

cosa imparo dalla sua ex

E se la chiave per capire meglio un uomo stesce proprio in una conoscenza più approfondita dei suoi vecchi amori?

Di lei sai quanto basta: è la ex del tuo attuale uomo e perciò non ti è troppo simpatica. Però con lui ha condiviso una parte di vita che tu non conosci. Dettagli, forse. Ma non contano anche questi, in una relazione?

C'ERA UNA VOLTA UNA COPPIA FELICE

«Capire chi ha lasciato chi, e perché, serve a impostare la relazione evitando i possibili punti di rottura», inizia la **psicoterapeuta Lucia Portella**. «Un'ipotesi: se per lui il rapporto non era più stimolante, saprai che è meglio non appiattirti sulle abitudini». E se invece è stato lasciato lui? «Attenzione a come descrive la sua reazione: ammette di averne sofferto a lungo o dice di averla dimenticata velocemente? L'atteggiamento post-rottura svela molto del comportamento del partner nei momenti critici della relazione e, più in generale, della vita».

E ADESSO CONFESSA: COM'ERI?

Prossimo passo, farlo parlare. «Il dialogo deve essere spontaneo: curiosità e richieste non posso-

no essere pressanti»,

dice la **psicologa**

Federica Ferrera.

«Se fai capire al partner che sei sinceramente interessata alla sua vita sentimentale precedente, sarà lui stesso ad aprirsi. Lo scambio servirà a entrambi per capirvi meglio, soprattutto quando il rapporto avrà superato la fase iniziale, quella in cui si tende a idealizzarsi l'un l'altra. In questo modo le esperienze dell'altro smetteranno di farti sentire in competizione con il suo passato: diventeranno invece uno strumento per consolidare il presente e la fiducia in un futuro insieme».

SAPPI CHE TUTTO CIÒ CHE DIRAI...

«L'errore da non commettere è usare i racconti del nostro compagno contro di lui, per adottare strategie basate sull'emulazione. In altre parole: se l'ex ha vinto così, allora lo farò anch'io», avverte la psicologa. «Sapere come lui si è relazionato con altre donne deve servire ad approfondire la relazione, non a strumentalizzarla. Ogni rapporto è unico: vivilo come tale e accetta i tuoi, e i suoi, errori».

Amica o nemica?

• **Vera Nizzari, 31 anni, avvocato**

«Evito le ex da quando mi sono incontrata/scontrata con una davvero appiccicosa. La sua impresa più grande? Boicottare la festa di compleanno a sorpresa che stavo organizzando per lui, invitando per prima tutti i suoi amici a un'altra festa. La sorpresa l'ha fatta a me!».



• **Chiara Mazzotta, 29 anni, ingegnere gestionale**

«Ammetto che un'ex l'ho giudicata male: mi ha contattata su FB dopo aver visto una nostra foto di coppia. Mi ha scritto per mettermi in guardia sulla personalità di lui, tutt'altro che trasparente. Non mi sono fidata, invece aveva ragione su tutto. Se solo l'avessi ascoltata...».

