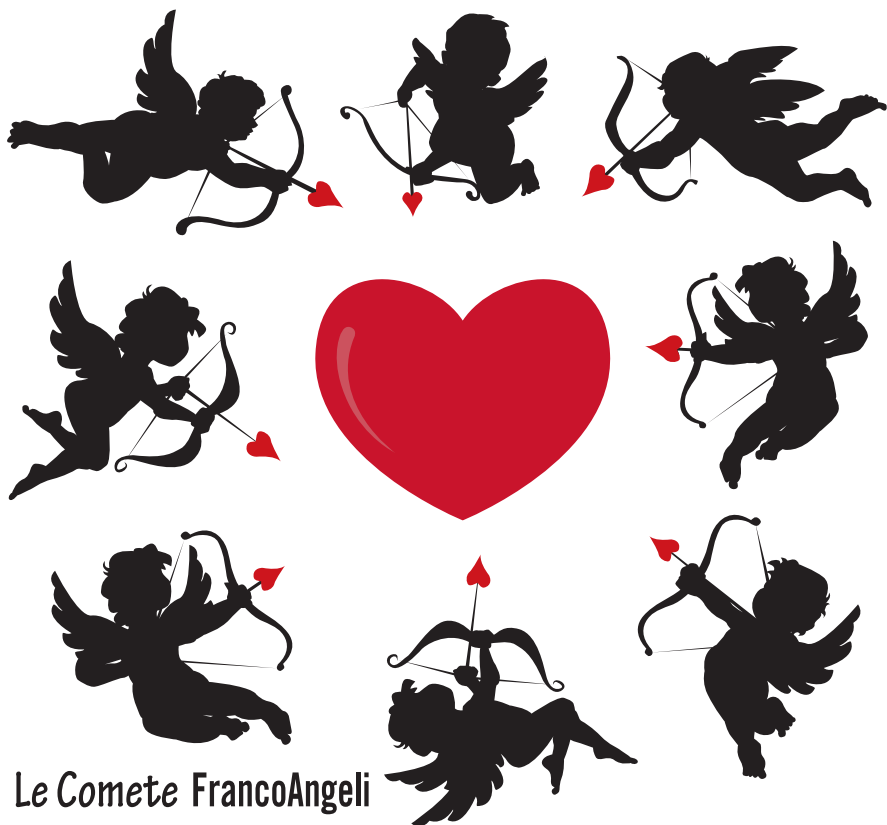


Umberto Longoni

# ISTRUZIONI PER AMORI IMPREVISTI

Affrontare inaspettate tempeste  
del cuore quando si è già in coppia



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.

Umberto Longoni

# ISTRUZIONI PER AMORI IMPREVISTI

Affrontare inaspettate tempeste  
del cuore quando si è già in coppia

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2011: 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).*

---

# Indice

## Parte prima Capire perché e riconoscere il tipo d'amore imprevisto

<b>Premessa</b>	pag.	11
Coppie e lavatrici	»	13
Perché leggere questo libro	»	13
<b>1. Innamorarsi senza volerlo</b>	»	16
Uomini grigi	»	18
Non sempre la ragione dà buoni consigli	»	19
Donne che minimizzano i difetti	»	21
Inganni e abbagli del cuore	»	22
Quando lui non è più come prima	»	23
L'importanza della "manutenzione"	»	24
Il dilemma dell'automobile	»	25
Amori quadrati	»	26
Conflitti dell'anima	»	29
Primo esempio: un padre troppo perfetto	»	29
Secondo esempio: la strana attrazione per le "carogne sentimentali"	»	31
Terzo esempio: le altalenanti e infedeli senti- mentali	»	33

