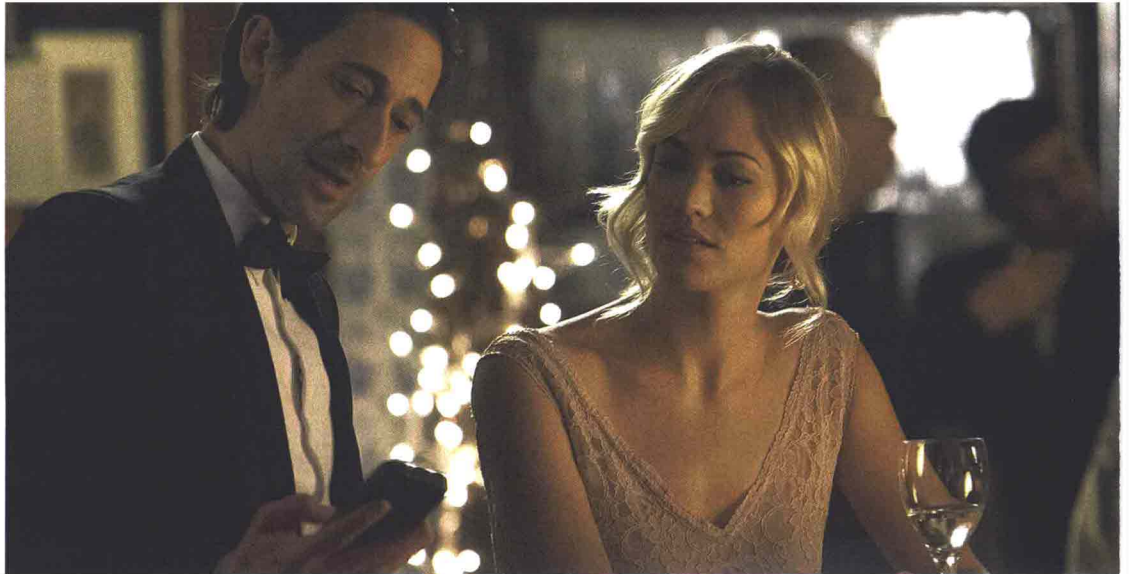


STORIE

della settimana

6

Adrien Brody, 45 anni, e Yvonne Strahovski, 36, in una scena di *Manhattan Night*, film del 2016. Giornalista sposato lui, donna coinvolta in un caso di cronaca lei. Tra i due scoppia la passione.



AMORI

imprevisti

Cosa fare se perdi
la testa per un altro

Non è una scelta consapevole o razionale: semplicemente succede. Anche se la tua relazione ti soddisfa, puoi sentirti attratta da un altro. Assecondare o meno questo desiderio? Uno psicologo ci aiuta a fare chiarezza

DI ANNA TAGLIACARNE



Sopra, *Istruzioni per amori imprevisti* (Franco Angeli, 15 euro). Cosa fare se nella coppia c'è un terzo incomodo? Lo psicologo Umberto Longoni prova a rispondere.

E poi arriva lui. Dopo anni di matrimonio o convivenza, dopo aver stabilizzato la relazione con l'arrivo dei figli, ecco che un incontro fatale spargia le carte e ci lascia annichilite, senza difese, a domandarci: «E adesso cosa faccio?». «Nessuna soluzione appare indolore, né abbandonare il partner con il quale abbiamo costruito una vita e una famiglia, né rinunciare al nuovo amore», scrive nel suo *Istruzioni per amori imprevisti* (Franco Angeli) lo psicologo Umberto Longoni. E allora? Ne parliamo con l'autore, che ha scritto questo libro perché ha notato un aumento di donne che, dopo anni trascorsi con lo stesso uomo, non sanno se continuare a vivere una vita infelice e tranquilla al fianco del partner che hanno scelto oppure spiccare il volo con l'altro, l'amore imprevisto.

Come possiamo innamorarci se la nostra coppia è apparentemente solida?

«Probabilmente la relazione può essere solida sotto molti punti di vista, ma ci sono mancanze delle quali magari non siamo consapevoli. Spesso gli amori imprevisti danno vita a quelle parti che tendiamo a soffocare: nelle mie pazienti che all'improvviso si innamorano emerge una femminilità mai del tutto vissuta, oppure sopita, nascosta, dimenticata, relegata chissà dove».

Cosa ci fa scegliere un partner che riteniamo giusto e che poi ci annoia? ►

STORIE

della settimana

Dane DeHaan, 32, e Alicia Vikander, 30, nel film *La ragazza dei tulipani* (2017). Costretta a sposare un uomo facoltoso che non ama, Sophia si innamora del pittore chiamato a ritrarre la coppia.



«Spesso le coppie si formano più sull'onda della razionalità che su quella della chimica. Magari si sceglie il partner per qualità come l'onestà, la generosità, perché sembra essere solido e affidabile. Si pensa che sarà un buon padre e un buon marito, e poi ci si trova di fianco un uomo grigio e noioso. Questi sono gli amori che chiamo quadrati».

Quadrati?

«Sì, non tengono conto della parte irrazionale e illogica costituita dall'attrazione. Falliscono perché questi uomini non erano brillanti e divertenti nemmeno prima che le mogli incontrassero un altro».

C'è un modo per capire quando il nostro amore imprevisto è amore vero?

