

y18 Love



lo lascio e... ne trovo (subito) un altro!

L'AMORE È ETERNO FINCHÉ DURA MA IL DOLORE CHE SI PROVA DOPO NON SI SA QUANTO DURERÀ. FEDERICA BOSCO, HA SCRITTO UN MANUALE DI PRONTO SOCCORSO PER CUORI INFRANTI CON 101 REGOLE D'ORO PER TORNARE A SORRIDERE. *di Lidia Modena*

Federica, fiorentina doc, scrittrice e sceneggiatrice, appassionata di yoga, torna col suo "101 modi per dimenticare il tuo ex e trovarne subito un altro" a dar "lezioni d'amore" come coi suoi precedenti bestsellers. La persona giusta per voi, care ragazze, esiste: aprite gli occhi e la troverete!

Federica, hai scritto "101 modi per dimenticare il tuo ex e trovarne subito un altro" (ma di ex??), ci spieghi in poche parole di che libro si tratta?

Il libro è più serio di quello che sembra perché il tema che affronta è quando finisce un rapporto. Sembra di morire, ti manca un pezzo di te. Ho fatto questo manuale in tre parti in modo che quando subisci questo dolore lo

consideri come un lutto quindi ti "curi". Ma per se stessi non c'è verso: autodistruttivi al massimo. Io l'ho fatto, mi sono fatta così male, allora dopo anni di tanto riflettere ho capito cos'è l'amore e ho capito che anche io potevo trovare una persona giusta per me. Non è trovare un altro imbecille, vuol dire non solo riesco a non soffrire perché mi hai lasciato ma riesco anche a trovare una persona giusta. Impariamo a volerci

JUST FOR YOU | 14

bene "da sole" perché non c'è fretta per trovare un'altra persona. C'è bisogno di un periodo più o meno lungo in cui si rimane ad elaborare il lutto. Sostengo molto l'idea di trovare le passioni: ballare, cantare, recitare,...

I 101 modi di cui parli nel tuo libro sono veramente tanti, quali sono tra tutti i più fondamentali? Innanzitutto salvaguardare al massimo la propria salute, cosa che sembra scontata, ma quando ci si trova a dover elaborare un lutto da separazione si farebbe qualunque cosa pur di attenuare la sofferenza quindi via ad alcool, spese sconsiderate e ansiolitici. Il primo consiglio è quello di non farsi del male e di prendersi cura di se come se fossimo malate. Quando uno è malato si cura con pazienza e rispetto. Le ferite del cuore meritano la stessa attenzione.

Quando si è innamorate si fa fatica a riconoscere difetti e mancanze del proprio ragazzo, riconoscere che non è quello giusto forse, come si deve fare? Proiettati fuori tutto quello che vorresti e lo "appiccichi" alla persona e poi un giorno dici "ma...sei cambiato?". No, lui è sempre stato così ma tu eri talmente presa che non ti accorgi che in realtà lui ti dice le stesse cose di prima. Bisogna perder un po' di tempo nel conoscere la persona, questo è ciò che da vita alle storie più lunghe. Non buttarsi sul primo e ostinarsi a dire è lui. Concentrarsi sulle affinità che ha con te, ma devono essere cose importanti, non importa se non è bellissimo, se non è ricco, l'importante è che abbia sani principi. Se lui ti fa uno sgarbo, ti mette le mani addosso non ha più chance.

Come elaborare il "lutto" della separazione e in quanto tempo? Ci vuole tempo e questo dipende dalla durata della relazione e anche dalla forza di volontà, perché all'inizio è veramente dura abituarsi all'idea che la persona che chiamavi tutti i giorni e con cui progettavi la tua vita futura sia tornata improvvisamente ad essere un perfetto sconosciuto. E' una cosa impensabile e difficile da accettare, ma si supera anche se sembra impossibile e

ci rende più consapevoli del nostro valore e della persona che vorremmo davvero accanto a noi. Spesso ci accontentiamo delle briciole e non ci rendiamo conto che quando una storia "malata" finisce sia una fortuna.

Che cosa, chi, possono aiutare nel superare questa triste "fase"?

Il lavoro, le passioni e buoni amici che ci tengano lontani dal cellulare e da facebook, almeno all'inizio! Trovare qualcosa che ci faccia alzare la mattina è quello che definisco "il piano B", ce ne vuole sempre uno nella vita, altrimenti se il nostro benessere dipende dalla presenza degli altri ci condanniamo all'infelicità. Ci vuole una passione forte che ci dia grande soddisfazione e che ci renda stabili, solo così saremo abbastanza solidi da permetterci una relazione equilibrata.

Come trovare la forza per ricominciare una storia, per "ri-fidarsi" di un'altra persona e investire nuovi sentimenti?

Trovo che sia fondamentale passare un periodo più o meno lungo da sole, per rimettersi in forze e capire quello che veramente vogliamo in modo da non accontentarsi più, ma diventare esigenti così come lo siamo negli altri settori della vita. E' buffo comessimo attente al vestire, agli accessori, all'alimentazione e all'aspetto e come invece siamo distratte e poco esigenti per quanto riguarda il nostro cuore!

Il rapporto perfetto, l'anima gemella forse non esistono, qual è dunque la soluzione?

Esistono, le storie d'amore sono dei compromessi costanti e continui. Quando ci rapportiamo a una persona non possiamo fare cosa vogliamo. Ok lui ci ama, s'è preso il "pacchetto" ma è una continua negoziazione. Ci devono essere pochi fondamentali punti d'incontro: se vedo che lui, su cose fondamentali della vita, la pensa come me, sul resto posso "lavorare". Quindi il tuo principe azzurro certo che c'è, non devo passar la vita a cercarla, la troverò quando sarà il momento, quando sarò matura abbastanza da vederlo.



101 MODI PER DIMENTICARE IL TUO EX E TROVARNE SUBITO UN ALTRO



Nel libro "101 modi per dimenticare il tuo ex e trovarne subito un altro" (Newton Compton), Federica Bosco ha raccolto le sue

esperienze amorose negative, quelle di amiche e lettrici, per trasformarle in ben 101 consigli che aiuteranno le ragazze ad elaborare il lutto della separazione dalla persona amata e a ritrovare la forza per guardare avanti. 101 strategie e consigli per superare il dolore della separazione e tornare a sorridere. Nella prima parte ci sono i dieci comandamenti per non ridursi ulteriormente a uno straccio mangiando, bevendo e spendendo. Nella seconda ci saranno le strategie basilari per affrontare il dolore nella sua fase più difficile: l'astinenza. Alla fine la terapia d'urto: come riconquistare la fiducia in se stesse ed essere pronte a un nuovo amore. Nella fine di un amore non c'è niente da ridere, ma sorridere sarà l'arma vincente per dimenticare l'ex!

Un consiglio finale da "sorella maggiore" per le nostre lettrici?

Studiare molto, crescere ispirandosi a persone toste, leggere tanto, informarsi, non stare troppo davanti alla televisione, non "bersi" le cose che uno sente dire in giro, essere incredibilmente curiose, cominciare ad avere idee chiare sul proprio futuro, sapere cosa si vuole fare e impegnarsi a fondo per farlo. In questo modo si diventa delle donne toste e si incontrano persone al nostro livello, uomini in gamba e si evita di incappare in storie con degli imbecilli. E quando un uomo ti manca di rispetto scappare a gambe levate! Gli errori si fanno sempre ma è importante concentrarsi sempre su di se, essere una donna che studia, lavora ed è indipendente, senza chiedere nulla, soprattutto a un uomo.