☞ Test – Check up della coppia	pag.	33
L'amore imprevisto ci vede benissimo	»	37
<b>2. Stare con lui ma amare un altro</b>	»	38
L'ufficio galeotto	»	39
L'amore che trasforma la vita	»	41
L'amore che complica l'esistenza	»	43
L'amore che riempie la vita	»	45
Il pericolo delle illusioni	»	46
Perché non si esce dalla trappola sentimentale	»	47
☞ Test – Se non avete speranze, perché continuate ad amarlo?	»	48
Effetti dell'innamoramento imprevisto	»	54
<b>3. Sarà proprio amore?</b>	»	55
Che cosa l'amore non è	»	56
Che cosa l'amore è	»	58
L'amore più giovane	»	59
Se in amore si compiono sempre gli stessi errori	»	62
Le recidive sono sospette	»	63
Prendere lucciole per lanterne	»	64
☞ Test – In amore commettete i medesimi sbagli?	»	65
Certezze e incertezze dell'amore	»	70
<b>4. Gli amori "Vorrei, ma non posso!"</b>	»	71
La scusa del "Vorrei, ma non posso!"	»	72
I pavidì, come riconoscerli	»	73
Il pavido-bugiardo	»	74
Il mentitore di professione	»	76
Uomini troppo responsabili	»	79
Se pagate il prezzo di un "Vorrei, ma non posso!"	»	79
☞ Test – Vi fidate troppo?	»	80
Insidie degli amori "Vorrei, ma non posso!"	»	86
<b>5. Risolvere i sensi di colpa</b>	»	87
Utilità degli scrupoli	»	89
Quando è vero amore	»	89



Non sempre i sensi di colpa sono saggi	pag.	90
Due casi opposti	»	93
☞ Test – Avete troppi sensi di colpa?	»	94
Possibili inganni dei sensi di colpa	»	97

## Parte seconda Decisioni e rimedi

<b>6. Compiere una scelta</b>	»	101
Né lui, né l'altro	»	102
Meglio sole che infelici	»	103
Mai per paura...	»	104
Se scegliete l'altro uomo	»	105
La coppia non è mai sola	»	106
La legge dell'estensione dell'amore	»	107
Un finto amore finito	»	108
Usate l'immaginazione	»	109
Entrate nel bosco e cambiate prospettiva	»	110
<b>7. Ricreare la coppia</b>	»	112
Perché è successo?	»	113
Comprendere i bisogni silenziosi di coppia	»	114
Giocare a carte scoperte	»	114
Gli errori nella comunicazione	»	118
Scoprire l'esistenza del contratto di coppia	»	120
La necessità della revisione contratto	»	121
Insegnare a dialogare	»	121
Confessare oppure no?	»	123
La scelta pericolosa di sistemare tutto con un figlio	»	125
Il segreto dell'intimità	»	127
<b>Conclusione. Nulla accade per caso</b>	»	128
Utilità ed effetti terapeutici dell'amore imprevisto	»	129
Nessuno si butta via	»	130
Provate a essere felici	»	131
<b>Bibliografia</b>	»	133



# Parte prima

---

## **Capire perché e riconoscere il tipo d'amore imprevisto**



---

# Premessa

*Spesso l'amore bussava alla porta quando nessuno lo aspettava. Se lo si attende, invece, ritarda o non si fa vivo, senza scusarsi affatto.*

Sempre più di frequente mi vengono riferite situazioni triangolari. Ovvero, ci si trova in coppia stabilmente con qualcuno, ma si ama un altro. “Stabilmente” significa un matrimonio, spesso con figli, una convivenza o un fidanzamento che durano, talvolta serenamente o quasi, da anni. Poi cosa è accaduto? L'incontro fatale che colpisce senza avvisaglie proprio come un fulmine e lascia prive di fiato, difese e risposte: dato che alla domanda “Che cosa faccio adesso?”, pare non vi sia una via d'uscita indolore. Nel senso che ogni soluzione sembra perdente e fonte di sofferenza. Abbandonare il proprio partner con il quale si è costruita una vita e una famiglia, verso cui probabilmente si provano comunque profondi sentimenti di affetto assume i contorni di una “pazzia” che oltretutto, molto spesso, non sarebbe compresa da parenti e amici: anzi, magari verrebbe colpevolizzata. Inoltre si pensa che i bambini, quasi sempre ci sono, subirebbero un trauma perdendo tranquillità ed equilibrio. Infine, di frequente sussistono problemi economici da affrontare e di non facile soluzione.

Eppure rinunciare al nuovo amore pare straziante e impossibile. Soprattutto nel caso in cui, con questo nuovo amore, si aprirebbe la reale e seria opportunità di un autentico progetto sentimentale e di una “seconda vita” molto più vibrante ed emozionante di quella che si stia vivendo ora.

