ci vuole di più ti vengo a cercare personalmente!). E, nel frattempo, facciamo un gran numero

di cose stupide di cui ci pentiremo amaramente e che abbassano ancora di più il livello della nostra autostima già provata.

Ci sono stati momenti nella mia vita in cui avrei pagato per stare meglio anche solo dieci minuti, per smettere di pensare al perché era successo, per non umiliarmi a spedirgli sms fintamente indirizzati ad altri e non ricevere risposta (e poi scrivergli che l'SMS mi era partito per sbaglio e non ricevere comunque risposta!) e per non alzarmi la mattina con quel peso insopportabile sul cuore che non mi avrebbe mollato fino all'ora di andare a letto (magari ubriaca!).

Col tempo ho capito però che dovevo essere pazza a desiderare una relazione con uomo che non mi voleva e oggi ringrazio Dio che mi abbia lasciato, altrimenti sarei una povera infelice con in testa le corna di un alce e magari un paio di figli!

No grazie!

Del resto è il segreto di Pulcinella: se uno ti lascia non ti ama e non vuole stare con te, e non c'è niente che tu possa fare per cambiare le cose.

Non funziona in nessun modo, puoi rimanere a farti umiliare certo, chi te lo vieta? Puoi essere il suo zerbino, puoi macerare nel dolore, ma se il tuo lo scopo è avere una relazione sana, come sogni da quando hai otto anni, devi riuscire a pensare che lui ti ha fatto un favore.

Adesso le mie parole suoneranno come assurde, lo so (oh se lo so!), ma prima o poi mi darai ragione.

E spero il più presto possibile.

Come accelerare la fase di guarigione, però, è un dilemma a cui anche l'uomo di Cromagnon ha cercato di dare risposta, senza risultato.

I sentimenti sono il vero mistero della storia dell'umanità: da dove vengono, dove vanno e soprattutto come accidenti si gestiscono è una domanda che rivolgerai volentieri a Piero Angela.

«Perché chiudiamo gli occhi davanti all'evidenza dei fatti? Perché preferiamo fingere che non sia successo niente e vivere in un sogno infranto? Perché siamo disposti a torturarci nel dolore piuttosto che voltare subito pagina?».

Che fosse questo il quarto segreto di Fatima?

In attesa di uno speciale di 25 puntate, ho preparato una lunga lista di cose da fare per sopravvivere al lutto e l'ho suddivisa in tre fasi.

La *Fase 1* è quella che ti impedirà di ridurti a un rottame nel giro di 48 ore e sarà la più difficile da superare perché è il momento in cui si ha più bisogno

di tutto ciò che allevi un po' il dolore (una "morfina del cuore", per intendersi). È più che normale abbandonarsi a ubriacature moleste e orge di carboidrati, l'importante è che l'autolesionismo non duri troppo a lungo e non crei danni irreversibili, altrimenti il tuo prossimo fidanzato lo troverai in un centro di riabilitazione.

La *Fase 2* contiene alcuni consigli che ti aiuteranno a elaborare il lutto, ad affrontare la fase di astinenza e ad aumentare la tua autostima, in modo da renderti conto di quali sono le cose che non vuoi più e che non sei più disposta ad accettare.

La *Fase 3* è quella che ti proporrà numerose strategie che saranno utili a te stessa per pensare un po' meno a lui e uscire dall'*impasse* il prima possibile, in modo da crearti l'occasione di conoscere nuove persone e, perché no?, l'uomo (o la donna) della tua vita.

È difficile che una storia d'amore meravigliosa arrivi gratuitamente e senza aver sofferto un bel po' prima, e questo è anche l'unico modo per riuscire ad apprezzarla al meglio.

E poi, diciamoci la verità, se donne universalmente riconosciute come "impossibili" hanno trovato il grande amore, perché non dovrete riuscirci voi?

Questo libro non è indirizzato solo alle donne, perché la sofferenza che si prova per un amore perduto è universale e colpisce tutti, anche gli animali, ma mi riusciva difficile parlare al cuore di ognuno di voi usando artifici tipo: se lui/lei ti ha lasciato/a... E, considerando che le donne fanno più spesso uso di manuali di self help, l'ho dedicato direttamente a loro per semplicità. Sono persuasa, tuttavia, che i casi descritti in questo libro possano capitare indifferentemente a uomini o donne.

Un'ultima cosa: per dovere di cronaca mi preme ricordarvi che le pene d'amore, da sempre, hanno fatto la fortuna di scrittori, cantanti, poeti, sceneggiatori e registi.

Perciò cercate di cominciare a vederle come un'opportunità!

FASE I

La preparazione:
i 10 comandamenti
(le 10 cose da non fare troppo)

La *Fase 1* è fondamentale.

Sono le dieci cose che devi cercare di fare il meno possibile per non rovinarti la salute.

So perfettamente che hai bisogno di tirarti su e di non pensare a lui e qualunque cosa ti faccia star meglio sarà la benvenuta.

Cerca solo di non abusare di alcool, sigarette, cibo, ansiolitici, tutte sostanze che, alla lunga, ti creano altri scompensi se non delle vere e proprie dipendenze.

Prima toccherai il fondo del tuo dolore e prima risalirai e sarai una donna nuova, ma purtroppo non ci sono scorciatoie: ciò che ti fa dimenticare per un po' quello che stai passando, te lo farà ricordare con gli interessi il mattino dopo.

Senza contare l'immane quantità di figure di merda a cui vai incontro perdendo il controllo, la faccia e le mutande.

Dipende tutto da te, più affronterai il dolore in maniera diretta e più rapidamente lo farai a pezzi e lo sconfiggerai.

È come quando uno ha un mal di denti pazzesco e prova il primo rimedio che glielo faccia passare in fretta, anche un pugno in faccia, ma poi il dente va curato bene o marcirà e carierà anche gli altri.

I. Non bere (troppo)

Forse è la prima cosa che farai e, onestamente, come darti torto!?

Bere imbarazzanti quantità di vino è la prima mossa dopo una separazione: anche nei film, quando qualcuno è in stato di shock, gli si dà subito un bicchiere di whiskey.

Gli amici ti porteranno fuori e ne approfitteranno per bere anche loro e dimenticare i loro casini e tu, che stai male, sarai autorizzata a bere più di tutti. Del resto si dice “beviamoci sopra”.

