



DIETA E ALIMENTAZIONE

La dieta del limone, il menu che sgonfia la pancia in una settimana...



SESSO

I gesti di seduzione che piacciono agli uomini



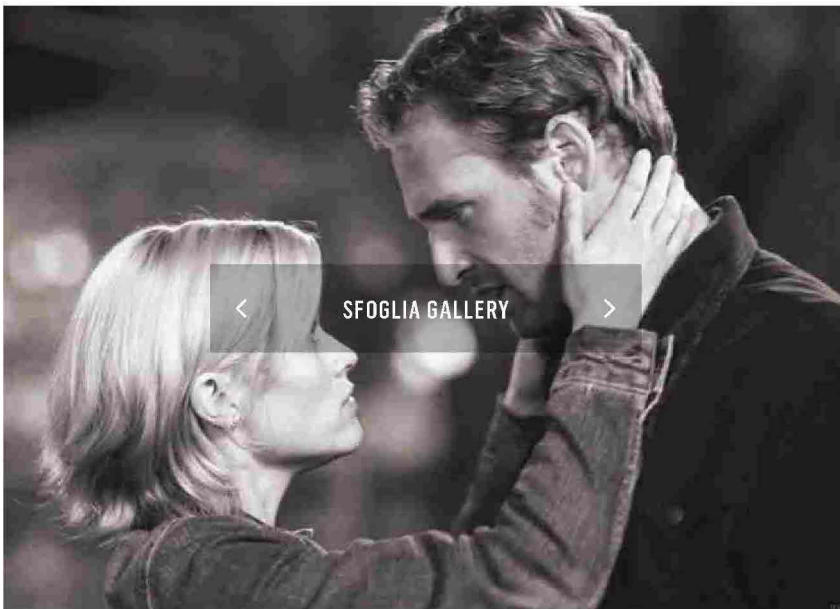
SESSO

Amore o dipendenza affettiva?

BENESSERE · WHAT WOMEN WANT

Come affrontare un amore imprevisto (se sei già impegnata)

2 DEC, 2018

di **ALESSANDRA CELENTANO**

Stai con un uomo e hai appena perso la testa per un altro. Ok. Niente panico: intanto, per uscire dalla confusione, poniti le seguenti 10 domande



Non lo avresti mai detto, eppure ti è successo. Hai perso la testa per un altro. Già, perché tu, in teoria, saresti già impegnata, avresti già la tua bella storia

stabile. Eppure... eppure è successo anche a te di incappare in un **amore imprevisto**. E quindi, adesso, che fare? Questo sì che è un bel problema, perché valutare quello che sta succedendo e prendere decisioni non è semplice. Ma neanche impossibile: dovresti captare i **segnali in grado di orientarti**, perché questi segnali, in effetti, ci sono. Esistono. Considera che sullo spinosissimo tema degli **amori imprevisti** ha appena scritto un libro lo **psicologo Umberto Longoni** (già autore di diversi altri manuali): **“Istruzioni per amori imprevisti” – Affrontare inaspettate tempeste del cuore quando si è già in coppia** (Franco Angeli). Un testo utile sia (a livello teorico) per comprendere la propria situazione, sia (a livello pratico) per capire come regolarsi e quale direzione prendere. Ecco perché abbiamo deciso di scambiare quattro chiacchiere su questo argomento proprio con **Umberto Longoni**...

Com'è nata l'idea di scrivere un libro dedicato agli amori imprevisti?

«Dal fatto che spesso, nel mio studio – nonostante io mi occupi per lo più di tematiche legate all'ansia – mi confronto spesso con coppie in crisi o **amori** scombussolati, appunto, da improvvise tempeste sentimentali».

Diciamoci la verità: quanto un amore può essere realmente “imprevisto”?

