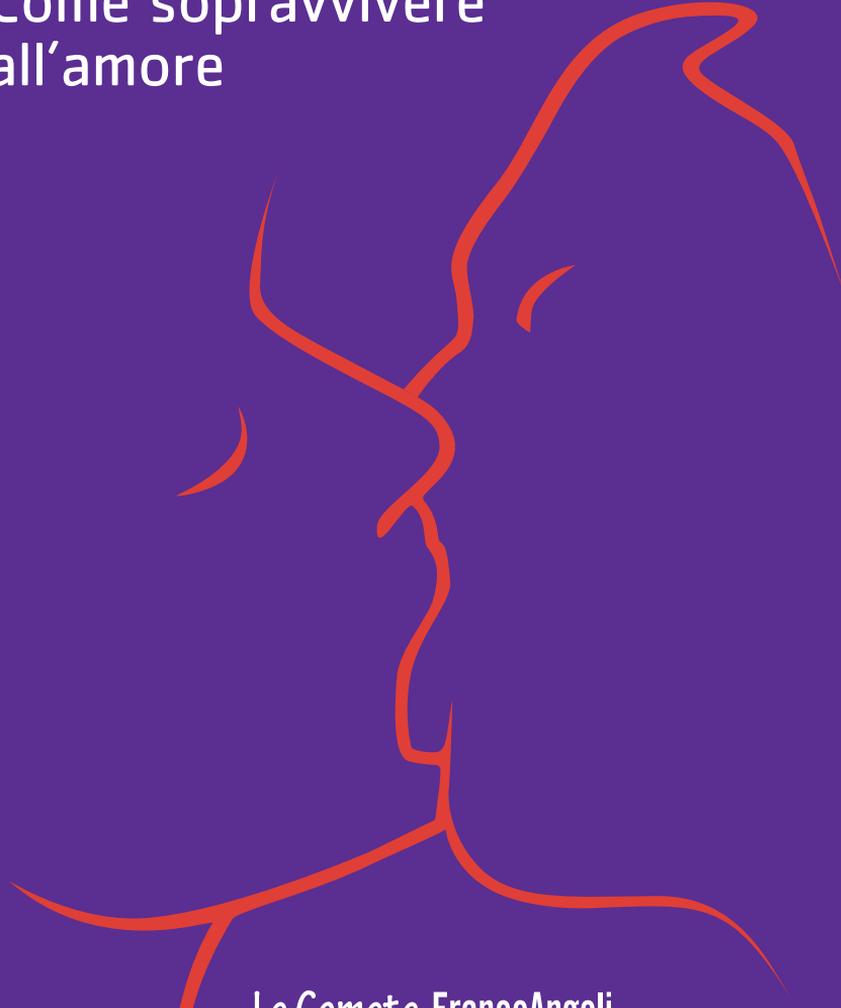


Alessandro Zaltron

Prefazione  
di Camilla  
Baresani

# CRONACHE SENTIMENTALI

Come sopravvivere  
all'amore



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a "FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano".

Alessandro Zaltron

# CRONACHE SENTIMENTALI

Come sopravvivere all'amore

Prefazione di Camilla Baresani

*Le Comete* FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*L'incontro è raro, l'incastro difficile, la convivenza combattuta,  
l'incomprensione frequente, l'esito incerto.  
Ma per nulla al mondo potrei prescindere da voi, donne.*

*Alle donne valorose,  
a partire da mia madre.*

AVVERTENZA  
*Maneggiare con cautela, l'amore può creare dipendenza.  
Affetti collaterali.*

---

# Indice

Prefazione, di <i>Camilla Baresani</i>	pag.	9
Come nasce questo libro	»	11

## **Prima parte Sopravvivere accopp(i)ati**

La grande differenza	»	17
Love is	»	24
Vivere con passione	»	26
L'amore è singolare	»	28
Colpo di fulmine e amore platonico	»	31
L'innamoramento	»	34
Il corteggiamento	»	38
Conquistare le donne	»	44
Buona la prima	»	47
La persona giusta	»	49
Grandi donne (Gd) vs Vere donne (Vd)	»	53
I piccoli segreti	»	56
L'eroticismo	»	61
La trappola del sesso	»	63
Gelosia sempreverde	»	68
Alto tradimento	»	71
Potere alla parola	»	75
Ti lascio perché...	»	80

