

CHIARA COMPAGNI

AMORE che vai...

COME ESSERE LASCIATI
E (TORNARE A) ESSERE FELICI



DEMETRA



CHIARA COMPAGNI

AMORE
che vai...

COME ESSERE LASCIATI
E (TORNARE A) ESSERE FELICI

DEMETRA

Fotografie dell'autrice

Foto in copertina: ©New Africa - stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844079369

Prima edizione digitale: luglio 2021



PROLOGO

Cuzco, Perù, 29 agosto 2018

Sono in una stanza in penombra e davanti a me siede Martina, una sciamana peruviana che legge il futuro nelle foglie di coca. Mi parla in spagnolo e mi chiede quale sia la mia domanda. Le dico che vorrei sapere qualcosa sull'amore. Lancia le foglie, sussurrando dei versi che non comprendo, le osserva e poi alza lo sguardo verso di me. «¿Estás escribiendo un libro?» dice seria. La fisso attonita e dopo qualche secondo balbetto un: «Si!». In effetti, da qualche mese avevo iniziato a scrivere un libro, ma a saperlo erano solo pochi amici stretti. Trasognata, ascoltato Martina proseguire, mi dice che il libro conterrà delle cose belle e che devo terminarlo («¡Tienes que terminarlo!»).

Ecco, se ho trovato la costanza e la forza per terminare questo libro, lo devo anche alle parole di Martina e al messaggio contenuto nelle foglie di coca. Mi piace pensare che l'universo mandi dei segnali a ognuno di noi e, quando questo accade, non possiamo far altro che ascoltarli.

PREFAZIONE 1 (versione seria)

«Nadie dijo que el camino sería fácil,
solamente prometieron que valdría la pena»¹.
*(Nessuno disse che il cammino sarebbe stato facile,
promisero solo che ne sarebbe valsa la pena).*
Cammino di Santiago

Se avete preso in mano questo libro, è possibile che stiate attraversando un periodo difficile della vostra vita e che vi stiate chiedendo: «Farà al caso mio? Mi potrà aiutare?».

Vediamo di capirci qualcosa di più.

Queste pagine sono state pensate per persone che stanno affrontando la fine di una relazione sentimentale, persone che sono state lasciate dal proprio compagno o dalla propria compagna e che si trovano a navigare in un mare di delusione, sconforto e rabbia.

La fine di un amore porta sempre con sé una matassa di sofferenza che è difficile da dipanare, ma da qualche parte bisognerà pur partire!

Tuttavia, occorre fare delle distinzioni.

In alcuni casi una delusione amorosa determina stati depressivi importanti per cui è necessario rivolgersi a uno specialista (psichiatra o psicologo); questo libro, pur essendo scritto con l'intento di aiutare i suoi lettori, può essere di supporto, ma non può sostituire una psicoterapia.

Non tutte le relazioni si concludono nello stesso modo: quando nella coppia che si è lasciata ci sono dei figli, la situazione allora è

molto più complessa e le dinamiche sono differenti. Questo volume nasce pensando a una separazione tra due persone, ma non è rivolto specificatamente a coppie (o meglio, ex coppie) con figli. Ritengo che questi casi debbano essere trattati con delicatezza e approfonditi in un testo a parte. Le persone con figli che decideranno di leggere il libro riceveranno (spero) un aiuto, ma è possibile che sentiranno la mancanza di alcuni elementi.

PREFAZIONE 2

(versione leggera ma non troppo)

ovvero

Perché non volevo cambiare il titolo del libro

Partiamo dal raccontare le cose come stanno. Nella mia testa questo libro nasce con il titolo *Come essere lasciati e (tornare a) essere felici*. Non vi so dire perché, ma fin dall'inizio ho pensato a quel nome e per tanto tempo non ho voluto modificarlo.

«Chiara, sei proprio sicura di non volere cambiare il titolo del tuo libro?» «Sì, a me piace. Perché?» «Perché così si capisce che sei stata lasciata e questo non va tanto bene, cioè non fai una gran bella figura...»

