

7
STORIE
della settimana

1

Il primo amore a volte è un'ombra. Che ci insegue. Per sfuggirla si deve vincere la paura di sbagliare ancora

Perché certi ex incombono come fantasmi? Perché era la prima relazione importante. Ed è finita. Ma non basta. Soltanto le storie nate da condizionamenti malsani ci fanno vivere una rottura come una frustrazione terribile. Così dolorosa, ci spiega uno psicoterapeuta, che per evitare esperienze simili rinunciamo all'unica fonte di felicità: accettare che ogni legame sia un'imprevedibile avventura

di Gaia Giorgetti



DEAR JOHN (2010) Channing Tatum, 34 anni, e Amanda Seyfried, 28, nel film di Lasse Hallström, tratto dal romanzo di Nicholas Sparks *Ricordati di guardare la luna*. Dopo un inizio travolgente, una serie di disavventure interrompe la relazione tra i due ragazzi. Ma non il loro amore.

Dopo di Lui. Dopo di Lei. La vita sentimentale, per molti di noi, ha un prima e un dopo. È segnata dal grande amore. Quello che, quando tutto finisce, lascia un'aura, traccia una linea di demarcazione. L'ombra dell'ex si allunga come una ragnatela su ogni rapporto. Impossibile sganciarsi dal ricordo, dall'istinto a paragonare, persino dal ragionare in termini relativi. È come se avessimo perduto la verginità del cuore. Lui, o lei, ci seguirà per tutta la vita. Il nuovo partner o la nuova compagna sono e si sentono sotto esame e la paura di non essere all'altezza è in agguato. Ma perché facciamo così fatica a scordare il primo legame importante della nostra vita? Perché quel rapporto ci segna e ci condiziona? È un imprinting naturale o uno scherzo del nostro inconscio? La lettura di questo fenomeno da parte di Nicola Ghezzi, psicologo e psicoterapeuta, autore di *La paura di amare* (FrancoAngeli) ci sorprenderà.

Perché l'ombra dell'ex ci segue?

«Perché non è, anche se sembra, il ricordo di quella relazione ma ▶

7

STORIE
della settimana

ALMENO TU NELL'UNIVERSO (2011)
Giuseppe Maggio, 21, e Giulia Elettra Gorietti, 25, sono Marco e Giulia nel film di Andrea Biglione. Lui è solitario, schivo, molto ricco, ma infelice. Lei ottimista e solare. Arriva una malattia a rendere impossibile (e terribilmente romantica) la loro storia.



Photomovie

l'angoscia del suo fallimento dalla quale non riusciamo a staccarci. Se parliamo di "ex", evidentemente quel rapporto è terminato. E stiamo parlando di un marito, una moglie, una relazione comunque importante. Ogni fine si porta dietro la sensazione che qualcosa non abbia funzionato, dunque viene vissuto come un fallimento, una sconfitta».

Ed è questo che pesa?

«Sì: questo fantasma sta lì a "verificare" se fallirà anche il prossimo legame, facendoci porre le medesime domande: "Sono sbagliata io?", "Perché attiro sempre lo stesso genere di persone?"».

Eppure un'esperienza amorosa, soprattutto importante, insegna.

«È proprio questo il punto. Maturiamo oppure no? Nella scelta del partner possono intervenire rapporti primari e ideologia sociale: entrambi gli schemi ci condizionano. Anche totalmente. Se la scelta del "primo grande amore" ha subito questi condizionamenti, sarà difficile liberarsene e avviarsi alla prossima relazione nel modo giusto, come fosse la prima, una vita del tutto nuova».

Parliamo di questi condizionamenti.

«I rapporti primari vengono dalla famiglia di origine. Se, per esempio, una ragazzina ha avuto un padre o una madre frustrante, può cercare nella sua relazione amorosa quella frustrazione e supplire alle carenze con l'idealizzazione e una iper prestazione: cercare di essere più bella, più brava, più efficiente, più buona. Il tutto per raggiungere l'oggetto di amore sfuggente (genitori/partner). È uno schema di rapporto che si costruisce già nei primi sette anni di vita

e si ripete da adulti. Al condizionamento familiare oggi si aggiunge quello sociale: si preferisce un marito che soddisfi certi bisogni "esterni", come ricchezza, simpatia, carriera o un romanticismo artistico. Tutto ciò serve a elevare la nostra autostima, e anche questo tipo di schema tende a ripetersi».

Ma perché questi ex incombono su tutte le nuove relazioni?

«Torniamo al fallimento, che fa crollare i pilastri dell'autostima. Sapersi tenere un uomo è prova del nostro valore e se un rapporto importante finisce, pensiamo di non essere in grado di farlo. E da questo trauma viene segnata l'interazione con ogni altro partner, sia che abbiamo idealizzato l'ex, sia che lo viviamo con ostilità. In quest'ultimo caso il condizionamento è al negativo: ci aspettiamo che tutti ci deludano».

Quale meccanismo interno ci porta a comportarci così?

«Il fatto che la prima relazione, quella con l'ex importante, sia stata costruita sugli schemi di cui ho parlato. Viene vissuta in modo strategico: se faccio questo, di sicuro ottengo quest'altro. Il rapporto, quando segue queste logiche, si basa su una costruzione dell'autostima fittizia e fragile perché usa strategie e tattiche per avere conferme. Ecco che, quando crolla il rapporto, va a picco questa autostima creata su stereotipi e non sulla reciprocità, unico nodo di un legame sano».

Quindi non si esce mai da quel tipo di legame?

«La presenza dell'ex è ammonitrice, come una ferita al nostro narcisismo sempre aperta. Lo teniamo "vivo" perché il nuovo

rapporto non sia davvero un nuovo rapporto. Ci difendiamo per non vivere la nuova esperienza. Che temiamo».

Ma da che cosa ci dobbiamo difendere?

«Dall'idea di un nuovo fallimento. Chiunque ne abbia paura non è maturo, vive nel terrore di ritrovarsi nel trauma già vissuto, che sente come sconfitta della propria "competenza amorosa": sono capace di amare e di essere amata?».

Quanto è diffuso tutto ciò?

«Abbastanza. Solo chi ha una maturità affettiva compiuta e la percezione chiara dei propri bisogni sa che ogni uomo e ogni donna è diverso dall'altro e ogni storia è nuova».

Uomini e donne si comportano diversamente?

«Direi che per la donna il rapporto importante può essere anche un fidanzamento lungo, mentre per gli uomini in genere è il matrimonio. La cultura li educa a essere meno attenti al successo sentimentale, per questo da giovani desiderano più il sesso che l'amore. E quando sentono il bisogno di una relazione che li qualifichi, la trovano nel matrimonio, dove si adattano, prendono casa. Ovvio che, se questo legame finisce, per loro è una tragedia e l'ombra dell'ex moglie li riporta continuamente davanti a un senso di inadeguatezza, ma anche alla figura di una donna conflittuale, dalla quale si difendono in perpetuo. La donna, invece, dopo il fallimento tende a credere che ci sia qualcosa che non va fra lei e il mondo maschile. E per questo può arrivare a pensare: "Gli uomini sono tutti uguali e con loro ho chiuso"».