## Seconda parte

### Sopravvivere s-coppiati

L'ideale	pag.	85
Pdr (Pausa di riflessione)	»	86
Quando un amore finisce... Le cose che fai	»	89
Parlami d'amore	»	94
Restiamo amici	»	96
La perdita	»	98
L'infelicità come droga	»	101
La colpa non è di uno solo	»	104
I tentativi di recupero	»	106
Dalla passione alla pazienza (alla rinuncia)	»	110
Ansia di abbinamento	»	112
Alla stazione del tempo	»	115
Disillusione e scandalo	»	117
Bon ton	»	120
Siate logici	»	124
Giochi (di ottimismo) senza frontiere	»	126
Teoria dei coni d'ombra	»	128
Pompe di benzina e ritorni di fiamma	»	133
La distrazione del pensiero	»	136
Imparare dagli altri	»	139
Catarsi degli atti gratuiti	»	141
Le giuste vendette	»	143
Dopotutto	»	145

---

# Prefazione

di *Camilla Baresani*

L'unico argomento che non annoia mai sono i guai sentimentali, meglio se degli altri.

Alessandro Zaltron si è nutrito di entrambi, i propri e gli altrui, e dopo averli opportunamente ruminati li restituisce a noi lettori in veste di guida alle inevitabili e spesso proficue turbative amorose delle nostre vite.

“Cronache sentimentali” ha un grande pregio: è superficialmente profondo, non pretende di creare una filosofia o una sociologia o una religione dell'amore. Dimenticate toni dottorali, tentativi di spiegare l'universo attraverso le emozioni, noiose abbuffate di citazioni altrui (tipiche degli scrittori pigri, che si affidano agli aforismi delle celebrities della letteratura). Il libro in cui state per tuffarvi è invece carico di un amichevole senso umano, vi viene incontro – non siete voi a dovervi elevare a vette sapienziali – con il suo tono intimo e spesso anche divertito. Alessandro Zaltron sa che ogni amore e ogni dramma amoroso contiene elementi comuni, per nulla specifici, e però gli è ben chiaro che invece quando si è nella centrifuga dell'emotività più accesa ci si sente unici e speciali, vittime anche se si è persecutori.

Sappiamo bene che lettori e spettatori non si appassionano a storie in cui tutto funziona e dove accadono solo eventi positivi. Persino nelle favole per bambini, per accendere la loro attenzione, c'è bisogno di pericolo, paura, litigio, rabbia, dolore, pianto.

Ecco dunque che “Cronache sentimentali” pur non essendo un romanzo ne ha tutti gli elementi, e non mi stupirei se qualche scrittore o sceneggiatore ne utilizzasse i capitoli per costruire una storia tipica di amore complicato, nevrotico, insopportabile e infine spezzato, cancellato e però rimpianto con insospettabile dolore anche da chi ha voluto interromperlo per via della sua insopportabilità, della sua radicale differenza dagli intenti iniziali.

Per il momento, leggete dunque le pagine di “Cronache sentimentali” come si parla con un amico che ne ha viste e provate tante, cercando un po’ di conforto e qualche consiglio. E poi, chissà che voi, o Alessandro Zaltron, non trasformiate questo canovaccio di situazioni tipiche così ben analizzate e descritte in un romanzo, il *vostro* romanzo.

---

# Come nasce questo libro

*Più che avere paura dell'amore,  
cercate un amore da paura.*

Quindici anni fa circa mi ritrovai piantato dalla donna che mi aveva fatto assaporare una passione fisica travolgente e ritenevo che non avrei più provato niente di simile in vita mia. Arrivai alla consapevolezza della perdita dopo un breve periodo di estasi da solitudine: all'inizio mi sentivo liberato delle tensioni che solitamente accompagnano il declino dell'amore, e che nel mio caso erano state particolarmente aggravate dalla gelosia patologica di lei.

Appena compresi che la storia era davvero finita e che lei aveva un altro – per inciso presentatole da me, nella consueta veste di mecenate –, tentai di riconquistarla. Mi inventai un sacco di cose buffe e doni creativi, il cui unico effetto fu lusingare il suo amor proprio lasciando me al palo esattamente come al principio. Quando per lei decadde il beneficio del corteggiamento tardivo, mi liquidò in via definitiva.

