Rosario Alfano

Manuale per donne lasciate

Come uscire in fretta e
senza danni da una storia finita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rosario Alfano

MANUALE PER DONNE LASCIATE

Come uscire in fretta e senza danni da una storia finita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

La confusione iniziale 7

1. L'addio e i "Confesso che..." 11
Come ti ha detto addio? 13
Confesso che... non me l'aspettavo 16
Confesso che... me l'aspettavo, ma ho fatto di tutto per evitarlo 19
Confesso che... volevo un altro po' di tempo 21

2. Possibili reazioni emotive 25
L'atteggiamento: "Me ne infischio!" 27
L'armatura 31
Il pianeta della rigenerazione 34
La rabbia 38
Lo scrollamento 44
Il battipanni 46
L'asciugamano 47
Scalciare nel vuoto 48
Espressioni facciali 49
La lettera che nessuno vorrebbe ricevere 50
Infrangere un ricordo 51
Atti quotidiani 52
La paura della solitudine 57
Poniti in una condizione di attesa positiva 59
Ritrova il piacere della tua compagnia 60
Lo specchio 62
Dubita in modo sano 63
L'ossessione del perché 67

3. Convinzioni pericolose! 71
L'amore non esiste!!! 73
Meglio non lasciarsi più andare 80
I colori che aiutano 84
Attiro solo i tipi sbagliati 85

4. Reazioni comportamentali pericolose 89
Basta uomini per un po' 91
Farfallonare? 95
Ripesco nel passato 101

5. Consigli utili 103
Non bruciare le amicizie 105
Fai del cibo un alleato 110
Per l'apatia 110
Ti senti depressa? 111
Ti senti piena di rabbia? 113
Sei ansiosa? 114
Dormi poco o male? 115
E se lo vedi con un'altra? 116
Tecnica contro il torcimento di stomaco 117
Tecnica per le immagini che tormentano 118
Tecnica contro le parole che tormentano 121
Un metodo per riuscire a distaccarsi 124
Cosa pensi della storia appena finita? 124
Test di verifica 128

6. L'identikit del TUO uomo ideale 129
Il mentale 132
Il dipendente 145
The best 158
Il combattente 170
Il sottomesso 183
Il misurato 194

Gli aforismi guida 203

Nota sull'autore 207

La confusione iniziale

Se sei appena stata lasciata, quasi sicuramente stai vivendo un momento di forte confusione. C'è un grande disordine nella tua testa. Ti senti attraversata da sentimenti, pensieri e desideri molto diversi fra loro. Ecco alcune delle cose che ti starai dicendo:

> *"Non può essere vero. È solo un incubo. Sto facendo un brutto sogno. Adesso mi sveglio e torna tutto a posto".*
>
> *"Ma quale incubo! È tutto vero! Sono rimasta sola!".*
>
> *"Mio Dio. Sento che mi manca il terreno sotto i piedi. Come faccio, ora?".*
>
> *"Ma no… ce la faccio benissimo. Non lo voglio più vedere".*
>
> *"Tanto nemmeno lui può fare a meno di me. Devo solo andarmelo a riprendere".*
>
> *"È un bastardo. Per fortuna che se n'è andato!".*

Anche se sono pensieri contraddittori, credimi: non stai impazzendo! È del tutto normale che ti passino per la mente considerazioni così disparate. Non succede solo a te. Capita a ogni donna appena mollata. Ecco una descrizione abbastanza emblematica di questo particolare momento, fatta da una mia cliente:

"Un istante prima volevo piangere e quello dopo gridare. Volevo andare da lui per convincerlo a ritornare, ma poi sentivo che se ci fossi andata lo avrei preso a pugni e calci. Alla fine quindi me ne stavo a casa, sdraiata sul letto. Potevo sentirmi l'unica responsabile di quanto era successo per un paio d'ore, poi all'improvviso mi ritrovavo a pensare che era soltanto colpa sua. Venivo scossa dall'alternarsi di ricordi bellissimi e bruttissimi. Ogni cosa si mischiava con le altre nella mia testa. Per non parlare di quando poi passavo all'azione. Cercavo i suoi amici per spillare loro informazioni, per sapere se stava con un'altra. Torturavo le mie amiche costringendole ad ascoltare per ore i miei sfoghi e il mio piangermi addosso. Facevo tante cose di cui poi, il giorno dopo, finivo immancabilmente per pentirmi o vergognarmi addirittura.
Se potessi tornare indietro, invece di fare tanto casino mi direi piuttosto: 'Aspetta, adesso come adesso sei troppo incasinata per capire, valutare o fare le cose giuste. Aspetta!!!' ".