Da questa conversazione, realmente avvenuta, si deduce che:

- essere lasciati non è dignitoso, anzi forse fa un po' "sfigato";
- certe cose è meglio non farle sapere in giro.

Ora, proviamo a riflettere. Sul pianeta Terra vivono più di 7 miliardi di persone. Molti di questi 7 miliardi avranno vissuto almeno una storia d'amore non a lieto fine. Insomma, stiamo parlando di miliardi di relazioni finite male dove, per uno che lascia, c'è sempre uno che viene lasciato. Adesso qualcuno mi deve spiegare: sul pianeta Terra, vivono centinaia di milioni di sfigati? Perché esiste un tabù relativo all'essere lasciati? Se andiamo a guardare, la letteratura è piena di personaggi (spesso donne, a dire il vero) che hanno vissuto pene d'amore.

La bellissima Didone viene sedotta e abbandonata da Enea, la povera Arianna viene lasciata su un'isola deserta dal suo innamorato Teseo... Se la loro sofferenza è stata raccontata dai poeti in pagine struggenti, perché il nostro dolore non dovrebbe avere il diritto di esistere? Forse la fregatura viene dalle fiabe: Cenerentola sposa il principe azzurro, lo sanno tutti! Pensate cosa succederebbe se, al contrario, fosse piantata sul più bello... Pure la Bella Addormentata e Biancaneve trovano la loro dolce metà, e tenete conto che entrambe lo fanno mentre stanno dormendo! Se puoi trovare il principe azzurro mentre stai ronfando, vuol dire che è un gioco da ragazzi. Ecco, a ben guardare, nel mondo delle fiabe l'unica veramente sfigata è la Sirenetta: solo lei non corona il suo sogno d'amore. Se fossi in lei, avrei qualcosa da dire a tutti gli scrittori di fiabe! Dal canto loro, i principi sposano sempre la donna che amano: a volte devono sconfiggere un drago o una strega cattiva, ma mai una volta che vengano lasciati!

Insomma, fin da piccoli siamo stati educati con la certezza che le storie d'amore con la A maiuscola finiscono con un «e vissero tutti felici e contenti». L'opzione "essere lasciati" non è proprio contemplata.

Il fatto è che io sono stata lasciata, voglio poterlo dire senza vergognarmene e voglio che altri nella stessa situazione si possano sentire liberi di fare altrettanto. Solo che la vita è curiosa e ti mette di fronte a dei cambi di direzione. Dopo aver scritto questa prefazione che, detto tra parentesi, mi piace un sacco, scopro che la casa editrice vorrebbe trasformare il mio titolo in sottotitolo. Chiaramente, ci sono delle motivazioni: "Amore che vai" è più breve e forse più facile da ricordare, porta con sé delle suggestioni... E così, tenendo a mente la massima di James Russell Lowell «Solo gli stupidi non cambiano mai opinione»², il titolo è diventato sottotitolo, ma è rimasto comunque in copertina!

INTRODUZIONE

Cos'è questo libro? Manuale d'uso

Vediamo ora che cos'è questo libro e cosa non è! Vorrei potervi dire che queste pagine toglieranno magicamente la vostra sofferenza e vi faranno stare meglio, ma purtroppo non è così, non è un libro magico.

Affrontare la fine di una storia è un percorso lungo e significa dover passare attraverso emozioni intense e spesso dolorose. Sarà faticoso e richiederà tante energie! Immaginatelo come un viaggio. Ebbene, il bello dei viaggi è che a volte ci voltiamo indietro e ci accorgiamo di quanta strada abbiamo fatto e di quanti ostacoli abbiamo superato... ma non solo. Ci accorgiamo anche di qualcosa di più importante: del fatto che siamo cambiati e che quel cambiamento resterà per sempre dentro di noi!

L'idea alla base è proprio quella di accompagnarvi in un viaggio, facendovi riflettere su cosa è successo e cosa sta succedendo nella vostra vita, aiutandovi a ritrovare parti di voi e a fare nuove scoperte. È un percorso da fare piano piano, a piccoli passi. Se state cercando qualcosa che cancelli il dolore con un colpo di spugna, queste pagine non potranno aiutarvi. Quando si piantano dei semi, non si potrà già avere la pianta con i suoi frutti il giorno dopo; ma se si sa aspettare e si dedica tempo e impegno a quanto si è piantato, a poco a poco si vedranno spuntare i primi germogli e successivamente la piantina!