All'inizio l'alcol ti darà una sensazione simile al benessere (che durerà 10 minuti al massimo), ma subito dopo ti farà entrare in una paranoia colossale, amplificando ogni tuo stato d'animo, ti toglierà ogni freno inibitore, ti farà sentire coraggiosa e gagliarda e giustificherà qualunque cazzata ti venga in mente, di cui ti pentirai il mattino dopo.

Quando sarà troppo tardi.

Sì, perché dopo che lui ti avrà lasciato per le sue ragioni che non stiamo qui a considerare, conservando quell'immagine di te triste, ma dignitosa, si ritroverà il telefonino pieno di SMS deliranti, dal patetico all'offensivo, si ritroverà te sotto casa col mascara colato che gli lanci sassi alla finestra, si ritroverà la sua roba fatta a pezzi e la macchina rigata e si convincerà (se ancora gli rimaneva il barlume di un dubbio) di aver fatto bene a mollarti.

Quando ti sveglierai la mattina dopo con i postumi di una sbronza gigantesca (la nausea, un mal di testa da competizione, la bocca acida e il vomito sulle scarpe), ti guarderai allo specchio e vedrai una sconosciuta verde in faccia, con le occhiaie, i capelli unti e un alito da stendere un cavallo.

Ecco, quella sei tu e quegli SMS nella memoria dei messaggi inviati li hai mandati tu.

Tutti quanti.

Quello in cui gli dici che ti manca da morire il suo profumo, i suoi occhi e le sue mani su di te, quello in cui lo preghi di tornare perché lo aspetterai per sempre, quello in cui gli ricordi che due giorni prima ti aveva detto di amarti, quello in cui gli dai dello stronzobastardovigliacco, quello in cui gli dici che

lei è una zoccola e che si meritano l'un l'altra, che tanto ce l'aveva piccolo e che una come te col cavolo che la ritrova.

E lui, anche se è uno stronzobastardovigliacco, starà pensando: "menomale".

E la giornata è ancora molto lunga.

Questo è ciò che accade sempre quando si beve troppo: ci si rende ridicoli, si è convinti di essere lucidi mentre stiamo straparlando, tiriamo fuori il peggio di noi stessi, le insicurezze e le fragilità, e siamo anche brutti da vedere.

Nessun uomo sano di mente sarebbe disposto a riprendersi una che piange, vomita, ride come una cretina, non sta in piedi e ci prova con chiunque. Nessuno, a meno che non sia ubriaco fradicio anche lui (e allora bisogna ridefinire le basi giuste per un rapporto sano...).

Inoltre non c'è cosa più facile, quando si è preda del micidiale cocktail di dolore e alcool, che prendere la macchina, accendere la radio, mettersi a cantare a squarciagola la vostra canzone e, fra le lacrime, mettere sotto qualcuno. Pensa che bel risveglio, all'ospedale con la testa fratturata, la macchina distrutta e i carabinieri che ti vogliono parlare.

Quindi se proprio ti devi ubriacare, intanto fallo con classe: bevi vino senza solfiti o champagne, almeno limiterai i danni (e quando ti accorgerai di quanto ti costa smetterai da sola!), niente superalcolici che fanno tanto vecchia beona alcolizzata anni Cinquanta, e non mischiare mai rosso e bianco.

Fatti confiscare il telefonino, il computer e la macchina da un'amica fidata che non cederà alle tue suppliche, perché anche se credi di essere forte abbastanza, sappi che già con tre bicchieri di rosso si fanno cose inenarrabili, figuriamoci con una bottiglia o due.

Rimani in casa, con persone che conosci bene e comunque in un luogo protetto, evita le discoteche e i locali: ci mancherebbe altro di finire aggredita in un vicolo, coi tempi che corrono.

Ricordati che passerà, non subito, ma passerà, e l'alcol non ti aiuta a dimenticare, anzi.

Se il tuo sogno è quello di vivere una splendida storia d'amore lunga e sana con un uomo che ti ami da morire, non è bevendo tutte le sere come un caimano che ti darai da fare perché questo si realizzi, a meno che non vi incontriate agli alcolisti anonimi.

Perciò fai che bere non diventi un'abitudine, perché il rispetto per se stessi è fondamentale e l'alcool non fa rima con dignità.



2. Non fumare (troppo)

Che il fumo faccia male lo sanno anche i gatti e sinceramente in un momento come questo chisseneffrega.

E se una sigaretta aiuta a far calare la tensione, figuriamoci molte sigarette!

Del resto, siamo sinceri, ogni momento è buono per fumare: appena ti svegli per iniziare la giornata, dopo il caffè per digerire, in macchina mentre sei in coda, andando al lavoro, al telefono, dopo la pausa pranzo, quando esci, mentre ne parli con un'amica, rileggi i suoi messaggi, torni a casa, fai la spesa, ti incazzi, lo racconti a un'altra amica, piangi, guardi la televisione...

Insomma i "buoni" motivi per accendersi una sigaretta sono innumerevoli, e con questa scusa io ne fumavo anche quaranta al giorno, perché ero convinta che senza il fumo non avrei potuto gestire nessuno stato emotivo e, soprattutto, non avrei saputo cosa fare con le mani!

All'inizio è stato il panico totale, specie quando mi trovavo in una situazione di pericolo tipo festa fra sconosciuti, attimo di incazzamento o di noia mortale.

Non sapevo dove metterle o cosa farci, le tormentavo, le mettevo in tasca, mi toccavo i capelli, me le sarei tagliate, giuro, finché mi sono accorta che qualsiasi cosa io tenessi in mano, da una penna a un tramezzino, la tenevo fra due dita!

A quel punto ho capito che ero un caso grave.

L'altro spauracchio che fino ad allora mi aveva impedito di smettere di fumare, era l'idea di ingrassare venti chili; perché, se avessi sostituito ogni sigaretta con un cioccolatino, alla fine della giornata avrei ingurgitato 6000 calorie e sarei comunque morta di diabete.

Quindi non ci sarebbe stato alcun vantaggio.

Perciò abolii i dieci caffè al giorno che avrebbero risvegliato immediatamente in me il desiderio proibito, e ogni volta che mi veniva voglia di fumare (tipo ogni tre minuti) bevevo acqua o mangiavo un'arancia, per ripristinare la quantità di vitamina C che mi ero letteralmente fumata in tutti quegli anni di scorribande di radicali liberi.

