

# 7

## Hai il cuore infranto

Qualsiasi dolore ti affligga ha una storia da insegnarti

Se hai deciso di leggere questo articolo, potresti avere il cuore spezzato proprio in questo momento. Capisco il tuo dolore per esperienza personale e so che è terribile. Ho perso mia madre poco più che trentenne, e in certi giorni avrei solo voluto chiudermi in una stanza e urlare la mia disperazione. Una volta l'ho anche fatto. Conosco anche la fitta lancinante di relazioni sentimentali finite troppo presto, certamente quando non ero pronta. A volte sono stata io a scegliere di concluderle, e non per questo ho sofferto di meno. Mi piacerebbe, te lo giuro, darti una soluzione facile, qualcosa che ti faccia svegliare domani sentendo che è tutto passato, ma non conosco nulla del genere. So, però, che possiamo attraversare l'esperienza del cuore infranto e non solo uscirne vivi, ma con una rinnovata capacità di amare.

### 1 Prenditi cura di te

Quando il cuore duole e questo ci sembra insopportabile, una delle tentazioni più grandi è quella di fare di tutto per non sentirlo. E così, può capitare di bere troppo, mangiare troppo, fare sesso con una persona diversa ogni notte... insomma, le classiche scelte che, se le dovessi raccontare a un amico, diresti: "So che non avrei dovuto". Ecco, in fondo lo sai già: ti fanno male.

Se vuoi attraversare l'esperienza di un cuore infranto al meglio delle tue possibilità, punta tutto sul prenderti cura di te. Dormi, mangia sano, fai attività fisica e medita. Se vuoi, prendi foglio e penna e scrivi tutte le cose che potresti fare per essere gentile con te stesso. Se, per esempio, ti venisse voglia di iscriverti a quel corso di francese che hai rimandato per tanto tempo, o di riprendere a nuotare... ecco, ora è il momento.

### 2 Se sai amare, sai soffrire

Cerchiamo la felicità come qualcosa di stabile a cui aggrapparci, anche se la vita è in continuo mutamento. In altre parole, nel momento in cui amiamo un'altra persona, anche quando ci sembra che tutto vada a meraviglia, corriamo comunque il rischio che ci spezzi il cuore. Per alcuni la soluzione potrebbe essere smettere di amare, ma non è possibile. Tutti, anche le persone più difese e ciniche, sanno di avere qualcosa da dare e hanno

il desiderio di farlo. Vivere vuol dire amare e anche soffrire. So che non hai tanta voglia di sentirtelo dire, ma pensare che le cose debbano essere diverse è ingenuo.

### 3 Osserva le storie

Con mia madre, la storia che mi aspettavo e mi raccontavo era che l'avrei vista invecchiare, avremmo gioito insieme per tutti i miei successi e sarebbe morta a novant'anni, nel sonno. D'altro canto, più di una volta, quando mi sono innamorata, ho fatto progetti di vita condivisa e quando le mie fantasie si sono infrante come onde sugli scogli, ho sofferto.

Il punto è che un cuore si spezza perché ci raccontiamo che le cose dovevano andare in un modo e poi scopriamo che vanno in un altro. E quando ce ne accorgiamo, invece di stare con le cose così come sono, continuiamo a pensare a come avrebbero potuto o dovuto essere: "Se solo avessi capito prima, se solo avessi detto o fatto, la vita è ingiusta, resterà solo per sempre...". Che questo accada è normale, ma amplifica esponenzialmente un'esperienza già di per sé dolorosa, rendendola ancora più pesante. Ripeti come fosse un mantra: "Le cose sono così come sono". Oppure: "Che io possa accogliere questa esperienza così com'è, anche se avrei voluto che fosse diversa". Se può aiutarti, posa una mano



sul cuore. Senti che, nonostante tutto, batte. Sei ancora vivo.

### 4 Lascia cadere le storie

Quando il cuore è così dolente, le emozioni che lo attraversano sono fortissime e spiacevoli. Ci sentiamo tristi, arrabbiati, delusi, traditi e, a volte, francamente disperati. **Concediti di vivere queste emozioni pienamente.** Non devi crogiolarti nelle storie in cui la mente ti trascina, e finire magari con il chiamare il tuo ex per insultarlo. Ma puoi stare con le tue emozioni, senza farti trascinare.

Per farlo, contatta il coraggio che hai a disposizione - è sempre di più di quanto non crediamo - e fai amicizia con le sensazioni fisiche del tuo cuore infranto. Senti i pesi sul petto, i nodi alla gola, le lacrime che scendono e tutto ciò che attraversa il tuo corpo. Ogni volta

che ti accorgi di essere di nuovo ripiombato nelle storie, torna al corpo. Non è divertente, ma è il modo più efficace per permettere a un'emozione di fare il suo corso e di sviluppare, contemporaneamente, la fiducia di poterla affrontare.

### 5 Medita

Meditare è l'allenamento più potente che ci sia per lasciare andare le storie. È un modo per fare amicizia con noi stessi così come siamo, e con le cose così come sono, senza aspettarci che siano diverse. Meditando coltiviamo la pazienza, la gentilezza e il coraggio che ci servono per affrontare le inevitabili difficoltà della vita. Quando ho avuto il cuore spezzato, la meditazione mi ha aiutato a calmare la mente e volermi bene. Mi ha insegnato a stare con il disagio, e lascia-

re che si trasformasse da solo, senza forzare. Anche solo 10 minuti al giorno di meditazione sul respiro possono fare meraviglie per il cuore infranto. Ti consiglio caldamente di provare!

### 6 Prima o poi guarirai

Dopo la conclusione sofferta di una relazione, potremmo chiederci, per molto tempo, se ameremo ancora. Potremmo convincerci che il nostro cuore si è congelato per sempre. Stai tranquillo: guarirai, hai dentro di te tutte le risorse per farlo. Anche se non ci credi, e richiederà più tempo di quanto non vorresti, fidati, accadrà. E una volta che il tuo cuore sarà di nuovo in forma, sarai anche più forte di prima. Perché saprai che hai già dentro di te tutto quello che ti serve per stare bene.

Carolina Traverso