Ma, a volte, anche quando l'incontro fatale inaspettato non prometta nulla di concreto e nessun futuro, se non quello di una relazione che dovrà rimanere segreta e che, già si immagina, farà soffrire, per tante donne pare difficile interromperla e porvi fine dato che...

*Chi si smarrisce nella foresta di una sofferenza d'amore spesso sa quale sia il giusto sentiero da percorrere. Ma poi volutamente sbaglia strada, perché è irresistibile il richiamo del bosco.*

Avrete notato che sto scrivendo al femminile. D'altra parte coloro che, confuse e attanagliate da dubbi, si rivolgono a me nel mio studio di psicologo, raccontandomi storie di amori impreveduti che le sconvolgono, sono soprattutto donne. Un po' perché in situazioni di questo tipo le donne sembrano più capaci di domandare aiuto, più propense a volere comprendere che cosa gli stia accadendo e disposte a "guardarsi dentro". Un po' perché molti uomini, non tutti in verità, pare abbiano meno coraggio nel rompere situazioni affettive e familiari consolidate: dunque, con minore frequenza prendono in reale considerazione l'idea di abbandonare tutto e intraprendere una nuova avventura esistenziale. Insomma, temono di più le conseguenze e il volo fuori dal "nido" che hanno costruito e spesso danno un valore alla felicità sentimentale inferiore a quanto le attribuisca il genere femminile, non assegnandole la priorità. Talvolta, addirittura, sembra che il loro motto sia: "Infelici ma tranquilli".

Così è facile pronuncino frasi scontate, del tipo: «Ti amo da morire, ma non potrei mai lasciare mia moglie perché darei troppo dolore ai nostri figli!».

Nonostante i figli, magari, abbiano venti o addirittura trent'anni. Ricordo perfino un giovane nonno che diceva di farsi scrupoli perché non voleva deludere e addolorare i nipotini.

Tra gli uomini che giurano di amare alla follia l'amante ma asseriscono sia impossibile separarsi, divorziare e vivere con lei, esistono precise categorie di cui vi parlerò nel quarto capitolo. Quindi per le ragioni che vi ho appena illustrato, questo libro sarà per lo più diretto alle donne: anche se reputo che la sua lettura non sia affatto preclusa agli appartenenti al pianeta Marte. Un po' perché qualcuno di loro potrebbe trovarsi nella situazione di

un amore irresistibile imprevisto e non sapere quale rotta seguire (quella del cuore o della testa?), un po' perché penso che sarebbe molto importante per un uomo comprendere a fondo quali possano essere le sfaccettature di un simile caso sentimentale in cui, magari, sia davvero e sinceramente coinvolto.

## **Coppie e lavatrici**

Non so se corrisponda a verità, ma si è sparsa voce che oggi certi elettrodomestici, come per esempio la lavatrice, siano programmati per una precisa durata: dopodiché cessano di funzionare. Quattro, sei, sette, dieci anni? Chissà. Vero o falso, un fatto assolutamente certo, invece, è che le coppie che si fidanzano e anche quelle conviventi o sposate spesso hanno una vita ancora più breve di un frullatore. Le cause delle numerose separazioni e fallimenti sentimentali sembrano molte, di vario tipo e, comunque, rispecchiano la difficile fase sociale che stiamo vivendo, un'epoca problematica, superficiale e insicura: dove pare non esista più alcuna certezza.

Inoltre dal mio punto di osservazione, come già ho notato in precedenza, mi sembra siano le donne quelle più determinate nel mettere la parola fine alla relazione: un tempo considerate deboli e dipendenti ma, ai giorni nostri, invece autonome e non disposte a rinunciare alla libertà, se si sentono insoddisfatte, tristi e oppresse, o alla gioia di un nuovo amore. Ebbene, quando questo amore arriva, le donne sono più propense a rimettere in discussione la propria vita e le scelte compiute: nel momento in cui si rendono conto che tali scelte, oggi, siano da considerare sbagliate. Dunque, anche a questa nuova forza femminile nel rompere un rapporto o un matrimonio infelici, si deve l'aumento di separazioni e divorzi.