E si aprì il baratro. Come nell'immediatezza di un lutto ti persuadi che la persona sia ancora lì con te, tanta era la dimestichezza quotidiana, mentre lo scorrere del tempo ti rivela senza pietà che il vuoto non sarà colmato; così io accusai il colpo a distanza di mesi e impiegai almeno un anno per metabolizzare l'ossessione. Cominciarono le notti insonni, la tensione snervante del corpo, l'irrequietezza permanente.

Tentai di documentarmi sul tema, esattamente come fa chi pensa di essere colpito da una malattia rara e incurabile. Non

trovai sollievo nei manuali che saccheggiamo in libreria perché non parlavano con esattezza di ciò che stava accadendo a me. Nessuno mi diceva come sarebbe andata a finire e quando sarei tornato sereno. Se, soprattutto.

Decisi allora di scrivere, sotto l'effetto del dolore, una sorta di diario che fosse terapeuticamente liberatorio per me e al contempo potesse giovare a tutti coloro che si sarebbero trovati nei miei panni in virtù dell'implacabile circolarità dell'esistenza.

In seguito integrai l'esperienza autobiografica con quella di centinaia di coppie e persone s-coppiate, da me intervistate. Lo status di giornalista consente di interrogare senza sembrare impiccioni e di raccogliere una quantità incredibile di informazioni anche intime e riservate... Lessi tutto lo scibile umano sul tema, guardai film e ascoltai canzoni, partecipai a convegni e mi confrontai con esperti di varie materie.

Durante questo lavoro compresi due cose:

1. non abbiamo il privilegio dell'esclusiva neppure quando crediamo che qualcosa di strabiliante ci sia capitato. Tutte le storie, felici e infelici, si somigliano fra loro;
2. non moriremo per amore. Qualunque cosa accada, e salvo casi patologici, si sopravvive alla sofferenza perché la nostra vita non coincide con un unico partner.

Alla fine mi ritrovai, non per una selva oscura, ma in mezzo a un incartamento abbastanza chiaro. Radunai i materiali, li elaborai, li disposi secondo le fasi cronologiche di una ipotetica storia che parta dall'innamoramento, si chiuda con la crisi e lasci spazio a tutto il periodo "post" con le sue sfumature (più di cinquanta). Scoprii che la sintesi della vita di tante persone può diventare un canovaccio per la vita di altre. Ciò non esime dal commettere errori in proprio poiché la nostra natura ci porta a non fidarci di ciò che gli altri dicono, pensando noi di essere migliori, invulnerabili o semplicemente più fortunati. Però, almeno ora nessuno potrà affermare "Non sapevo" o che certe faccende gli sono state edulcorate.

Questo libro è stato riscritto almeno sette volte nel corso del tempo per arrivare a contenere tutto ciò che serve e niente di

più. Si intitola *Cronache sentimentali* perché non vuole porsi a mo' di verità assoluta o andare a rimorchio di libri tipo *Trova l'amore perfetto in 5 mosse*. È un racconto, ragionato e documentato, su come funziona l'amore ai nostri tempi. Per viverlo meglio e superarne, senza eccessivi drammi, la caducità.

Uomini e donne non sono fatti per stare assieme. Ma siccome non riescono ad astenersene, tanto vale imparare a convivere: sia con la presenza ingombrante del partner sia con il ricordo doloroso per la sua perdita.

az



**Prima parte**  
**Sopravvivere**  
**accopp(i)ati**

*Amare è il miglior investimento.  
Infatti, cerco sempre di investire le mie ex.*  
Alessandro Zaltron

---

# La grande differenza

Il maschio fa lo spaccone ma precipita senza la rete delle omonime calze. Il romanticismo femminile preferisce la carta gold, per tutto il resto c'è il "due cuori e una capanna".

Non è che uomo e donna vengano da pianeti diversi, Marte o Venere che sia. Stanno sullo stesso pianeta, sebbene con nature antitetiche (complementari, per gli ottimisti). Questa è una risorsa: soggetti così differenti portano arricchimento, contaminazione, sorpresa. Il problema sorge quando si vuol mettere una donna e un uomo a vivere sotto lo stesso tetto, in cattività. È perfetto che esistano lo gnu e la tigre, ma la tigre deve restare in Asia e lo gnu in Africa. Se li si colloca in gabbia assieme, tigre e gnu, non va tanto bene, la biodiversità smette di essere un valore.

Ogni individuo maschile e ogni individuo femminile sono fortunatamente diversi dagli altri individui maschi e femmine ma sono accomunati dall'appartenenza al rispettivo genere; e i due generi hanno fra loro più elementi di frattura che di vicinanza.

