

The background is a solid teal color. Scattered across it are several red hearts, some of which are cut in half to reveal a lighter shade of red. There are also several silver, textured hearts, some of which are cut in half to reveal a lighter shade of silver. A white, branch-like structure with several small, heart-shaped leaves is positioned in the upper right quadrant.

Elena-Katharina Sohn

LIBERATI DAL MAL D'AMORE

guida per aggiustare i cuori spezzati

 **GIUNTI**

**LIBERATI
DAL MAL D'AMORE**

Elena-Katharina Sohn

LIBERATI DAL MAL D'AMORE

guida per aggiustare i cuori spezzati

Avvertenza

Le indicazioni contenute in questo volume hanno valore puramente informativo e in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento medico né psicoterapeutico. Non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica, la scelta e la prescrizione di una terapia spettano infatti al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali. L'editore declina ogni responsabilità per qualunque uso improprio del testo.

Titolo originale: *Goodbye Herzschmerz. Eine Anleitung zum Wieder-Glücklichsein*
© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Published in 2024 by Ullstein Taschenbuch
First published in 2016

Traduzione: Sofia Dilaghi
Redazione: Letizia Sarallo
Impaginazione: Laura Venturi
Referenze iconografiche: © Shutterstock
Copertina: progetto grafico di Paolo Turini referenze iconografiche: © Nadia/
stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

via olognese irenze talia
via . . . Pirelli ilano talia

N:

Prima edizione digitale: giugno



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

Per te.

Per il tuo cuore.

Per la tua felicità.

Un piccolo consiglio prima di iniziare la lettura.
In questo libro troverai alcuni passaggi
particolarmente significativi ed efficaci
per la tua personale esperienza di mal d'amore.

Ti chiedo di segnarti questi punti durante
la lettura, così da poterci tornare in un secondo
momento senza bisogno di andare a ricercarli.
Vedrai che ti sarà d'aiuto!

Tua,
Elena

CAPITOLO 1

Perché questo libro aiuta a curare il mal d'amore

Questo libro rappresenta la quintessenza del lavoro pluriennale dell'Aggiusta-cuori ("Die Liebeskummerer"), la mia agenzia di Berlino. Siamo un team di psicologi, terapeuti, mediatori e coach e dalla fondazione dell'agenzia, nel maggio del 2011, abbiamo preso contatti con migliaia di persone affette da mal d'amore, ognuna con la sua personalissima storia alle spalle. Tutte queste persone si sono rivolte a noi perché si sentivano tristi e impotenti.

E nonostante a prima vista le esperienze di mal d'amore avessero cause molto diverse, ci siamo accorti ben presto di quanto il dolore e le paure fossero simili nel profondo. Per esempio, a un certo punto mi sono resa conto di saper anticipare le frasi che il mio interlocutore o la mia interlocutrice stavano per dire durante i colloqui sui loro cuori infranti. «Sì, esatto, è proprio così! Non avrei saputo dirlo meglio! Come fai a saperlo?» mi chiedono a quel punto, stupefatti.

Naturalmente poter dimostrare alle persone quanto siamo in grado di capirle è una sensazione bellissima. Ma per me è altrettanto importante trovare una sintonia riguardo alla soluzione, non solo alla descrizione del problema. Ovvero: man

mano che il team dell'Aggiusta-cuori incontrava persone che soffrivano pene d'amore e si trovava a gestire i loro casi si delineavano con sempre maggiore chiarezza le azioni da intraprendere per farle stare meglio. Tali azioni saranno l'argomento dei primi cinque capitoli del libro. Non derivano da una determinata scuola di pensiero o teoria psicoterapeutica, ma hanno origine in primo luogo dall'esperienza concreta nel trattare i "malati d'amore".

C'è anche un altro punto per il quale questo libro si differenzia dagli altri manuali che affrontano lo stesso tema: per quanto sia mio interesse alleviare il tuo mal d'amore e fare in modo che tu ti senta meglio nel minor tempo possibile, questo non mi è comunque sufficiente, infatti voglio aiutarti a non soffrire *mai più* così intensamente per i problemi di cuore. Se qualcuno mi chiedesse qual è il risultato più importante ottenuto in questi anni risponderei così: nella crisi della sofferenza per amore si nasconde un'incredibile occasione, se solo siamo in grado di coglierla. L'occasione di fare un enorme passo in avanti verso la propria felicità e di andarle molto più vicino di quanto non le fossimo mai stati prima di soffrire per amore. E allo stesso tempo di evitare il dolore acuto da cuore infranto in futuro.