Amica lettrice, se ti trovi in una condizione simile a quella descritta dalla mia cliente, questo libro sarà un vero toccasana. Ti permetterà di affrontare, uno alla volta, quei pensieri e quegli impulsi che attualmente si ammassano e mescolano caoticamente dentro di te. Ho scomposto la circostanza dell'abbandono nelle sue varie componenti:

- le modalità con cui avviene la rottura;
- le affermazioni tipiche;
- le reazioni emotive e la serie di emozioni negative che si provano;
- le valutazioni e le convinzioni errate che possono nascere in te;
- le reazioni comportamentali giuste e quelle dannose che potresti avere.

In questo modo, potrai affrontare e risolvere una questione alla volta… e non tutte insieme. Questa è la chiave vincente del libro!

Un uomo, in America, è riuscito a fare una cosa ritenuta impossibile da tutti: ha divorato una pentola di ferro. Sai come ha fatto? L'ha tritata, fino a ridurla in polvere. Poi, ogni giorno, ha ingoiato una quantità innocua di quella polvere. Alla fine è riuscito a mangiarla tutta. Anche lui aveva un problema, cioè divorare la pentola, e ha pensato che, anche se non era in grado di farlo in un sol colpo, *scomponendola* il più possibile ci sarebbe riuscito.

In questo libro ti propongo di fare un po' come l'uomo con la pentola, ovvero di fare i conti con un piccolo pezzo del problema alla volta. Grazie a questa modalità riuscirai molto più facilmente a risolvere i disagi, trovare le risposte, sviluppare il giusto atteggiamento e fare le cose per te più vantaggiose. Sono convinto che troverai molto utile anche l'analisi delle diverse tipologie maschili (Sesto capitolo, p. 129).

Un attimo, però! Se ti aspetti un manuale pieno di frasi consolatorie, resterai delusa. Di quelle te ne diranno già abbastanza i tuoi amici. Il testo che hai tra le mani ti aiuterà piuttosto a vedere le cose per come stanno realmente, senza sminuirle, ma nemmeno esagerarle. Stimolerà la tua mente a riflettere in maniera obiettiva. Ti aiuterà a evitare molti tipici errori di chi si trova in questa fase. Impedirà al tuo cervello di diventare come una puntina magnetica che, inceppandosi su un vecchio 33 giri, fa suonare sempre lo stesso triste frammento di canzone.

Leggi questo testo con la massima attenzione. Rifletti a fondo sui passaggi che più ti colpiscono. Esegui con concentrazione gli esercizi che fanno al caso tuo. E a forza di voltare pagina (per continuare a leggere questo manuale), ti ritroverai a voltare pagina anche nella vita.

Te lo prometto!

Nel libro ho spesso riportato i vivi e diretti commenti di svariate donne da me seguite in qualità di life-coach. Avendo l'abitudine (previo consenso) di registrare le sedute, mi è stato facile selezionare e inserire nel testo quei passaggi che ritenevo inerenti, e soprattutto di qualche utilità esplicativa. **Chiaramente, per tutelare la privacy, i nomi che ho usato sono inventati**.

Primo capitolo

L'addio e i "Confesso che..."

Iniziamo il nostro percorso analizzando: i diversi modi di dire addio da parte di un uomo e le tre 'confessioni' più ricorrenti tra le donne appena lasciate.

Come ti ha detto addio?

Il primo punto su cui devi riflettere è il modo in cui ti ha lasciata.

C'è chi chiude per telefono o addirittura via sms.

C'è chi scompare e basta, senza nemmeno avvisarti.