«Questo è fondamentale, perché spesso si tratta di un'infatuazione, fame d'amore. Oppure è un'illusione, o l'appagamento di una parte narcisistica: credo di amarlo perché mi dà delle emozioni o mi dice cose che nessuno mi dice più da tempo».

Come capiamo se è amore oppure no?

«È molto difficile, ma ci sono delle domande che dovremmo farci. Amo lui o quello che lui mi dà? Quello che mi piace è come mi corteggia, come mi fa sentire donna, oppure è proprio lui? Dovremmo anche chiederci se ci può essere un progetto di vita insieme».

Nel libro parla degli amori "vorrei ma non posso": è l'uomo che tiene il piede in due scarpe?

«Ho identificato varie categorie di uomini che vorrebbero ma non possono, ma la macrocategoria è quella del codardo. Nessuno di loro affronterebbe mai un cambiamento radicale, chi perché è dipendente dalla compagna con cui vive, chi perché è un mentitore seriale e quindi spara bugie per professione, poi c'è la carogna sentimentale, l'irraggiungibile che vuole storie solo di questo genere. Bisogna stare alla larga da queste tipologie di

maschi, che invece le donne vogliono guarire. Dietro al "vorrei ma non posso" difficilmente c'è autentico amore».

Come mai visto che sono addestrate a mettersi nei panni degli altri, le donne in amore commettono errori con una certa frequenza?

«Perché nonostante abbiano un sesto senso pensano sempre che ci sia del buono anche quando non c'è. Oppure cercano di mettere un cerotto a qualche loro relazione negativa del passato – quasi sempre con il padre – e trovano un uomo simile a quello che le ha tradite, ingannate, abbandonate, che si rivela di nuovo dannoso e deludente».

Può capitare di trovarci in una relazione che non ci soddisfa e dalla quale non abbiamo il coraggio di andarcene. E allora?

«Non è giusto continuare a sacrificarsi, non è giusto annullare esigenze e desideri. La decisione di soffrire stringendo i denti e non cambiare nulla viene effettuata dalla parte razionale e logica sotto la bandiera del senso del dovere, ma la parte emotiva, quella a cui non si possono imporre regole troppo severe, non è mai d'accordo».

Quando siamo noi a tradire come la mettiamo con i sensi di colpa? C'è un modo per annullarli e continuare a tradire tranquillamente?

«Eh no, tranquillamente no! Innanzitutto diciamo che innamorarsi non è una colpa, non possiamo decidere né di innamorarci né di disinnamorarci: è un fatto irrazionale e in questo non c'è colpa. Ci sono addirittura donne che mi dicono "Ho una relazione che sta salvando il mio matrimonio", perciò per paradossale che possa sembrare alcune coppie stanno in piedi grazie al fatto che lei o lui hanno un'altra storia. Brutto, ma succede».

Già, ma perché succede?

«Ci sono donne infedeli nel dna, così come accade per gli uomini, e dovrebbero

chiedersi perché lo sono, magari con l'aiuto di uno psicologo. Poi ci sono donne che non sarebbero infedeli ma che tradiscono, e magari restano con il loro compagno. Anche in questo caso bisogna porsi la domanda: "Perché l'ho fatto?". In genere quando una coppia non funziona più non è stata fatta la necessaria manutenzione, e la torta della responsabilità va divisa».

Perciò i sensi di colpa scattano soprattutto quando decidiamo di lasciare il partner storico?

«Infatti, soprattutto se ci sono i figli e ci si chiede a quali traumi andranno incontro. Ed è vero che una separazione dei genitori non è mai piacevole, ma bisogna anche chiedersi che esempio stiamo dando come coppia se non si va più d'accordo, se non si fa altro che litigare, se non ci sono mai gesti d'affetto».

Se scegliamo il nostro amore imprevisto, quali errori non dobbiamo più fare?

«Quelli che abbiamo già fatto nella storia precedente. Non dobbiamo aspettarci che non ci siano problemi, perché alla lunga ce ne saranno. L'importante è che ci siano coesione e amore anche nell'affrontare le difficoltà. E poi è fondamentale mettere sul tavolo i nostri bisogni, giocare a carte scoperte. In ogni coppia ci sono quattro bisogni fondamentali: scintille di vita, dunque passione, un progetto. Il secondo bisogno è la libertà, l'autonomia personale. Poi l'autostima: ognuno dovrebbe cibare l'autostima dell'altro, quindi è importante sostenersi a vicenda. L'ultimo e fondamentale bisogno è il conforto e la comprensione reciproci, e qui entra in scena il dialogo».

Se scegliamo di dare una seconda possibilità al nostro matrimonio o relazione che sia, valgono le stesse regole?

«Sì, tenendo conto che la coppia non potrà essere come prima, ma dovrà essere meglio di prima. È importante capire cosa è successo, quindi tenere il dialogo aperto».

Confessare il tradimento oppure no?

«Se fossi un prete direi che va confessato, ma visto che sono uno psicologo, dico no. L'obiettivo è ricreare la coppia, non mettere tensioni o procurare un trauma al partner. Inoltre gli uomini quando viene fatta una rivelazione di questo tipo la prendono malissimo. Scatta in loro il senso di possesso che potrebbe generare un solco enorme, quindi perché farlo? Per un bisogno di consolazione? Chiediamoci sempre quali saranno gli effetti. Dal mio punto di vista posso dire che raramente è utile confessare».