La donna è radicamento, concretezza, cuore e materia.

L'uomo è speculazione, astrattezza, cervello e spirito.

Per l'uomo, tutto è risolvibile perché ogni criticità ha una carica che si può disinnescare. «Qual è il problema?»: formula lineare che srotola la passatoia rossa verso la felicità (del maschio).

La donna che recrimina non vuole soluzioni dal maschio, ma la sua comprensione. Se una donna ti dice che non ha neanche tempo di stirare, non devi passarle il numero di una buona colf ma un buon abbraccio – che non risolve il problema oggettivo però risolve il problema della donna di sentirsi sola e abbandonata.

L'uomo è elementare, crede che ogni fattore determini una e una sola reazione – evidente, ampiamente sperimentata, dotata di rimedio: appropriato e, spesso, a portata di mano. È privo di fantasia e insensibile.

LUI: «Sono tornato, lanciami le pantofole, quelle dell'Inter».

LEI: «Caro, ho spadellato tutto il giorno per prepararti una cenetta a lume di candela».

LUI: «Ah, per questo è buio, pensavo ci fosse stato un blackout elettrico».

LEI: «Prima o dopo il tuo blackout cerebrale?».

La donna agisce guidata da impulsi meno meccanicistici. È stato suggerito, con un tocco di ingenerosità, che per definirla sia sufficiente pensare a un uomo e togliergli razionalità e affidabilità<sup>1</sup>.

Le donne istintualizzano perché antepongono il sentire al ragionare. Il loro apparato logico è concentrato nella pancia. E questa caratteristica, oltre a spiegare perché soffrono di coliche quando sono confuse e perché diventano intrattabili “in quei giorni”, accentua il vigore nell'esternare le emozioni.

Un simile abisso renderà sempre accidentata la comprensione donne/uomini, andata e ritorno.

Succede così che, di fronte alla più trascurabile difficoltà, ciascuno dei partner anteponga la propria visione a uno sguardo oggettivo, accecando di rabbia l'altro. Hanno ragione entrambi, ma non riescono a immedesimarsi nell'altro abbastanza da riconoscere la sua parte di ragione.

LEI: «Dovresti saperlo».

LUI: «Se me lo dici, capirò».

1. Meravigliosa battuta di Jack Nicholson in *Qualcosa è cambiato*, 1997.

LEI: «Be', se mi tocca spiegartelo non abbiamo più niente da dirci».

Alternativa all'ultimo passaggio:

LEI: «Un tempo queste cose le afferravi al volo. Sei cambiato, non mi ami più come prima».

Come si vede, l'eloquio femminile ha di solito il privilegio dell'ultima parola. Il maschio resta basito, in ritardo come i titoli di testa di un film quando sia già comparsa sullo schermo la scritta "the end".

Le frasi delle donne sono equiparabili alle sorgenti che sgorgano qua e là, senza svelare quale corso sotterraneo abbia seguito l'acqua del loro pensiero. La sfida, per l'uomo, è ricostruire a ritroso, arrancando: la risalita muscolare e sgraziata dei salmoni.

La diversità strutturale fra uomini e donne determina una distonia portatrice di immani fraintendimenti.

L'uomo opera secondo un procedimento sintetico che focalizza alcuni concetti generali, lasciando sul bordo della retina una miriade di dettagli, ritenuti superflui. È limitato, deve condensare per non smarrirsi.

La donna adora soffermarsi su ogni particolare, sviscerarlo per ore, rigirarlo con la perizia certosina con cui spolvererebbe un prezioso oggettino di porcellana. È puntigliosa e ama ripassare le sfumature.

L'uomo è abile nell'operare distinguo per giustificarsi ed esperto nell'arrampicata libera sugli specchi. Ma fondamentalmente rozzo. Riporta tutto ai minimi termini, col rischio di banalizzare: l'estrema riduzione di complessità, si sa, sconfina nel semplicismo.

La donna seziona, considera ciascuna particella, e, nella prospettiva dell'infinitamente piccolo, perde contatto con le porzioni. La mente femminile opera accumulando dati, dimenticandosi di graduarli lungo una scala d'importanza, fino ad attribuire – nei casi estremi – pari valenza emotiva alle catastrofi planetarie e a piccoli drammi domestici. La donna piange copiose lacrime sia per uno tsunami in estremo Oriente sia per il frullatore che non si accende.