



Nicoletta Cocco

Non dormire più, mangiare fino a ingrassare troppo o, al contrario, perdere l'appetito. Non riuscire a concentrarsi. Piangere per un nonnulla.

Il mal d'amore si presenta con mille sfaccettature, con diverse intensità, perché non dipende soltanto dalla situazione che lo ha scatenato, ma anche dalla personalità e dalla storia di chi ne soffre.

Così certe persone ne vengono colpite in maniera lieve o per lo meno tollerabile. Altre hanno delle fasi acute, di sofferenza estrema, che addirittura coinvolge tutte le normali funzioni del corpo.

C'è chi improvvisamente non riesce più a digerire e presenta i sintomi della gastrite. Chi al contrario compensa il dolore con il cibo e ingrassa paurosamente. Chi perde il sonno ogni notte, temendo i sogni che lasciano l'amaro in bocca. Chi si difende con una specie di letargo della mente e dell'anima.

C'è chi perde i capelli, chi si riempie di brufoli, chi improvvisamente passa da una malattia all'altra, da un disturbo a una serie di malesseri inspiegabili.

Vivere diventa estremamente faticoso e ogni azione richiede il doppio di energie. A lungo andare si fanno sentire gli effetti dello stress, la tensione rende sempre più pesanti le azioni quotidiane, gli impegni di lavoro.

L'ansia ormai è diventata padrona del corpo e della mente. E poi i momenti di angoscia acuta, di solitudine, di gelosia, di voglia di sparire. Tutti sintomi classici che ciascuno di noi prima o poi prova nella vita.

Ma lo spauracchio vero, l'autentico pericolo, è la depressione. Perdere la voglia di vivere, di reagire, di sperare nel futuro. Un circolo vizioso: più si è depressi, meno si vedono le vie d'uscita.

Il mal d'amore è un male da perdita, da separazione e si soffrono tutte le sensazioni di quando una persona cara muore, non c'è più.

Quando hai la febbre o il mal di testa, puoi contare su una certezza: passerà presto. Ma quando soffri per qualcuno che ami, sembra non si possa guarire mai.

Una ricetta per guarire di punto in bianco, vittoriosamente, dal mal d'amore non esiste. Esiste però il modo di guarire a poco a poco, di intravedere una via d'uscita, di convincersi che ci si può davvero salvare dalle sabbie mobili. Se non proprio da soli, con l'aiuto di qualcuno o di qualcosa.