C'è quello che se ne va scaricando su di te tutta la colpa per com'è andata a finire, così come c'è quello che afferma di lasciarti per il tuo bene. Di solito usa frasi irritanti e banali come queste:

- "Visto il mio carattere, ti lascio adesso per non farti soffrire in futuro";
- "Ti lascio perché non ti merito";
- "Purtroppo so di non riuscire a darti quello che una donna come te ha il diritto di avere, per cui…".

C'è anche l'uomo che chiude in maniera fredda e distaccata. Un giorno qualsiasi viene da te, ti elenca con precisione i punti che non funzionano; ti spiega tutto per filo e per segno, ti motiva la sua decisione con calma e cerca di chiudere tutto *civilmente*.

Se sei stata mollata in uno di questi modi, puoi ritenerti fortunata.

Insomma… per favore… DAI! È un uomo di valore chi lascia in una di queste maniere? È un prezioso esemplare di maschio, secondo te? Assolutamente no!!!

Fidati, dimenticarlo non sarà difficile. Devi solo guardare in faccia la realtà, riconoscere la pochezza interiore di questo tizio e assolvere te stessa dal fatto di averlo frequentato.

Chi ti comunica che è finita tramite telefono o sms è un codardo.

Ancora più codardo è chi scompare e basta! Chi ti dà tutte le colpe è un ingiusto. Chi ti lascia cercando di passare per un samaritano che si sacrifica per la tua felicità è un narcisista. Oltre il danno la beffa! Ti molla, ma non vuole intaccare la sua immagine di brava persona, per cui tenta di portarti addirittura a ringraziarlo per la bontà d'animo dimostrata. Chi ti spiega tutto in maniera civile, analizzando ogni cosa con calma e precisione, è un uomo freddo, e non lo avresti scaldato mai, nemmeno con un lanciafiamme.

Volevi davvero un uomo del genere al tuo fianco per tutta la vita? Non credo proprio! Tuttavia potresti pensare: "Razionalmente lo so anch'io che non era la persona giusta, ma con il cuore sento che mi manca lo stesso".

Questo è un pensiero comprensibile, amica mia. Ma non preoccuparti: mano a mano che leggerai questo libro, dal tuo cuore scomparirà ogni rimpianto.

Adesso passiamo a una situazione più *dura*. È sicuramente più difficile digerire la perdita quando a lasciarti non è una mezza tacca, bensì un uomo di valore! Parlo di situazioni in cui un uomo ti lascia dignitosamente e per un giusto motivo; in cui lo fa perché ha interrogato schiettamente se stesso e ha scoperto di non provare i sentimenti di un tempo.

Purtroppo può succedere, e, se si tratta di un uomo onesto, non potrà fare a meno di confessartelo. Sentirai la sua tristezza mentre lo fa, la sua sincera tristezza. Proprio per l'affetto che prova, non riesce a restare con te dopo aver capito di non amarti. Lasciandoti ti dimostra di rispettarti. Tuttavia, resta il fatto che senti di perdere una persona piena di qualità positive, una bella persona. Chissà quante belle sensazioni ti ha dato, quanti momenti piacevoli, quante coccole. Digerire la separazione da un uomo così non è affatto semplice, senti di perdere parecchio.

Però, ricorda che **tutte queste qualità messe insieme non sono Amore**. Anche mille qualità, sommate una all'altra, non possono

trasformarsi nel più alto dei sentimenti. L'Amore è qualcosa che va sentito in due, allo stesso modo e con la stessa intensità. Non puoi amare chi non ti ama. Non può essere il *tuo* uomo se tu non sei la *sua* donna.

Amore non vuol dire: "Io sento qualcosa verso quella persona"… Amore è piuttosto: "Io e Lui sentiamo qualcosa, la stessa cosa, l'uno per l'altra". Non puoi pensare: "Lo amo a prescindere da ciò che prova lui. Non puoi essere tu ad amare per tutti e due. Hai il diritto di essere ricambiata al cento per cento; di cercare e trovare colui che sta cercando **proprio e solo te**.

Confesso che... non me l'aspettavo

Ecco un'affermazione tipica di alcune donne che vengono lasciate. Si tratta di un'affermazione non del tutto vera, non fino in fondo. Ti chiedi perché dico questo? Ebbene, ora cercherò di spiegarlo attraverso una serie di considerazioni.