## **Perché leggere questo libro**

Credo che né un libro né uno psicologo abbiano il diritto di suggerire a chi si trovi nel bel mezzo di una tempesta sentimen-

tale quale sia il porto verso cui dirigere la vela: ovvero la giusta strada. Del resto nessuno ha la verità in tasca (i concetti di “giusto” e “sbagliato” spesso sono relativi e opinabili) ma soprattutto ognuno dovrebbe essere protagonista e responsabile della propria esistenza senza venire suggestionato, influenzato o fuorviato da “direttive” considerate autorevoli. Allora per quale motivo leggere questo libro?

Forse perché le prossime pagine potrebbero risultare ugualmente preziose: infatti, se vi trovate coinvolte in un amore imprevisto, avrete modo di analizzare meglio la vostra situazione, comprendere ciò che vi sta succedendo e il motivo per cui accade. Insomma, riceverete qualche risposta utile e interessante ai vostri “perché”.

Non solo, ma chiarirete anche quali siano le eventuali prospettive che vi si presentano, le possibilità e le conseguenze: quindi potrete decidere che cosa fare o non fare con maggiore obiettività. Del resto certe svolte nella strada della vita sono in grado di modificarla completamente: il che non è mai un fatto indolore. Oltretutto...

*Più le persone sono sensibili e profonde, più è alto il prezzo di vivere.*

Dunque una scelta drastica potrà fare male. Sia a chi sarà attivo artefice del cambiamento, sia a chi in qualche modo lo subirà e quindi ne verrà inevitabilmente coinvolto. Mi riferisco al partner “ufficiale”, fidanzato compagno o marito, e agli eventuali figli della coppia. Ma anche le famiglie di appartenenza spesso non sono immuni da un trauma, né riescono a uscire indenni dal terremoto che si verifica. Insomma, la fine di un lungo fidanzamento o di un matrimonio hanno sempre un effetto “domino” su parenti stretti e amici intimi. Dunque qualsiasi scelta avvenga sarà importante e dovrete compierla con estrema oculatezza.

Ebbene, questo libro vi sarà di aiuto in tal senso. Nella prima parte, anche grazie a dei test di approfondimento e autoanalisi, con tanti esempi di casi tratti dal vero (sebbene nella descrizione i protagonisti siano stati resi del tutto irriconosci-



bili), vi permetterà di comprendere come accada o come sia possibile:

- innamorarsi senza volerlo;
- stare con lui ma amare un altro;
- capire se sia proprio amore;
- smascherare gli amori “vorrei ma non posso”;
- risolvere i sensi di colpa.

La seconda parte, invece, vi suggerirà delle dritte utili a prendere un’eventuale decisione ma anche vi consiglierà “come fare” se siate intenzionate a ricreare la coppia, ritrovando accordo e armonia con il vostro partner di oggi.



# Innamorarsi senza volerlo

*I fiori non avvisano quando sbocciano e un albero non deve spiegare che cos'è l'autunno...*

Immaginate di essere giunte al termine di una cena sontuosa. Avete abbondantemente mangiato, di gusto, i vostri cibi preferiti, magari anche il dessert che prediligete: quindi percepite un piacevole senso di pienezza.

Ora qualcuno vi offre un piatto di spaghetti o una pizza. Immagino che la risposta: «No, grazie!», sia quella più ovvia.

Insomma, nel vostro stomaco non c'è più spazio.

Ebbene, quando la coppia è appagante, allorché tutti gli “appetiti” (affettivi, sentimentali, erotici) e i bisogni di comprensione, appoggio, sostegno e comunicazione sono soddisfatti, non vi è possibilità che nella vostra vita amorosa si inserisca qualcun altro oltre l'uomo che amate: se davvero ancora lo amate. Non è certamente questione di stomaco pieno, ma soprattutto di cuore che non ha altro spazio. Dunque, se il cuore è già felice con la persona che avete accanto, diventa un castello inespugnabile. Altrimenti potrebbe rivelarsi vulnerabile.

Quindi l'eventualità di essere vittime di un innamoramento imprevisto, e tanto sconvolgente da ribaltarvi l'esistenza nel momento in cui avete già un compagno, in genere si verifica se dal punto di vista sentimentale avvertite una profonda mancanza, o la vostra vita di coppia è spenta, monotona o addirittura triste e magari opprimente. Oppure se, magari senza rendervene pienamente conto, l'amore nei confronti del partner è finito:

del resto, a volte non vi sono motivazioni logiche a tale evento. Un albero non deve spiegare che cos'è l'autunno...

