

Vita di coppia



CERTI AMORI NON FINISCONO

Amici mai

IGOR NOGAROTTO, AUTORE DEL MANUALE CHE AIUTA I CUORI SPEZZATI A RICOSTRUIRSI, CI RACCONTA IL SUO METODO PER RITROVARE LA FIDUCIA IN SE STESSI. E ANCHE L'AMORE



**HUNZIKER
E TRUSSARDI**

Qui a sinistra, Michelle, 46, e Tomaso, 39. Dopo una love story travolgente si sono lasciati. Ma mai persi...

**BELEN
E DE MARTINO**

Stefano, 33, e Belen, 37, sono una delle coppie più amate dal pubblico e dopo giri immensi il loro amore è davvero ritornato.



**ICARDI
E NARA**

Il calciatore, 29, e l'imprenditrice, 36, argentina sono stati e continuano a essere protagonisti di una lunga telenovela tra tradimenti presunti e riavvicinamenti, sembrano essersi separati, ma con loro mai dire mai.



**VIRZÌ
E RAMAZZOTTI**

Il regista, 58, e l'attrice, 44, sono sposati dal 2009, poi separati nel novembre 2018 e di nuovo insieme dal febbraio 2019.



**TODARO
E TOCCA**

I ballerini, ora ad *Amici*, si sono separati per due anni e ora sono tornati insieme. Dal loro amore è nata la figlia Jasmine.



**UN MANUALE
COSTRUITO
SULL'ESPERIENZA**

Nella foto, Igor Nogarotto, 48 anni. Nel riquadro la copertina del suo ultimo libro *Manuale per cuori spezzati*.

di Igor Nogarotto
Roma - Febbraio

La domanda che mi fanno più spesso è: "Igor, perché hai scritto un manuale per cuori spezzati?". Da sempre ho espresso le mie emozioni e le mie esperienze di vita attraverso la creatività, con la scrittura soprattutto; quindi la mia risposta è: "Perché è successo a me di avere il cuore spezzato!". Mica una volta sola. Diciamo almeno tre. E ogni volta successiva alla prima ricadevo negli stessi errori commessi in precedenza, le storie finivano nuovamente e malamente e non capivo come mai. Allora, a forza di tirare testate contro il mio muro di inconsapevolezza, non potendone più di soffrire, ho iniziato ad analizzare la questione. Ho iniziato a cercare di capire dove sbagliavo e come potevo fare per evitare di commettere sempre gli stessi errori per poi stare male, ogni volta, per la fine di una relazione. E ho realizzato due cose di cui mi sono fermamente convinto. La prima ve la dico subito, la seconda tra un po'. Il primo motivo è che non volevo più stare male per amore. Che

poi, se ci pensi, è assurdo "stare male per amore?!", ossia stare male per una cosa così bella, è una contraddizione!

Tutto questo rappresenta la prima parte del libro ed è la più importante: occorre fermarsi a pensare, dobbiamo sospendere di pubblicare sui social ed evitare ogni forma di contatto con l'ex, almeno per un periodo, per prenderci il tempo necessario per lavorare su noi stessi, sulla nostra autostima. E anche per evitare di commettere errori che farebbero allontanare ancor di più l'ex, tipo inviare continui messaggi strapalacrine chiedendo un'altra possibilità o postare canzoni melense palesemente indirizzate a lui/lei, in sostanza mostrando la nostra instabilità emotiva. «Perché rinascere ritrovando fiducia in noi stessi è il primo e fondamentale step per riacquisire carisma e riattrarre la persona amata».

La domanda successiva che mi fanno è: "Perché creare un metodo per far tornare l'ex in 50 giorni?". Il meccanismo dei 50 giorni è articolato, ma la motivazione del perché ho scritto quel sottotitolo è ancora: «Perché mi è successo così!». ▶

LOPEZ E AFFLECK

I due attori si sono sposati nel 2022, ma nel 2002 erano stati insieme ed erano giunti a un passo dal matrimonio prima di separarsi.