La donna possiede un grande intuito e un grande spirito di osservazione. È capace di cogliere (se vuole) anche i più piccoli cambiamenti nel modo di fare delle persone. Del resto, è predisposta a essere una madre, per cui nel suo DNA c'è la capacità di capire un essere umano al di là delle parole. Come farebbe altrimenti a interpretare i bisogni di un neonato, a capire quando il piccolo ha fame, freddo, male al pancino, etc.?

Io sono ben consapevole di questa innata qualità femminile, ecco perché resto sempre un po' perplesso nell'ascoltare le mie clienti che usano frasi di questo tipo: "È stata una doccia fredda, dottore, non mi aspettavo che mi lasciasse". Insomma, sapendo che la donna (se vuole) vede e ascolta tutto quello che succede nel suo ambiente, **mi risulta difficile pensare che non riesca a capire in anticipo quando il compagno si prepara a lasciarla**.

Del resto, un uomo difficilmente cambia idea su una relazione da un giorno all'altro, per cui, se escludiamo alcune rare eccezioni, esiste di solito un periodo di incubazione per la fine di una storia. In tale periodo si manifestano sempre tutta una serie di segnali.

- minori attenzioni;
- perdita di interesse nel fare le cose insieme;
- diminuzione degli appetiti sessuali;
- riduzione delle uscite a due, a favore di serate in compagnia degli

amici;
- frasi sarcastiche buttate qua e là da lui;
- ricerca dei pretesti più banali per questionare, magari anche su dove parcheggiare l'auto;
- comparsa o ripresa improvvisa di vecchi hobby che lo impegnano un bel po' di sere alla settimana;
- momenti sempre più lunghi di silenzio in auto o al ristorante (perlomeno quando non si esce in compagnia di altri);
- e cosa dire di quando comincia a perdere la gelosia? Di quando, improvvisamente, smette di farti il terzo grado su quel collega, sulle serate in cui esci con le amiche, etc.?

Capisci cosa sto dicendo? Col senno di poi, quanti dei comportamenti che ho elencato si sono manifestati nella tua coppia prima che ti lasciasse? Se la risposta è: "Un bel po' ", ebbene allora le avvisaglie c'erano eccome. Ed ecco ritornare lo stesso enigma posto in precedenza:

perché non le hai afferrate?

Tre sono i possibili motivi:

1. Sei poco in contatto col tuo intuito, oppure non ti fidi di ciò che ti trasmette.

Se ritieni che sia questo il problema, da oggi in poi cerca di rimediare. Non pensare sempre che le tue sensazioni siano sbagliate. **Fidati maggiormente della tua pancia**. Se ti trasmette tensione riguardo a un uomo, non partire subito dal presupposto che sia infondata. Metti in conto che la tua pancia potrebbe anche avere ragione.

Questo non significa che alla prima sensazione negativa devi allarmarti. Semplicemente parlane con il tuo lui. Se lo farai due sono i possibili esiti: o verrà a galla l'effettivo problema, oppure

(nel caso si tratti di una falsa preoccupazione) la tensione si scioglierà.

2. Non hai colto le avvisaglie perché eri troppo presa da una proiezione ideale che ti eri fatta di quell'uomo. Durante la vostra storia hai continuato a vivere come in un film, perdendo di vista quello che succedeva realmente nella coppia, giorno dopo giorno.

Se questa è la tua tendenza, da oggi in poi **cerca di sviluppare un maggiore realismo**. Abbandona questa visione infantile che ti spinge ad amare un personaggio, piuttosto che una persona.

3. La paura di soffrire e di affrontare una eventuale crisi ti ha indotto a fare come lo struzzo, che mette la testa sotto terra. Non hai visto perché **non volevi** vedere.

Sicuramente ti sarai accorta di qualcosa, tuttavia hai accuratamente evitato di approfondire, forse convincendoti che si trattava di semplici paranoie. Se pensi di aver fatto lo struzzo, **devi ritrovare il coraggio di essere sincera con te stessa**. Non fingere più che i problemi non ci siano. Non sperare che si risolvano da soli, perché in questo modo rischi soltanto di ingigantirli.