Ok, ma... cosa dobbiamo fare esattamente?

Il libro si compone di diverse sezioni, molto differenti tra loro, tutte con lo scopo di guidarvi.

Prima di partire per un viaggio (che sia un trekking o un'uscita in barca a vela) abbiamo sempre bisogno di sapere dove vogliamo andare, di procurarci una cartina del luogo, di recuperare materiali e strumenti che potrebbero esserci utili... Alla stessa maniera, la sezione *Cosa è successo?* ha lo scopo di orientarvi nella burrasca che state attraversando, fornirvi una “mappa” delle emozioni e dei pensieri che si alternano dentro di voi.

Una volta che avrete messo un po' di ordine nella vostra testa, potrete passare a *Arrivare ai bivi e scegliere la direzione: una guida pratica*, dove vi verrà richiesto di mettervi in gioco e scommettere di nuovo sulla vostra vita. Non basterà leggere e pensare; occorrerà provare a cambiare veramente qualcosa, e gli unici a poterlo fare siete voi! Armatevi di una penna, buona volontà e voglia di trasformare le cose.

In *Scegli il tuo messaggio!* troverete una serie di fotografie: a ciascuna di esse corrisponde un testo che porta con sé una riflessione. Fatevi guidare dal vostro inconscio e scegliete la foto che più vi attrae: vi porterà il messaggio di cui avete bisogno in questo momento.

Infine, la sezione *Verso la conclusione... (o l'inizio?)* sarà l'occasione per tirare le fila su quello che è stato il vostro cammino, per mettere in valigia quanto avete appreso e quanto è cambiato dentro di voi.

Ma ora è tempo di iniziare. Un solo consiglio: aprite la vostra mente e siate curiosi! Buon cammino.

Tra consigli e scelte personali

Quando si va in montagna e si deve scendere da un nevaio, ci sono tecniche che è bene sapere: bisogna sempre scaricare il peso sul

tallone, fare leva sul bastoncino... Se non conosciamo il modo giusto per scendere, rischiamo seriamente di farci male. È importante ascoltare e cercare di mettere in pratica gli insegnamenti di chi ha più esperienza di noi. Eppure... c'è un MA. Apprese le nozioni di base, ognuno deve trovare il "proprio modo" per scendere e, nel trovarlo, si può anche scoprire che non tutte le regole vanno seguite alla lettera. Non siamo tutti uguali e, nonostante ci siano nozioni base da sapere, c'è spazio anche per le eccezioni. Questo vale per la discesa dai nevai come per questo libro. Molte delle proposte che leggerete possono aiutarvi, ma solo voi potete sentire se *vi risuonano dentro*, se siete in grado di metterle in pratica alla lettera o solo in parte. Non c'è un unico modo per concludere una storia d'amore, elaborare quanto successo e andare avanti.

Il consiglio, quindi, è di mettere nella cassetta degli attrezzi ciò che sentite possa servirvi e lasciare da parte ciò che è troppo distante da voi o che in questo momento non vi sembra realizzabile. Se potrete aggiungere alla vostra cassetta anche un solo nuovo strumento, io mi riterrò soddisfatta e spero anche voi.

Fotodiario

Iniziamo con un compito che dovrete cominciare fin da subito e portare avanti per diverse settimane.

Ormai abbiamo sempre con noi il cellulare. Scattiamo selfie e foto in ogni momento della giornata; perché non farci allora aiutare dagli scatti fotografici per uscire dalla nostra situazione?

La consegna è semplice: da adesso, ogni volta che attraverserete un momento significativo o importante per voi, farete una foto.

È un periodo in cui non riuscite a smettere di piangere? Scattatevi una foto (o più di una) ogni volta che piangete.

Non riuscite a dormire e sono già le quattro del mattino? Fate una foto all'orologio!