«Direi ben poco. In realtà, gli amori che nel libro definisco “imprevisti” si potrebbero prevedere, eccome. Perché, per quanto l'amore possa arrivare senza preavviso e per quanto a volte assomigli quasi a una **trappola** nella quale finiamo per cadere senza volerlo (tant'è che in inglese per dire “innamorarsi” si usa un'espressione – *to fall in love* – che rimanda proprio al concetto di **caduta**), tuttavia va ricordato che, nel momento in cui un nuovo amore si presenta, dà sempre delle **avvisaglie**. E, se si presenta nonostante ci sia già una relazione in corso, è perché evidentemente in quella relazione, al di là delle apparenze o di quello che noi vogliamo vedere, esistono delle **mancanze**, delle **piccole o grandi insoddisfazioni** che creano dei **vuoti**. Degli spazi aperti nei quali può arrivare e inserirsi, appunto, un'altra persona».

Nel suo libro paragona la sensazione di pienezza data da un rapporto di coppia al senso di sazietà dopo una cena...

«Esatto. Quando una relazione ci soddisfa ci sentiamo “sazi” come dopo un'abbondante cena. Quand'è che potremmo pensare di ordinare un piatto di spaghetti a fine cena? Soltanto nel caso in cui le pietanze fossero state misere. Soltanto se avessimo ancora fame. È chiaro che i sentimenti sono qualcosa di diverso dall'appetito, tuttavia resta vero che **solo quando c'è qualche vuoto si può avere ancora “fame” d'amore.**»

TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

Incubi, sei ragioni per cui li sogni di notte

di SIMONE COSIMI

Come capire se la propria relazione è a rischio e ci sono, quindi, buone probabilità di incappare in un amore imprevisto?

«Non esistono regole assolute in grado di definire una storia come “appagante” e per così dire al sicuro. Tuttavia possiamo ritenere di vivere una **relazione “che funziona”** se quando stiamo in coppia riusciamo a **divertirci** e a **ridere** con l'altra persona; se i **momenti di piacere** superano quelli di difficoltà e di incomprensione; se il **dialogo** esiste ed è autentico; se il **desiderio** è vivo (e qui aggiungo che non importa “quanto” si faccia sesso, bensì “come” lo si faccia, perché il parametro fondamentale in questo caso è la **qualità**); se, nonostante si abbiano dei figli, ci si senta ancora **coppia prima ancora che genitori**. Quando tutti questi fattori – o molti di essi – non ci sono, allora ci troviamo davanti a una situazione sentimentale a rischio».



SESSO

**È innamorato di voi?
Scopritelo in base al segno
zodiacale**

di FRANCESCA FAVOTTO

Di fronte a un amore imprevisto, quale può essere una reazione facile da avere ma assolutamente sbagliata e controproducente?

«Sia credere subito che sia vero amore, sia convincersi a tutti i costi del contrario. La prima reazione, che potrebbe spingere a prendere decisioni affrettate e “disastrose”, segnala un eccessivo bisogno d'amore e di romanticismo, su cui bisognerebbe riflettere. La seconda reazione, cioè negare e soffocare le proprie emozioni, spesso dipende dalla paura di lasciarsi andare e dall'intenzione di difendere un'ideale di coerenza, che spesso però diventa una sorta di corazza che imprigiona il cuore (così come ho descritto in un mio precedente libro, **“Il coraggio di cambiare vita”** – **La coerenza non dà la felicità, Franco Angeli**). In generale, comunque, un errore comune – soprattutto nelle donne – è quello di **idealizzare il protagonista del nuovo amore**, con il risultato di prendere lucciole per lanterne.»



SESSO

**15 segnali che è innamorato
pazzo di voi**

di FRANCESCA FAVOTTO

LEGGI ANCHE

[Come dare una svolta alla propria vita, secondo il precedente libro di Umberto Longoni](#)

Perché sono le donne quelle più a rischio di idealizzare il nuovo amore?

«Perché in genere le donne, oltre a essere più romantiche, sono dotate di una **maggiore immaginazione**, che le induce a **fantasticare di più** su quello che vivono e a percepire come “magico” un incontro, anche quando poi non è così.»

Di fronte a un amore imprevisto, quali domande porsi per uscire dalla confusione e iniziare a schiarirsi le idee?

Per sapere che cosa lo psicologo Umberto Longoni suggerisce di chiedersi, aprire e scorrere la gallery qui sopra.