È stata durissima e c'è voluta tutta la forza di volontà di questa terra, ma al-



la fine ce l'ho fatta ed è una delle cose di cui oggi, cioè undici anni dopo, vado più fiera.

Superare la dipendenza da nicotina mi ha dato la misura di quanto sia tremendo dipendere da qualcosa o da qualcuno che ti avvelena giorno dopo giorno, perché alla fine di questo si tratta: credere di non farcela senza e, di conseguenza, rovinarsi la vita.

Essere consapevoli che un certo comportamento alla lunga risulterà nocivo e continuare a portarlo avanti è autolesionista e stupido e sarebbe giustificato solo se avessimo sette vite a disposizione, allora un paio potremmo anche buttarle via fumando o infilandoci a forza in relazioni sbagliate.

Fino a prova contraria, però, la vita è una e la salute mentale e fisica è la cosa più preziosa che abbiamo, e dobbiamo fare tutto il possibile per preservarla.

Fumare fa venire il cancro (anche se tuo nonno è campato fino a novant'anni fumando due pacchetti di nazionali senza filtro); se prendi la pillola aumenti enormemente il rischio di trombosi; se fumi in macchina e ti scoppia l'airbag ti puoi sfigurare; se ti addormenti con la sigaretta in mano dopo aver pianto quattro ore di fila puoi dare fuoco alla casa; il fumo avvelena anche il tuo cane e ti fa venire le dita gialle; senza contare che fumare è diventato totalmente out.

È vero che questo non è il momento migliore per smettere di fumare e di certo non sarà la ragione che farà ritornare il tuo ex, ma è comunque un passo verso un maggiore amore per te stessa e la tua salute: prima abbandoni questa pessima abitudine prima ne sentirai i benefici.

Respirerai meglio, riuscirai a correre senza fatica, avrai la pelle più bella, i capelli più lucidi e una voce più nitida, ti ammalerai di meno, sentirai di nuovo gli odori e i sapori, la tua stanza e la tua macchina non puzzeranno come un portacenere, i tuoi denti saranno più bianchi e non ultimo risparmierai circa 1.400 euro l'anno da spendere in scarpe.

E, cosa fondamentale, non dipenderai più da un altro agente nocivo.

Non ho preso in considerazione volontariamente altri tipi di droga più o meno leggera, perché se ti spappoli il cervello a suon di canne, pasticche o cocaina sei in guai seri e i neuroni che ti sei bruciata fin qui non torneranno mai più. Siccome sai benissimo che devi smettere, vedi di smettere oggi, altrimenti quando avrai cinquant'anni invece di essere una splendida donna realizzata sarai un rottame pieno di acciacchi.

Riuscire ad abbandonare una dipendenza rende più forti e determinate, si-

gnifica scegliere di vivere meglio e più a lungo, e di conseguenza avere anche più opportunità di incontrare l'uomo della propria vita.

3. Non mangiare (troppo)

Dopo il fumo e l'alcol, mi direte voi, se togliamo anche il cibo non resta molto per tirarsi su di morale.

In effetti un'altra invenzione che manca è quella dei carboidrati senza calorie, che permettano di mangiare intere vasche di tiramisù e di gelato a impatto zero.

Quando finisce un amore, viene spontaneo rivolgere le proprie attenzioni al frigorifero, nel vano tentativo di placare a suon di maritozzi l'orrenda sensazione di vuoto in fondo al cuore.

Non per niente lo chiamano *comfort food*, il cibo che conforta l'anima, che consola, gratifica, riempie, fa compagnia e fa passare il tempo.

Sì... finché la lampo dei jeans non si chiude più e allora la crisi raddoppia.

Perché non ci venga mai una voglia improvvisa di mangiare carote e ravanelli è un altro mistero incomprensibile, ma tenete presente la proverbiale delicatezza di noi donne, eternamente governate dagli ormoni e dalle fasi lunari, prede favorite di malinconia e *spleen*, portatrici sane di sbalzi di umore: è forse colpa nostra se l'unico antidepressivo legale sia il cioccolato?

Ci volete togliere pure quello?

Le risposte sono tre:

- 1) Okay, siamo imperfette;
- 2) La natura è fundamentalmente sadica;
- 3) Nel Seicento se pesavi meno di 120 chili ti consideravano malata.

Quando finisce un amore possiamo scegliere o il digiuno totale (che fa molto Madame de Tourvel) o la grande abbuffata.

Confesso che le mie prime cotte non corrisposte erano seguite da giorni di rifiuto del cibo, tappata in camera ad ascoltare Luis Miguel, ma negli anni a



seguire non c'è stato più niente che abbia chiuso il mio stomaco per più di tre ore. Segno che la vita vuole andare avanti comunque.

Il problema è che il cibo, se lo lasci fare, da alleato consolatore può diventare il tuo peggior nemico, visto che nessuno ti dirà mai che è illegale mangiare fino a sfondarsi e le pubblicità non fanno altro che spingerti ad abbuffarti di schifezze ipercaloriche a tutte le ore, con le conseguenze che conosciamo.

E ci si ritrova sole, piene di brufoli e con cinque chili di troppo.

Non so voi, ma a me ha sempre dato un gran fastidio vedere le quattro di *Sex and the City* mangiare gelati, hot dog, Kentucky Fried Chicken e patatine, bere bacinelle di Cosmopolitan senza mettere su un etto (lo ammetto, ho delle difficoltà a separare la realtà dalla fantascienza, pensate che avevo quasi creduto che quattro donne così potessero essere davvero amiche!).

Quindi, considerato che non si può mangiare come di ritorno da *L'Isola dei famosi* per due mesi senza inconvenienti, mi dispiace dirlo ma anche le abbuffate dovranno essere organizzate.

Meglio un barattolo di yogurt che un chilo di gelato, meglio la cioccolata fondente di quella al latte, meglio latte e cereali che le merendine, meglio il latte di soia del latte di mucca, meglio i semi di zucca delle patatine, meglio la frutta secca del pollo fritto, meglio la senape della maionese, meglio la marmellata della Nutella, meglio i biscotti secchi di quelli al cioccolato e meglio la birra del vino.