Qualche immagine o oggetto vi ha ricordato l'ex e vi ha fatto stare male? Coglietelo con uno scatto!

Quindi dovremo fare una foto a tutto ciò che ci fa stare male?!

Sì, ma non solo. La foto vale anche per momenti piacevoli o frasi che vi colpiranno. Siete usciti con i vostri amici e per la prima volta vi siete sentiti un po' meglio? Foto!

Vi siete tagliati i capelli? Foto!

Per la prima volta avete partecipato a una corsa in città? Foto!

State leggendo un libro e una frase vi ha colpito e vi ha mandato un messaggio? Dovete fotografarla!

L'idea è di comporre un fotoalbum di questo periodo (una sorta di diario) con le parti brutte e anche con quelle belle che state via via scoprendo. Se riuscirete a portare avanti questo progetto per uno o due mesi (anche di più, se vorrete), vi accorgete come a poco a poco le foto nel vostro album cambieranno. I pianti diminuiranno e compariranno nuove esperienze e consapevolezza.

Prima di iniziare, però, un consiglio: conserviamo sul cellulare tantissime foto (nostre o inviate da altri) e c'è il rischio che quelle di questo progetto si ritrovino mescolate a tutte le altre. Create allora un album dedicato e, ogni volta che scattate una foto di un momento significativo, spostatela lì.

Un'ultima cosa: il vostro fotoalbum, o meglio fotodiario, deve avere un nome e soltanto voi potete sceglierlo! Prendetevi qualche minuto per trovarlo. Cercate un titolo che significhi qualcosa per voi e per il vostro percorso.

1

COSA È SUCCESSO?

La prima sezione è dedicata a dare un senso a quello che è stato, ma soprattutto a mettere ordine nelle nostre emozioni. Dopo un evento traumatico, come lo è la fine di una relazione sentimentale, la nostra testa assomiglia un po' a un armadio il cui contenuto è stato scaraventato al suolo nella più completa confusione. In una situazione di questo tipo, da dove partireste? Sicuramente dal sistemare a poco a poco i vari indumenti nei cassetti. Alla stessa maniera, la prima cosa di cui avete bisogno è capire cosa state provando, cosa sta succedendo nella vostra testa e cosa succederà, in modo da mettere ordine anche nel caos dei vostri pensieri.

Questo non farà passare il dolore; tuttavia, dare un nome e un cognome a ciò che sentite significa iniziare a dipanare la matassa dei sentimenti. Peraltro, sapere che ciò che sta succedendo a voi è qualcosa che anche altre persone hanno provato o stanno provando, che non siete “diversi” e che si tratta di un processo del tutto “normale”, aiuta a sentirsi meno soli e a trovare dentro di sé la forza per andare avanti.

Ogni capitolo di questa sezione è preceduto da pagine di diario, i cui testi sono liberamente ispirati a vicende vere, di amici che hanno accettato di condividere parte della loro storia.

Osserverete che i diari sono molto diversi tra loro, sia per quanto riguarda lo stile narrativo sia per l'emozione che li anima e che raccontano. In generale, ho cercato di mantenere lo stato d'animo di chi ha vissuto le vicende in prima persona. In alcuni casi l'abbandono da parte del partner era recente e scatenava nel narra-

tore uno tsunami di emozioni difficilmente arginabile; in altri casi, invece, c'era stato più tempo per poter comprendere a fondo quanto era avvenuto e per rielaborarlo.

Sento come preziosi sia i diari compilati "a caldo", sulla scia di una sofferenza ancora viva e forte, sia quelli per certi versi più riflessivi, dove il dolore appare più sullo sfondo. Di fatto, illuminano in modo diverso fasi successive dell'elaborazione della separazione e della perdita.

Perché ho scelto di inserire i diari?

Quando si è troppo coinvolti in una situazione, si fa fatica a metterla a fuoco; se invece la storia riguarda qualcun altro, può essere guardata ed esaminata con un maggiore distacco.