«Con il senno di poi, questo mal d'amore è stata la cosa migliore che potesse succedermi. A essere sincera, arriverei persino a dire che auguro a tutti di fare questa esperienza. Non per la sensazione che hai mentre la attraversi, ovviamente, ma per la straordinaria sensazione che provi dopo.» Queste parole me le ha scritte l'estate scorsa una mia ex cliente. E sono in molti a pensarla come lei: l'importante è non fuggire dal dolore ma abbandonarsi per poi trarne degli insegnamenti.

Certo, è più facile a dirsi che a farsi, perché significa affrontare la propria sofferenza, anziché reprimerla. Ed è un processo doloroso, che richiede molto coraggio, tempo, e una massiccia dose di forza. Ma alla fine ne vale la pena! Ecco perché ho deciso di scrivere questo libro. Il suo intento è di mostrarti come trasformare il tuo dolore in un'opportunità, renderti partecipe delle esperienze di altre persone, accompagnandoti lungo tutto il percorso.

Ora che abbiamo visto cosa si può fare torniamo al qui e ora: probabilmente in questo momento stai soffrendo e hai bisogno di qualcosa che ti aiuti nell'immediato. Ecco perché nel prossimo capitolo ho raccolto tutte le riflessioni che, stando alla mia esperienza, funzionano come misure d'emergenza per un rapido sollievo dal mal d'amore. Una volta lette dovresti sentirti già un po' meglio e a quel punto potrai concentrarti con tutta calma sul resto del libro.

P.S.: Perdonami se nelle prossime pagine non farò sempre un uso inclusivo dei generi, ma nuocerebbe troppo alla scorrevolezza del testo.

CAPITOLO 2

Partiamo dalle basi: sei false credenze di chi soffre per amore

Il tuo mal d'amore deve finire, e subito! Vuoi tornare finalmente a sperimentare la libertà, vuoi sbarazzarti di questo peso opprimente, essere in grado di concentrarti su altro, di divertirti e di ridere. E per quanto desidererei farti passare tutto con uno schiocco di dita, le cose purtroppo non funzionano così. Quello che posso fare, però, è rassicurarti sul fatto che non dovrai affrontare in solitudine il tuo dolore. Ed è proprio per dimostrarti questo che ho inserito subito all'inizio le sei false credenze più gravi in cui inciampa chi soffre per amore. Perché, nella maggior parte dei casi, scoprire che non corrispondono alla verità suscitano un "effetto wow": «No, ma veramente? È così? Ora che lo so mi sento già un po' meglio». Oppure: «Assurdo, questa cosa mi tranquillizza un sacco». Di solito sono queste le reazioni che ottengo. Spero valga lo stesso anche per te.

1. Dopo tre mesi il mal d'amore deve passare

«Ormai sono quasi sei mesi che sto male. Sul serio, non sono normale.»

«Devo riprendere in mano la mia vita, ormai sono tre mesi che penso solo al mio ex.»

«Sinceramente mi vergogno di continuare ad assillare i miei amici con le solite lamentele, dopo quattro mesi ormai non ne possono più!»

È veramente una cosa assurda: una persona che sta attraversando una fase difficile della vita, che si sente triste e soffre, avrebbe solo bisogno di comprensione, tranquillità e affetto, e invece che succede? Si sente costantemente pressata. Pressata dal tempo. Dalla fretta di dover tornare “normale” il più velocemente possibile. Sulla testa delle donne e degli uomini che soffrono per amore pende la spada di Damocle di questo limite magico dei tre mesi: un lasso di tempo entro il quale dovresti superare il dolore, altrimenti hai qualcosa che non va. O quanto meno dopo tre mesi dovresti ormai trovarti a un punto in cui non tedi più gli amici con la tua sofferenza e in cui le lacrime (se ancora ne hai) vanno versate in segreto.