È senz'altro un menù meno esaltante, ma sarà più facile buttare giù i chili di troppo una volta che la crisi sarà passata.

Perché la crisi passerà e non avrai più bisogno di sostituire l'amore col cibo, perché sarai piena d'amore.

Amore per te stessa.

4. Non ti impasticcare (troppo)

Quando si sta molto male, a volte c'è bisogno di un aiuto.

Il dolore è insopportabile, non dormi più, il cervello non fa che pensare e ripensare a quello che è successo, rivedere una scena dopo l'altra, ogni battuta,

ogni frase, come se ti fosse sfuggito qualcosa; non ti vuoi più alzare dal divano, non riesci a lavorare, l'idea di incontrare gente è a dir poco spaventosa, il corpo si ammala, tu ti ammali e vai in depressione.

È un attimo, come camminare intorno a un pozzo ricoperto di muschio, un piede in fallo e cadi giù.

Un tempo le donne morivano di crepacuore (come Madame de Tourvel appunto!), l'ho sempre trovata una cosa commovente e tragicamente femminile.

Morivano perché erano fragili, il dolore frantumava le loro gracili ossa e anientava il loro cuore delicato; rinunciavano a vivere una vita senza amore lasciandosi consumare giorno dopo giorno, come una candela, fino a spegnersi.

I salassi e le altre pratiche barbare facevano il resto.

Oggi non si muore più fisicamente, ma si diventa preda dell'ansia, della depressione e degli attacchi di panico.

Si muore dentro, si rinuncia a vivere, a combattere, si perde la speranza nel fatto che la nostra vita sia un viaggio straordinario e che tutto possa cambiare da un momento all'altro se solo lo vogliamo.

La difficoltà sta proprio nel rendersi conto che dipende tutto da noi, che siamo noi gli artefici del nostro successo e della nostra felicità: abbiamo sempre una scelta, ma è più difficile volare che lasciarsi cadere giù, perché la forza di gravità ci attira inesorabilmente verso il basso.

La vita di una donna non è facile e lo è ancora meno quando devi affrontare tutto da sola, il lavoro, le responsabilità, la casa, i figli, i soldi che non bastano, e allora non puoi lasciarti andare, non te lo puoi permettere, devi stare meglio e in fretta.

Perciò l'industria farmaceutica tira fuori un miliardo di nuovi ansiolitici l'anno, che ti aiutano ad alzarti dal letto, ti danno una mano a prendere sonno e ti fanno vedere il bicchiere mezzo pieno: così diventa possibile forzare il processo di guarigione, come continuare a camminare con una gamba rotta.

In passato ero convinta che gli antidepressivi mi avrebbero risolto i problemi, che da sola non ce l'avrei mai fatta perché mi mancava qualcosa, credevo che "la pillola della felicità" mi avrebbe fatto avere la vita che volevo, che non sarei stata più malinconica e infelice, che non mi sarei più sentita sola e non amata.

La magia della chimica fa sì che per un po' tutto questo sembri vero, la molecola tiene sotto controllo ogni tuo istinto e sentimento, "stacca" il tuo stomaco dalle emozioni, ti rende indifferente a ogni situazione, non te ne frega



più niente di niente e di nessuno, non stai né bene né male, semplicemente non te lo chiedi, è come se uno spesso strato di cenere coprisse la tua personalità.

Piove, c'è il sole: è uguale; ingrassi, dormi troppo, lavori troppo: non fa differenza.

Finché un giorno ti accorgi che non piangi più, non ami più, non provi più piacere né dolore, niente. Non esisti, sei uno zombie e questo è un dolore ancora peggiore.

Finirai per convincerti che hai bisogno delle pillole, non ti muoverai più di

casa se non hai il flacone in borsa, continuerai ad aumentare le dosi finché non funzioneranno più e ti troverai a fare da cavia saltando da un farmaco all'altro e ti ammalerai sul serio.

I farmaci a volte sono una buona scorciatoia e i medici li prescrivono con molta facilità, però la nostra anima deve elaborare un lutto e prima o poi dovrà affrontare il trauma, perché fa parte della vita. Rimanere indefinitamente in un limbo nebuloso non ti aiuterà a uscirne prima, né a crescere né, tantomeno, a ricominciare.

Perciò fanne a meno, se puoi, e se proprio non riesci a dormire è molto meglio la valeriana.

5. Non andare da una cartomante

Anche se la tentazione di andare a farsi fare le carte da una signora di nome Astra è fortissima, perché lei sa certamente se lui tornerà (lo vede nella sua palla magica comprata dai cinesi), e anche se hai una voglia pazzesca di farti confortare e sapere cosa riserva il futuro (perché qualcuno ti ha detto che lei ci azzecca sempre), la verità è che né Astra, né Anubi, né Maga Magò ne sanno un tubo.

E non ci azzeccano mai!

Tu arriverai col tuo visino triste, specchio del tuo cuore infranto, lei ti chiederà come si chiama lui e tu colpita dalla geniale intuizione glielo dirai, poi ti chiederà cos'è successo e tu giustamente obietterai con un timido: «Non dovrebbe saperlo già?», ma la vecchia volpe ti ricorderà che lei prevede il futuro e non il passato e così avrà abbastanza elementi per rivelarti che vede confusione, molti litigi, tu che vuoi più certezze, lui che non è in grado di dartele al momento ma comunque ti ama, c'è per caso un'altra? Ah ecco, infatti si vede... Fanno 100 euro, vuoi la fattura?

In questo modo ti avrà intortato abbastanza per assicurarsi la nuova Toyota e la macchinetta per il campo da golf.

Purtroppo è così, il futuro non lo legge nessuno. Ci sono persone sensibili che capiscono il tuo stato d'animo e prevedono le tue mosse, ma si chiamano

psicoanalisti e immaginano il tuo futuro perché conoscono il tuo passato e hanno visto molti altri casi come il tuo, mentre quelli che ti leggono le carte o la mano (o, come la madre di Stallone, le chiappe) sono scaltri manipolatori e venditori di fumo che campano sulle disgrazie altrui.

In un momento infelice come questo, in cui ti manca l'aria e non riesci a capacitarti di cosa sia successo, e non vuoi e non puoi adattarti a questa nuova realtà, è umano attaccarsi a qualunque cosa ti dia un barlume di speranza.