I diari possono allora essere un modo per osservare a una distanza di sicurezza atteggiamenti, stati d'animo e pensieri comuni: sarete voi, di volta in volta, a verificare se le emozioni narrate vi risuonano dentro e se possono fare un po' di luce nella penombra dei vostri pensieri.

Diario

17

Poteva anche farla finire meglio!

Io capisco tutto, ma c'è modo e modo di far finire le cose 😞! Ed ecco, **dopo 7 anni assieme, forse mi meritavo qualcosa di meglio** 😞. Considerato che un anno si compone di 365 giorni, proprio nel giorno di San Valentino mi doveva lasciare 😞??? Non poteva proprio aspettare una settimana in più?! C'è da dire che ci sono date che non si dimenticano e, se lasci uno il giorno degli innamorati, stai sicuro che se lo ricorda finché campa ❤️! E pensare che avevo pure il mio regalo con la carta a cuoricini... che fesso!

Mi sta crollando il mondo addosso. Dopo tanti anni, ti abitui all'altro, fa parte della tua vita e **poi di punto in bianco è tutto finito** 😞😞! Certo, non posso dire che non ci fossero stati dei segnali... Erano mesi che era strana, parlava meno, non voleva più uscire con i miei amici, ma a me diceva sempre che andava tutto bene, era solo un po' giù per il lavoro. Luca mi aveva avvisato: «Secondo me, c'ha un altro!». **Ma io quelle frasi non le volevo proprio sentire** 😞. Ah, sì, c'era anche un'altra cosa: andava più spesso dall'estetista. *Ma che sarà mai?* mi ripetevo. *Forse vuole farsi bella per me...*

Ogni tanto mi chiedevo se stavo sbagliando, forse le stavo facendo mancare qualcosa, per quello magari era così taciturna. Eppure le stavo dando amore e comprensione: cos'altro poteva desiderare? Quante volte le ho chiesto se aveva dei problemi, se era arrabbiata con me! La risposta era sempre una sola: «Va tutto bene, devi solo avere pazienza. È un brutto periodo». E io di pazienza ne ho avuta davvero tanta 😞: ero diventato il suo zerbino, dicevo sempre di sì a tutto, ma non è bastato. Poi è arrivato San

Valentino e quella frase che non riesco a togliermi dalla testa: *Ho smesso di amarti. Ti lascio!* Ma come? Mi avevi sempre detto che andava tutto bene e ora mi lasci? Non puoi decidere una cosa così, su due piedi! Tra l'altro, mi lasci senza un perché 😞

«Non è colpa tua, sono io che sono confusa e non so più cosa voglio!». «Ma hai un altro?». «Come puoi anche solo pensare una cosa del genere?! Semplicemente non ti amo più».

Vorrei tanto crederti, mi sto aggrappando a questa speranza, ma una parte di me sa che non è così. Elisa, il fatto è che io ti conosco da tanto e so riconoscere quando menti.

In ogni caso è una doccia gelata. Non capisco bene cosa sta succedendo dentro di me, ma **seno che fa male, troppo male** 😭. Ho passato le ultime ore a rivedere la nostra storia nella mia testa. Dove ho sbagliato? Perché l'ho fatta andare via? Ho perso la cosa più bella che avevo e forse a causa di un mio errore 😞

Tre settimane dopo

Oggi ho scoperto, quasi per caso, che Elisa sta frequentando il suo istruttore di palestra. Non solo, sono venuto a sapere che uscivano assieme da mesi 😳😳😳😳😳. Se prima mi era crollato addosso un grattacielo, ora a cascarmi in testa è stata l'intera New York. Questa notizia mi ha distrutto nel profondo. **Non è solo il tradimento, è il fatto che non me ne abbia parlato.** Avremmo potuto risolvere, se solo ne avessimo discusso e, se anche non fosse andata così, sarebbe comunque stato diverso. Non si è fidata di me, non è stata sincera. Forse sono stato solo un pirla: mi ha preso in giro e mi ha dimostrato che questi 7 anni assieme per lei non significavano niente 💔

Puoi anche smettere di amarmi, puoi innamorarti di un altro, ma almeno guardami negli occhi e dimmelo. Almeno questo me lo meritavo...