psicologicaMente

Conoscenza e superamento degli ostacoli mentali.

A cura della dott.ssa **Alessandra Berto**
Psicologa, Psicoterapeuta, Ipnoterapeuta, Senior Business Coach

Amante mio

NON TI CONOSCO!

VACANZE **OCCASIONI DI ROTTURE** O DI OPPORTUNITÀ

Spesso accade che le tanto desiderate, sognate vacanze estive, cambino di significato e diventino elemento di dilemma interiore, di promesse da marinaio, di dubbi, di liti, contenuti ben diversi dal piacere del quale dovrebbero caratterizzarsi.

Una persona che si ritrova a essere il *terzo* di una coppia, e cioè a ricoprire **il ruolo dell'amante**, può finire in molteplici occasioni dove l'essere secondo a qualcuno (che invece vive alla luce del sole) può pesare.

Le vacanze estive rappresentano potenzialmente una di queste occasioni, dove ci si ritrova a ripiegare sulle vacanze "modalità single", pur sentendosi impegnati con qualcuno. **A CHE BISOGNO RISPONDE VIVERE UNA RELAZIONE CON IL RUOLO DELL'AMANTE?**

Certo il più delle volte queste situazioni "accadono" in condizioni che mai avremmo immaginato. Magari inizia con un semplice scambio di battute tra colleghi, con qualche pausa pranzo condivisa in più, con un banale aperitivo dopo palestra, nulla di apparentemente grave fino a quando **il giochino ci scappa di mano**, e ci ritroviamo a pensare all'altra persona con costanza e continuità.

Iniziamo a **creare delle occasioni** per poterci anche solo vedere un attimo, perché quei dieci minuti possono cambiarci l'umore della giornata, e rendere più tollerabile la pesantezza di questo momento di vita, o magari della relazione ufficiale che stiamo vivendo.
Il ***terzo*** in questo momento sembra essere **la manna dal cielo**, esattamente ciò di cui abbiamo bisogno, sembra incarnare il dispenser perfetto dell'appagamento dei nostri bisogni…

Ma siamo davvero certi sia così?

Molto probabilmente **siamo noi a investire l'altro di questa aurea di perfezione e brillantezza**, perché aggrapparci a questa persona ci evita di pensare, di sentire aspetti di noi che sono scomodi, che ci fanno soffrire, ed è molto meglio pensare a elementi felici piuttosto che a qualcosa che ci sta stretto.

Attenzione però a non fare autogol!

E a non idealizzare questa persona come la metà della nostra mela mancante.

Bisogna avere **consapevolezza** che in questo momento non possiamo uscire allo scoperto, e che stiamo accettando di **vivere nell'ombra**, e di non fare effusioni in pubblico (a meno che non siamo in qualche isola sperduta lontano da occhi che ci conoscono): siamo in grado di tollerare di non poter chiamare il nostro amato o amata quando vogliamo, perché dobbiamo rispettare "gli orari"? Tutta questa frustrazione che **scegliamo** di tollerare vale davvero la pena?

Essere l'amante di qualcuno significa **per esempio tollerare** che il nostro lui o la nostra lei, adesso sia in vacanza con il partner ufficiale,

e che nel frattempo la nostra relazione sia "in pausa": stop ai contatti fisici, telefonici e social. **Come ci si sente "parcheggiati"?**

Sentimenti di **ansia**, **rabbia** e **tristezza** sono i più comuni, senza contare le frequenti modalità con cui vengono gestite queste situazioni: "Vorrei venire con te, ma sai che non posso", "Ti prego, aspettami, sai che non dipende da me… non tradirmi!", e simili narrazioni in cui il locus of control è totalmente esterno. **In questi contesti, chi riveste il ruolo dell'amante fatica spesso a esprimere ciò che prova**, trovandosi coinvolto in un investimento emotivo che rende difficile riconoscere il ruolo attivo del partner impegnato all'interno della relazione.

Ci sono persone che scelgono tuttavia **di essere amanti tutta la vita**, di accettare questo ruolo nelle relazioni che vivono perché nella loro narrazione **"prendono il meglio e il bello dell'altro"**, si raccontano quindi di **evitarsi le liti** legate alla condivisione della quotidianità o della gestione di una casa, di una famiglia e dei figli, e di prendersi solo il lato leggero, passionale, dell'altro.

VOI COSA NE PENSATE? RINUNCERESTE AI PROGETTI, ALLA **LIBERTÀ DI ESPRESSIONE** PER SALVAGUARDARE IL PIACERE E LA LEGGEREZZA?

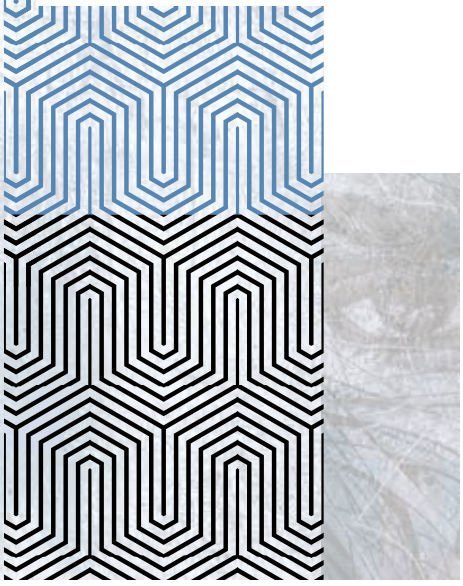
Dall'altro lato della barricata c'è chi invece si trova a sentirsi impegnato in due relazioni, che evidentemente rispondono a bisogni e parti di sé diverse, e **apparentemente non conciliabili e irrinunciabili.** Accade quindi di sentire che, seppur nell'ordinarietà della vita, dove tutto sembra essere incasellato al posto giusto, come se il copione immaginato si fosse realizzato, **accade che ci si senta spenti**, che il piatto di pasta sazia certo, ma è senza sale, fino a quando arriva questa persona che fa sentire vivi!

Tornare alla vita è un po' come **uscire da uno stato di apnea**, si respira e si iniziano a vedere e a sentire sensazioni, emozioni, pulsioni che erano sopite o addirittura **mai sperimentate**. Perché rinunciarci?

Magari all'inizio non si sa neanche molto bene dove ci si sta infilando fino a quando il giochino scappa di mano e ci si sente coinvolti dalla novità, ma affezionati a chi c'è sempre stato. Iniziano così **mille bugie**, frutto di una creatività spiccata che sembra essere vitale sul momento, e che **spinge fino ad Agosto, in cui alcune narrazioni non reggono più**. A quel punto nasce la domanda: si va in vacanza dove si è sempre andati con chi c'è sempre stato, così da preservare lo storico con l'accettazione di sentirsi spenti, oppure si **"salta nel vuoto"** e si investe sul nuovo abbracciando la vitalità? Qual è il rischio minore?

Amante mio

NON TI CONOSCO!



Professionalmente sento di dire che **in qualsiasi posizione ci si trovi del trio**, più o meno consapevolmente, ci siano dei **nuclei di sofferenza** che vengono espressi attraverso questi comportamenti, che ahimè non sono risolutivi ma possono **diventare occasione** di riflessione, condivisione ed evoluzione personale e poi di coppia.

Ci vuole coraggio **sia nel chiudere, sia nel restare, sia nel ricominciare**. ●