Fino a ieri dormivate nello stesso letto, ridevate e facevate progetti e stamattina lui ti ha detto che deve riflettere, che non è colpa tua ma è lui, e che ha bisogno di tempo perché non si sente più tanto sicuro.

Il mondo all'improvviso ti crolla addosso, le orecchie fischiano come dopo lo scoppio di una bomba, ti gira tutto, sei in stato di shock, non è possibile che stia succedendo a te e in testa si ammassano domande, immagini e frasi, mentre il cuore ti sta per scoppiare, le mani tremano e le lacrime scendono giù senza più controllo.

Vuoi risposte, speri che sia uno scherzo, vorresti afferrarlo per i capelli e sbattergli la testa contro il muro, ma soprattutto vorresti capire che cosa cazzo è successo e dov'eri tu mentre lui smetteva di amarti.

Hai bisogno di sapere perché e pretendi spiegazioni che non ti basteranno mai e che non avranno mai un senso: nessuno ha le palle per dire «non ti amo più», e comunque nessuno la accetta come risposta.

Si finge che vada tutto bene e si fa vigliaccamente passare il tempo finché non si conosce qualcun altro o si è messi spalle al muro.

L'amore finisce. È assurdo da credere, eppure, così come comincia, un giorno può finire. Non ci sono dimostrazioni logiche, formule matematiche o congiunzioni astrali che tengano, ed è la cosa più dura da accettare in assoluto.

Un mistero come la morte.

E proprio in questi stati di vulnerabilità è facile cadere preda dei ciarlatani, per cercare qualcuno che ci dia ancora un filo di illusione, anche se siamo sempre state persone concrete e non abbiamo mai neanche letto l'oroscopo sul giornale.

Non biasimo chi va dai cartomanti, biasimo chi per mestiere truffa la buona fede della gente, approfittando della fragilità di persone che hanno bisogno di sentirsi dire che le cose andranno meglio, che c'è una speranza di guarigione, che il figlio morto non ha sofferto, e che la fortuna prima o poi girerà.

Ognuno di noi vorrebbe sapere cosa succederà domani almeno una volta

nella vita e per legge dovrebbero vietare questa “professione” abolendo gli 899, gli annunci sui giornali, i buffoni delle reti private, le Wanna Marchi e le Mamma Ebe.

Tutti siamo suggestionabili ed è facile farsi condizionare dalle parole subdole di un imbonitore senza scrupoli che approfitta della tua debolezza per convincerti che hai il malocchio o che una donna bionda ti vuole davvero male!

Chi non è stata odiata da una donna bionda?

E una volta che il tarlo è entrato in testa, non ti concentrerai più sulle cose positive che ti accadono, ma solo su quelle negative e ti convincerai di avere davvero il malocchio (e addio risparmi di una vita).

Mai sentito parlare di “profezia autoavverante”?

Il celebre sociologo statunitense Williams Thomas nel 1928 formulò il seguente teorema: «Se gli uomini definiscono certe situazioni come reali, esse sono reali nelle loro conseguenze».

In seguito Robert K. Merton ne diede una definizione ancora più precisa: «Per profezia che si autoadempie deve intendersi una supposizione o profezia che per il solo fatto di essere stata pronunciata, fa realizzare l’avvenimento presunto, aspettato o predetto, confermando in tal modo la propria veridicità».

Dandone poi un esempio efficace:

Un mercoledì mattina del 1932, Cartwright Millingville va a lavorare. Il suo posto è alla Last National Bank e il suo ufficio è quello del presidente.

Egli osserva che gli sportelli delle casse sono particolarmente affollati per essere mercoledì: tutte quelle persone in coda sono inconsuete in un giorno della settimana che è lontano da quello in cui si riceve lo stipendio. Millingville spera in cuor suo che tutta quella gente non sia stata licenziata e incomincia il suo compito quotidiano di presidente.

La Last National Bank è un istituto solido e garantito. Tutti lo sanno, dal presidente della banca agli azionisti a noi. Ma quelle persone che fanno la coda davanti agli sportelli delle casse non lo sanno: anzi, credono che la banca stia fallendo, e che se essi non ritirano al più presto i loro depositi, non rimarrà loro più nulla. Così fanno la fila, aspettando di ritirare i loro risparmi.

Fintanto che l’hanno solo creduto senza agire di conseguenza, hanno avuto torto. Ma dal momento che vi hanno creduto e hanno agito di conseguenza, hanno conosciuto una verità ignota a Cartwright Millingville, agli azionisti, a noi.

Essi conoscono quella realtà perché l’hanno provocata.

La loro aspettativa, la loro profezia si è avverata: la banca è fallita.

(Robert K. Merton – *Teoria e struttura sociale*)



Il futuro te lo costruisci da sola giorno dopo giorno, solo tu puoi decidere se sarà radioso o pessimo, dipende tutto da come ti poni nei confronti della vita, e se vuoi veramente essere felice lo sarai a prescindere da quello che ti dicono le carte.

È una promessa.

6. Non svuotare la carta di credito

Lo shopping è diventato la nuova disciplina olimpionica degli ultimi anni.

Comprare non è più un piacere, un modo per gratificarsi o coccolarsi, è quasi un dovere. Possedere è imperativo, anche se non hai i soldi e anche se le cose non ti servono davvero.

Hai mai pensato a quante volte ti sei messa le scarpe che hai di là? E quante magline, gonne e borse giacciono sconsolate nei tuoi cassetti col cartellino ancora attaccato?

Okay, non voglio che ti senta in colpa soprattutto in questo momento, però è importante che tu faccia attenzione, perché così come per il mangiare troppo e il bere troppo, lo shopping può essere una dipendenza a tutti gli effetti, con le sue ripercussioni gravi (anche se non sul fegato).

Il meccanismo è esattamente lo stesso della bulimia e dell'alcolismo: la necessità immediata di far diminuire l'ansia e sconfiggere la sensazione di morte spinge a bere in maniera sconsiderata, a saccheggiare il frigorifero o a comprare cose inutili (sì, cinque paia di stivali sono inutili!).

Sophie Kinsella descriveva molto bene la sensazione di piacere che provava Becky nello stringere le dita attorno ai manici di uno shopper di Gucci; peccato che, come ogni orgasmo che si rispetti, durava solo qualche secondo, mentre il panico per non avere più un soldo sul conto corrente durava mesi.