► E qui arriva la seconda certezza che ho realizzato quando mi sono finalmente fermato a pensare: volevo recuperare il rapporto con l'ex, perché probabilmente si poteva trovare un modo per stare insieme. Ma doveva essere frutto di un percorso che portava a un cambiamento, mio e del mio modo di vivere le relazioni, quindi non per ricominciare da dove avevamo lasciato ma «per iniziare una nuova relazione, da zero, con una nuova consapevolezza, cancellando tutto il passato».

Quello che chiamo metodo, che serve per recuperare il dialogo e il rapporto con l'ex (ma prima ancora, come detto, per ritrovare l'amore per noi stessi) è innovativo per due fattori: il primo è la sua struttura, in quanto è un percorso calendarizzato in 50 giorni, dove giorno dopo giorno raggiungiamo i nostri obiettivi, conquistando risultati di consapevolezza che uno dopo l'altro, come una clessidra, scandiscono il tempo che ci separa dal ricon-

giungimento con l'ex, abbattendo parallelamente un po' alla volta il muro di dolore costruito intorno a noi; il secondo è la natura del metodo che non è né clinica né terapeutica, ma empirica, creata con l'esperienza maturata sul campo minato dell'amore. Infatti, come spiegavo, il manuale nasce dai miei fallimenti e dalle mie sofferenze personali e poi si sviluppa e perfeziona in molteplici applicazioni con persone in difficoltà, rivelandosi efficace anche in casi apparentemente senza via di uscita: amici, conoscenti, parenti che vedendomi rifiorire mi hanno chiesto come avessi fatto e in così breve tempo, che poi si sono fidati seguendo le mie indicazioni. Lì è nata l'idea di mettere a disposizione il mio metodo a più persone possibili attraverso un manuale.

Un metodo "casalingo", fai da te, che fa leva soprattutto sulla propria forza di volontà: coraggio, disciplina e fiducia sono gli ingredienti della pozione, le sue parole magiche. Può

funzionare se ci si è lasciati da pochi giorni, o anche se sono trascorsi mesi o anni, perché l'amore e l'innamoramento, se davvero tali, non hanno scadenza, soprattutto se non vengono elaborati. Tanto è vero che ci capita di tuffarci in nuove relazioni senza essere pronti, perché pensiamo ancora all'ex, anche se è passato tanto tempo, e poi iniziamo a fare paragoni, con il risultato che la nostra è la cosiddetta «Storia cuscinetto o storia di rimbalzo, ossia nata con l'idea che chiodo scaccia chiodo, una frequentazione passeggera, già da subito con i giorni contati».

Il manuale offre consigli pratici tra strategie social, attività fisica ed esercizi scritti: il lettore interviene sul manuale stesso trasformandolo nel suo diario di bordo. E sono proprio le cose che scrive il lettore quelle più importanti, quelle che deve leggere e rileggere, perché sono l'espressione reale delle sue emozioni, della sua anima. Infatti come specifico sul mio ruolo: «Sarò sul sedile a fianco: io sarò il navigatore, tu il pilota. Ricorda sempre che io posso solo indicarti la strada, ma dovrai percorrerla con le tue gambe».

Mi piace l'idea di essere un amico che tiene compagnia al lettore per 50 giorni, proprio durante il suo momento di difficoltà, un amico fidato che può comprenderlo e stargli vicino, perché attraverso quella sofferenza ci è passato anche lui, più e più volte.

L'ultima domanda ricorrente che mi fanno è questa: «Che possibilità ci sono che l'ex torni seguendo le indicazioni del manuale?». Risposta: «Dipende solo da te, da quanto lo desideri realmente». Posso dire che se il lettore segue passo dopo passo le mie indicazioni, ci sono buone possibilità che ci riesca. Ma non c'è garanzia che funzioni per tutti. Una cosa però posso garantirla e vale per tutti: al termine del metodo il lettore starà meglio e avrà le idee più chiare su cosa fare della sua vita amorosa. Anche perché questo è un manuale in garanzia, Soddisfatti o rincuorati! ■