Insomma, ecco perché capita di innamorarsi di qualcuno anche senza volerlo. Potrebbe succedere d'improvviso dato che, come spesso dico: «I fiori non avvisano quando sbocciano».

## Uomini grigi

Mancanze, dunque, o vita di coppia pesante e povera di emozioni fanno disamorare e consentono ad altri protagonisti maschili di entrare nel cuore delle donne. Ciò accade, soprattutto, allorché si vive accanto a uomini monocordi, prevedibili, insoddisfacenti, egoisti, avari di sentimenti e di attenzioni. Insomma: uomini grigi.

Senza parlare poi di certi individui di sesso maschile litigiosi, possessivi, aggressivi e addirittura violenti!

Il bello, o il brutto, è che a volte gli uomini quando vengono “mollati” e allorché lei dichiara di volersi separare o, comunque, manifesta l'intenzione di lasciarli non si rendono affatto conto del perché accada e come mai si sia giunti, per loro improvvisamente e inaspettatamente, all'addio. Il maschio, in genere, cerca spiegazioni che non trova e dal canto suo pensa che la partner non avrebbe dovuto affatto lamentarsi: poiché possedeva “tutto” e anche di più. Ma ciò che l'uomo medio considera “tutto” talvolta non raggiunge nemmeno il minimo sindacale e sentimentale di quello che desidererebbe la donna. Quest'ultima non vuole soltanto cose pratiche e materiali ma altro di essenziale che spesso lui non sa dare, fare o dire: parole, dialogo, comprensione, sostegno morale, generosità affettiva, disponibilità, collaborazione, piacevoli sorprese, romantiche e tenere attenzioni.

Infatti la semplice domanda: «Sei felice?», rivolta alla compagna, quasi mai compare sulle labbra dell'individuo di genere maschile. Inoltre purtroppo coloro che non sanno amare nel modo giusto sono spesso così presuntuosi, o narcisisti, da credere di non avere nulla da imparare e che non vi sia niente da modificare nei propri atteggiamenti.

## Non sempre la ragione dà buoni consigli

È curioso e illuminante che gli inglesi chiamino l'innamoramento "to fall in love": letteralmente significa "cadere in amore". Come se innamorarsi equivalesse a inciampare in una trappola non voluta. Forse hanno ragione perché spesso è proprio così: specialmente se parliamo di amori imprevisi e così imprevedibili da sembrare autentici colpi di fulmine. Ancora di più allorché scoppi un innamoramento per qualcuno quando, a differenza dall'eventualità in cui il rapporto con il partner sia già sentimentalmente in crisi, l'unione a due sembri veleggiare in un mare tranquillo e in un clima soddisfacente per entrambi. Allora se il barometro della coppia segna sereno, perché può succedere che lei (o lui, dato che capita anche agli uomini!) si innamori di un altro? In questo caso, il discorso che vi fosse un'infelicità di fondo e quindi lo spazio affinché un "amore intruso" potesse entrare a scombinare una relazione sentimentale consolidata pare poco pertinente.

Invece lo è.

Spesso, infatti, vi sono coppie in cui in apparenza tutto funziona perché si vuole negare perfino a se stessi la verità: ovvero ciò che manca o non soddisfa. In queste situazioni la decisione di stare con lui, di sposarlo o conviverci, quasi sempre non sono state scelte dettate da un autentico innamoramento e da quella speciale passione che fa tremare vene e polsi. Tale tipo di amore per lui non c'è mai stato, mentre esiste in modo prorompente per il nuovo incontro!

Allora, finalmente, si comprende quello che forse non si era voluto capire o vedere in precedenza: il partner non è la persona giusta, nonostante razionalmente possa esserlo sembrato per i tanti lati positivi che possedeva. Insomma...

*Spesso lei comprende le mancanze di lui, quando s'innamora di un altro che le regala più magia. Prima negava anche a se stessa quanto avesse bisogno del profumo dei fiori.*

Quindi, in casi simili a questo, l'idea di costruire una vita affettiva con lui è stata dettata più dal "buon senso" e da ciò