Da notare che il titolo del libro in italiano è stato tradotto in *I love shopping* ma il titolo originale inglese è *Confession of a Shopaholic* ovvero "*Confessioni di una shopping-dipendente*", che la dice lunga...

Comprare cose in continuazione purtroppo non è una soluzione, anche se



non ti fa ingrassare e non corri il rischio di essere arrestata per detenzione di sostanze stupefacenti.

Hai sicuramente bisogno di uscire per non pensare continuamente a lui, per non chiamarlo ogni minuto e le amiche faranno a gara per portarti fuori e farti distrarre, ma se ogni volta che metti il naso fuori volano bigliettoni da cento euro, è il caso che tu ti fermi a riflettere.

Obietterai che non hai problemi di soldi e che puoi permetterti tutte le borse di Prada che vuoi (in questo caso... sappi che il mio compleanno è il 25 Settembre!) ma il punto non è questo. Il punto è che continuare ad accumulare oggetti senza necessità non ti aiuta a uscire dall'angoscia, non ti aiuta a colmare il vuoto e neppure a superare l'abbandono; ti distrae solo per un attimo dal problema.

È una palla, me ne rendo conto, «tutte le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali, oppure fanno ingrassare». Ma se il fine è stare bene, è ovvio che la bancarotta non è la soluzione o l'unico uomo che ti chiamerà sarà il direttore della tua banca (e anche se fosse un figo della Madonna, lui sarà a conoscenza del tuo segreto e si terrà alla larga da te, mentre ti pignora la casa).

Quello che potresti fare invece è premiarti per i progressi che fai giorno dopo giorno, lottando contro l'astinenza che provi per la sua perdita.

Ogni giorno in cui focalizzi l'attenzione su di te, in cui pensi un pochino meno a quello che è successo e fai qualcosa di buono per te stessa, è un giorno in più verso la guarigione e un giorno di dolore in meno.

Accumuli punti sulla tua "Stimaty Card", che ti serviranno per conquistare l'amore che meriti nella grande vetrina della vita.

Quando saprai di essere stata brava non chiamandolo, anche se morivi dalla voglia di farlo, non piangendo per ore, non rispondendo alle sue chiamate, non ubriacandoti e non rimanendo appostata fuori dal suo ufficio, fatti un piccolo regalo, come faceva la mamma quando eri piccola per aver fatto i compiti o riordinato la stanza: sarà molto più piacevole e gratificante e ti darà la sensazione di essertelo meritato.

Perché te lo sei meritato davvero.

7. Non rifarti tutta

Il tempo passa, e quando hai vent'anni non te ne può fregare di meno, sei in una fase ascendente della tua vita, con le tette sotto il mento e la pelle di un tamburo, e l'unica crema che conosci è quella al cioccolato.

Ma arriva un giorno, ovviamente dopo i trenta, in cui ti accorgi di aver "scolinato" e che devi fare qualcosa per resistere alla forza di gravità.

Resistere, non sconfiggere, ahimè.

Compri le creme più care, cedi all'acido ialuronico e a qualunque trattamento la tua estetista di fiducia ti proponga, cominci a farti fare qualche punturina di Botox e tutto sommato sei soddisfatta. Certo, il seno non è più sodo come prima, l'avambraccio è un po' moscio, la pelle del collo cede un tantino, ma insomma non sei più una teenager e sarebbe ridicolo pretenderlo.

Fa una gran rabbia non poter rimanere giovani per sempre, i segni del tempo sono crudeli e arrivano tutti insieme e una mattina ti scopri davanti allo specchio a tirare le sopracciglia in alto con le dita e a tenerti su le tette con le mani.

Ma sei una donna intelligente, tosta e consapevole del tuo fascino, che non ha niente da invidiare a una qualsiasi sciacquetta.

Poi lui ti lascia per una che potrebbe essere sua figlia e allora ti incazzi come una iena. E hai ragione da vendere.

Non c'è umiliazione peggiore per una donna, è quasi meglio scoprirlo a letto con un altro uomo (almeno sei sicura di non poter competere), ma così è vile, meschino e da veri bastardi.

Ti senti scoppiare dalla rabbia, che ci fa con una fresca di maturità? Cosa si diranno? Di cosa parleranno? Che faranno? Non avrà mica il coraggio di portarla a cena con i nostri amici, vero? Si vergognerà!

E invece no, non si vergogna, la sfoggia come un trofeo: è la sua conquista, è il suo passaporto contro il tempo, lui è tornato ad avere vent'anni e no, non si sente affatto ridicolo.

La prima frase che ti viene in mente è «che cos'ha lei più di me?» e ti rendi subito conto che in più non ha niente, semmai diversi anni di meno, e la rabbia monta sempre di più.

La competizione è femmina e di lì a farti un giro su qualche sito di chirurgia plastica è un attimo.



Okay, adesso respira.

Non è un tuo problema se lui non sa accettare il tempo che passa, se ha la sindrome di Peter Pan e se non è alla tua altezza. Ciò di cui hai bisogno è un uomo che ti ami per quello che sei e che adori le tue rughe perché raccontano di te e della tua vita, che ami la tua testa, il tuo senso dell'umorismo, la tua cucina, i tuoi figli, il tuo disordine, la tua risata e il tuo modo di dormire.

Se ti fai il lifting, ti gonfi la bocca e ti riempi di botulino, non solo quella nello specchio non sarai più tu, con lo sguardo eternamente stupefatto e una lavagnetta appesa al collo su cui scrivere quale emozione stai provando, ma presto non potrai più fare a meno del bisturi e dopo il primo momento di euforia ti renderai conto che il tempo non si è fermato e continuerai a tirarti la faccia fin quando le orecchie si toccheranno e, credimi, sarai ridicola.

Senza contare che un bel po' di interventi non vanno a buon fine, ed è un attimo trovarsi con un occhio che dice vaffanculo all'altro.

Non hai più vent'anni e meno male! Sei una donna straordinaria, consapevole, che sa stare al mondo e che sa far girare la testa ad un uomo vero. Non hai bisogno di espedienti, perciò ispirati alle grandi donne che vanno fiere del loro viso e delle cose che hanno fatto nella vita: pensa a Bette Davis, Rita Levi Montalcini, Oriana Fallaci, Hillary Clinton, Toni Morrison...