Tre mesi, dodici settimane, poco meno di cento giorni. Potrebbe sembrare un bel po' di tempo. Sinceramente non so da cosa sia nata questa scadenza specifica, ma una cosa la so per certa: è sbagliata. E se stai facendo i conti con questa (o con una qualsiasi altra) tempistica, ti prego di lasciarla perdere subito. È una stupidaggine. E ti spiego anche il perché.

Tanto per cominciare, semplicemente non rappresenta la realtà. Se chiedessimo a cento adulti che in passato hanno sof-

ferto seriamente per amore di rispondere in maniera anonima alla domanda su quanto tempo hanno impiegato per tornare a stare bene, la media delle risposte si avvicinerebbe più a dodici mesi che a tre. Probabilmente molti di loro dopo tre mesi facevano finta che andasse tutto bene, ma si sa che noi esseri umani tendiamo a mentirci a vicenda per nascondere le nostre presunte debolezze. Magari qualcuno ci ha messo anche più di dodici mesi, mentre altri potrebbero esserne usciti un po' prima, ma quello che conta davvero è che alla fine ce l'hanno fatta tutti.

«Cosa, così tanto?» ti starai chiedendo a questo punto, trovando assai poco allettante la prospettiva di un anno di mal d'amore. Ma cerca di non fraintendermi: non è che *deve* durare dodici mesi, è solo che *potrebbe*.

Poi va considerato che il tuo mal d'amore è un'esperienza individuale, come qualsiasi altra cosa ti sia capitata prima. Per esempio, quanto ci hai messo per innamorarti? È stata una cosa di secondi o ci è voluta qualche settimana? E ti è mai successo di mettere in discussione il tuo sentimento per il semplice fatto che era arrivato più in fretta o più lentamente rispetto ad altre persone? Probabilmente no. Perché una cosa è chiara: ognuno fa storia a sé. E lo stesso vale per il mal d'amore.

Ogni persona ha bisogno dei suoi tempi. Sarebbe bello se funzionasse diversamente, perché potremmo pianificare tutto fin dall'inizio, ma purtroppo non è così.

Oltretutto, la durata delle tue sofferenze amorose è influenzata anche da fattori esterni sui quali hai controllo solo in minima parte. Per esempio, come si comporta la persona con cui è finita la relazione, ovvero la causa scatenante del mal d'amore?

Ti cerca in continuazione? Siete costretti a vedervi spesso, magari per lavoro o perché avete dei figli? Quanto è stabile il tuo contesto di amicizie, lavoro, hobby e famiglia?

Come vedi, ogni singolo caso è come un puzzle composto da innumerevoli pezzi e basterebbe questo a capire che è impossibile che tutti abbiano gli stessi tempi di ripresa dal mal d'amore. L'unica cosa che può accelerare davvero il processo di guarigione è essere comprensivi con se stessi e avere fiducia nel proprio modo di affrontare la situazione.

Non caricarti di ulteriore pressione, non guardare a cosa fanno o a cosa raccontano gli altri, ma concentrati solo su di te. In questo modo risparmierai energie preziose che è molto meglio incanalare nel cantiere di ricostruzione del tuo cuore infranto.

È anche possibile che dopo qualche settimana tu abbia la sensazione – oppure i tuoi amici o i tuoi familiari ti diano a intendere – che «è ora di andare avanti nella vita». È una cosa che sento dire spesso ai miei clienti e non appena viene fuori cerco subito di chiarire una cosa: la tua cerchia di affetti è *davvero* stufa di sentirti parlare del tuo mal d'amore? Qualcuno te lo ha detto in maniera esplicita? Oppure è una tua *supposizione*? Nella stragrande maggioranza dei casi viene fuori che si tratta principalmente di un problema di comunicazione: non vuoi essere di peso a nessuno e ti vergogni di fare sempre gli stessi discorsi, motivo per cui ti premuri di non parlare più della tua situazione. Dall'altra parte, i tuoi amici e la tua famiglia evitano di farti domande in merito per non intristirti e sono convinti che sia meglio distrarti con altri argomenti.