Non puoi fermare il tempo, ma puoi godertelo alla grande.

8. Non pedinarlo (e non farlo pedinare)

Una delle prove più dure alla fine di una relazione è affrontare il fatto che non hai più il diritto di sapere cosa fa lui, anche se prima ti avvisava dei suoi spostamenti ogni tre minuti.

In generale, chi viene lasciato è travolto da un'onda di masochismo tale che, se può trovare qualcosa che gli faccia più male del fatto stesso di essere stato lasciato, la fa.

Ad esempio pedinarlo per vedere con chi esce, controllare la sua posta elettronica, leggere i suoi SMS e seminare spie laddove non sia possibile seguirlo, tipo lo spogliatoio della palestra e il bagno degli uomini.

A parte il fatto che leggere la posta altrui è illegale, sono convinta che avrai di meglio da fare che indossare un impermeabile, un naso finto e sederti dietro di lui al cinema, o travestirti da turista giapponese appostandoti dietro gli alberi e i pali della luce.

Intanto, se ti becca la figura di merda è assicurata e come minimo ti fa dare un'ordinanza restrittiva. Ma anche se non ti becca, vuoi davvero farti così tanto male? O da piccola eri di quelle che si toglievano le croste dalle ginocchia così ci mettevano sei mesi a guarire?

Il tuo bisogno di poter controllare quello che fa è del tutto normale se fino a ieri eri libera di andare e venire da casa sua e oggi hai dovuto restituire le chiavi e magari fare pure i bagagli e trovarti un altro posto dove stare, ma devi considerare che è un suo diritto tenerti fuori dalla sua vita se ha deciso così.

Non importa quanto stronzo sia stato, cosa abbia fatto e quanto ti abbia ferito, non è questo il problema che stiamo affrontando. Lo scopo per il momento è metterti in condizione, il più presto possibile, di superare la fase di astinenza, e per farlo devi rimanere molto lontana da ciò che ti crea dipendenza, altrimenti sarà come voler stare a dieta dentro una pasticceria.

Ricordati le parole del vecchio adagio "lontano dagli occhi, lontano dal cuore": meno ne sai di lui e meno soffrirai. Non è una grande idea quella di spiarlo e magari scoprire che lui non sta soffrendo tanto quanto te o che sta soffrendo come un cane ma sta anche pomiciando con una bionda in macchina...

La cosa più difficile da accettare è che lui non vuole più condividere la sua vita con te, ma la sua vita prosegue e anche la tua deve farlo, non sulla sua scia bensì in una direzione totalmente diversa.

Cerca di non chiedere agli amici comuni cosa fa, dove va e con chi si vede, o creerai solo imbarazzo e li costringerai a mentirti (senza contare che qualcuno gli dirà che hai chiesto insistentemente di lui e aumenterà il rischio di far scattare un'ordinanza restrittiva).

Neanche farlo pedinare da altri è una buona idea: a parte il fatto che è mostruosamente anni Ottanta ed è qualcosa che si fa solo nei matrimoni in cui ci sono in ballo un mucchio di soldi (per cui una le corna ha il sacrosanto diritto di farsele pagare), pensa a quanto sia penoso ricevere la busta gialla dell'investigatore privato e, guardando le foto, sentire il rumore del proprio cuore che si spezza.

E dover pagare la parcella.

Il mio consiglio è quello di separare quanto prima gli interessi comuni che ti



creano l'opportunità di incontrarlo: cambia palestra o locale preferito, pretendi che lui se ne vada al più presto se dividete la stessa casa, fatti ospitare da un'amica se la casa era la sua, e creati delle oasi di ossigeno puro tutte tue, in cui poter riflettere indisturbata.

Lo so che non è giusto perché magari sei tu che gli hai fatto conoscere quel locale e quella palestra, ma al momento sei tu quella che sta peggio e se vederlo ti fa l'effetto "kryptonite" devi assolutamente crearti dei percorsi alternativi.

Se lavoravate insieme, ahia, è un bel casino, ma intanto è una buona lezione che ti servirà per il futuro: mai mischiare lavoro e cuore, visto che passi molto più tempo al lavoro che a casa.

Per un po' cerca di defilarti, offriti per delle trasferte o delle sostituzioni; se hai un capo con cui sei in buoni rapporti digli che stai attraversando un brutto momento e, se proprio sei un cadavere, prenditi qualche giorno di malattia (ma non cedere alla tentazione di chiedere alle tue colleghe com'era vestito, che panino ha mangiato al bar e quante volte si è passato la mano fra i capelli).

Se riesci a resistere due settimane, il peggio è passato. Quindi noleggia il film *Innamorati cronici* con Meg Ryan e Matthew Broderick e vedi fino a che punto si può arrivare...

E poi non farlo!

9. Non picchiarlo (e non farlo picchiare)

Avete mai visto un uomo lasciare una donna che ha in mano una mazza da baseball?

Non è un caso.

Il "lasciante" sa bene quanto dolore stia provocando al lasciato, anche se pretende che con una frasetta buona per tutte le occasioni e un "rimaniamo amici" tutto si risolva, e sa benissimo che, finché si trova a distanza ravvicinata, è come se fosse entrato nella gabbia del leone e gli avesse dato uno schiaffo sul culo.

Io stessa mi sono trovata in situazioni in cui se avessi spaccato la faccia al ti-



zio in questione mi avrebbero dato una medaglia al valore, per come se l'era meritato, ma non dobbiamo in alcun modo metterci al suo livello e le mani addosso (o gli oggetti contundenti) non si mettono mai.

Non fanno che ripeterci che non si fa da quella volta all'asilo che abbiamo fracassato il portacenere fatto con il DAS in testa al nostro amichetto e poi lo abbiamo spinto giù dalle scale perché era andato a piangere dalla maestra. Ma la rabbia, l'impotenza, il dispiacere, la frustrazione, la delusione causati da una rottura, scatenano in noi una violenza tale che potremmo facilmente sollevare un SUV a mani nude, con tutti i bagagli per la montagna.

Picchiarlo però ci farebbe passare completamente dalla parte del torto e non è una soddisfazione che abbiamo intenzione di dargli.

E poi una donna che picchia non è bella da vedersi.

No, nemmeno assoldare un amico ultrà che gli dia "casualmente" una lezione a colpi di chiave inglese sui denti è una cosa carina da fare e non vi farebbe stare meglio.

Così come voi non vorreste essere malmenate, non dovete alzare mai le mani su nessuno, anche se avete tutte le ragioni del mondo, anche se vi ha tradito con vostra sorella, vi ha bruciato la casa e fregato i soldi (ci sono molti altri modi per vendicarsi, ben più subdoli ed efficaci dei cazzotti).

Ovviamente, se è lui che vi picchia, il calcio nelle palle e la corsa dai Carabinieri sono d'obbligo.

Le reazioni a volte sono imprevedibili, a seconda di come siamo state educate o se siamo delle pugili professioniste (ma in questo caso vi avrebbe lasciato per SMS), per cui potremmo sentire un impulso irrefrenabile ad aggredire fisicamente quella persona, per ripagarla del dolore che ci sta infliggendo, a maggior ragione se nella relazione erano già capitati episodi di violenza.

In questo caso potremmo avere bisogno di un aiuto per imparare a gestire la rabbia che, a volte, quando giace sepolta troppo a lungo, può esplodere in maniera improvvisa e inattesa anche nelle persone più insospettabili.

Una mia amica, che pesa sì e no 45 chili, ha scagliato una Samsonite rigida extralarge addosso al suo "lasciatore" in piena stazione di Firenze, e questo non lo ha persuaso a rimanere con lei, che ha poi dovuto raccogliere scarpe e mutande dal binario.

Ricordatevi che potrebbe farvi causa (com'è successo a Liza Minnelli) e, a meno che non siate a capo di una banda di teppisti e non lo facciate per ac-

crescere la vostra fama, è meglio che la vostra rabbia la sfoghiate sul cuscino o sul sacco da pugile.

Invece... rovesciargli un bel bicchiere di vino in faccia mentre è al ristorante con un'altra, passare con la macchina sopra una pozzanghera mentre sta attraversando, addestrare il tuo cane a pisciargli sulle scarpe...

Sono solo delle idee!

10. Non farti il suo migliore amico

Voi tre eravate perfetti insieme, sì: tu, lui e il suo migliore amico che, nel frattempo, era diventato anche il tuo.

Loro erano amici dall'asilo e tu la ragazza ideale che sta seduta in mezzo a loro sul divano, beve birra e durante la partita urla più forte di tutti.

Non avevate segreti, passavate delle serate pazzesche insieme, andavate in discoteca e anche in vacanza, finché lui ti ha lasciata e il tuo posto su quel divano è stato occupato da un'altra.

Non puoi fare altro che chiamare il suo migliore amico e piangere tutte le tue lacrime sulla sua spalla imbarazzata, nella speranza che ti dia una buona e reversibile motivazione dell'accaduto:

- 1) Ha una brutta malattia e non voleva farti soffrire;
- 2) Sta solo facendo finta di averti lasciato per vedere se lo ami davvero;
- 3) Ha diritto all'eredità solo se si fa prete.

Partendo dal presupposto che in questo momento l'amico vorrebbe essere ovunque tranne che al posto suo (perché deve scegliere fra due persone a cui tiene), sappi che lui al suo amico vuole troppo bene, non lo mollerà mai e soprattutto continuerà a vederlo nonostante la vostra rottura, anche se non condivide la ragione per cui vi siete lasciati.

La prima mossa incauta, ma naturale, che farai sarà di farti subito dire il vero perché della vostra rottura, e quindi se c'è un'altra, così lui desidererà soltanto che la terra si apra sotto i suoi piedi e lo inghiotta intero, perché non te lo può dire, non può tradire il suo amico, non sono affari tuoi, e non vuole in nessun modo fare la spia.

Ma lui è dispiaciutissimo anche per te, gli fa male vederti piangere e così si offre di rimanere tuo amico, di chiamarlo e di vederti se hai bisogno, anche se sa benissimo che sta facendo una cazzata colossale. E tu in preda all'astinenza lo chiami di continuo o comunque abbastanza spesso da metterlo in difficoltà e una sera lo inviti a casa tua.

Sei triste, delusa e scoraggiata e lui è l'unico ponte fra voi due, è quello che lo conosce meglio, che lo capisce meglio e che può convincerlo a tornare sui suoi passi. Apri una bottiglia, ti siedi vicino a lui, come ai vecchi tempi, gli appoggi la testa sulla spalla e...

...E che cazzo, anche l'amico è fatto di carne, no?!!

E poi in fondo lo sai benissimo di essergli sempre piaciuta e, complice la tua lingua nel suo orecchio, siete finiti a letto insieme.

Così adesso sarai contenta di averlo trascinato nel vortice del senso di colpa e sarai contenta di aver perso, oltre che al tuo ragazzo, un potenziale buon amico, perché ora lui non vuole più vederti e ti disprezza perché ti considera responsabile del suo tradimento (e pertanto una zoccola) e, se decidesse di raccontarlo al suo amico, faresti la peggiore delle figure, perderesti ogni credibilità e saresti bandita per sempre dalle loro vite.

Gli uomini, a differenza di noi donne, sono dei veri alleati, e non sarà una donna a far rompere la loro amicizia. Magari fanno a pugni, non si parlano per mesi, ma poi si perdonano e ritornano più amici di prima.

Pensa a come ti sentiresti se il tuo ragazzo si scopasse la tua migliore amica per ripicca nei tuoi confronti: gli daresti un'altra chance? Lo stimeresti di più? O ti deluderebbe a tal punto da farti desiderare di non averlo mai incontrato, per di più se sei stata tu a lasciarlo.

Non oso immaginare cosa faresti alla tua amica, ma qualunque cosa tu decida sono d'accordo con te!

Una dignitosa ritirata è la migliore cosa che tu possa fare adesso, per la tua salute mentale, fisica, per la tua integrità e per la tua dignità.

Nei film succede sempre che il migliore amico di lui alla fine si sposa con lei, ma nella realtà è piuttosto difficile che questo avvenga e comunque, se deve succedere, ci vorrà tempo perché tutti voi possiate tornare ad essere lucidi.

E per farlo dovete smettere di vedervi.

Ci sono un sacco di altri migliori amici su questa terra, che aspetti a conoscerli?

