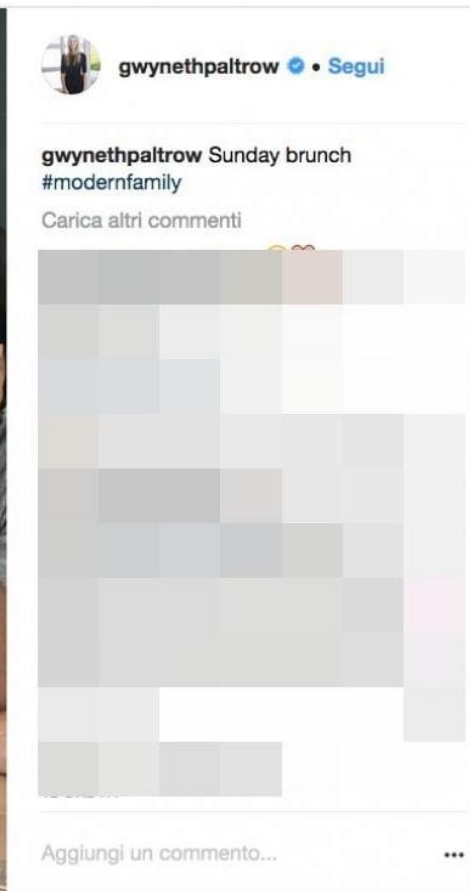


## Come far andare d'accordo il tuo fidanzato con il tuo ex?



**Il post di Gwyneth Paltrow su Instagram con l'hashtag modernfamily, mostra il suo ex marito, Chris Martin, che fa colazione con il suo attuale fidanzato Brad Falchuk**

*Dalla “#modernfamily” di Gwyneth Paltrow alle famiglie allargate del secolo scorso, la storia dimostra che restare amici degli ex e far convivere passato e presente sotto lo stesso tetto è possibile. Abbiamo chiesto alla psichiatra Adelia Lucattini 5 consigli per rendere questo passaggio il più indolore possibile*

Avevano parlato di "conscious uncoupling", versione modernizzata del classico "rimanere amici", ma nessuno avrebbe pensato che a soli tre anni dalla separazione Chris Martin e Gwyneth Paltrow avrebbero passato insieme il giorno del Ringraziamento, condividendo il tacchino con l'attuale fidanzato di lei, Brad Falchuk. E invece è andata così, tanto che l'attrice premio Oscar ha celebrato la cosa pubblicando su Instagram **una foto dei due uomini della sua vita**, seduti fianco a fianco a colazione e sorridenti. **Il cantante dei Coldplay e l'attrice si sono lasciati nel 2014**, dopo dieci anni di matrimonio, e hanno due figli, Moses e Apple. Pochi mesi dopo la separazione, Paltrow ha cominciato a frequentare il suo attuale compagno, autore e produttore televisivo di grido, che a sua volta ha un matrimonio alle spalle e due figli.

Sui retroscena delle amicizie nate a seguito di una relazione scienza e letteratura si sono espresse in modo non sempre positivo. Uno studio della Oakland University pubblicato sul BPS Research Digest, che analizza studi e ricerche in campo psicologico, rivela che decidere di non chiudere col passato, lasciando la porta sempre un po' aperta, è indice di personalità narcisistica (Fonte: "Staying friends with an ex: Sex and dark personality traits predict motivations for post-relationship friendship"), e secondo il filosofo, scrittore e fondatore di The School of Life, Alain de Botton, rimanere amici dell'ex può risultare catastrofico nonostante si cerchi di conservare il lato migliore del rapporto.

Quel che è certo è che restare amici dopo una relazione importante rappresenta **un bel traguardo dal punto di vista della maturità sentimentale**, e riuscire a far accettare questo legame al compagno una sorta di miracolo.

Abbiamo chiesto alla **psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini** di darci 5 consigli su come far andare d'accordo il proprio fidanzato con l'ex, diventato ormai nostro amico.

### 1) **Elabora la perdita e il senso di fallimento**

"Quando ci si fa una nuova vita il primo periodo è molto difficile perché, per quanto consensuale e desiderata, una separazione è pur sempre un lutto e quindi richiede un suo periodo per elaborare la perdita se non della persona, della situazione precedente. Molto spesso osserviamo in persone sovraesposte mediaticamente, **come attori o modelle o star dei social**, che tipo di strategie o in quali modi sono riuscite ad abbracciare una "nuova normalità", diversa da quella precedente ma in continuità con essa. In molti casi queste persone, esattamente come noi "comuni mortali", approdano a un nuovo equilibrio e a una nuova serenità, spesso a completamento della vita presente. Una volta elaborata la perdita o il fallimento del primo matrimonio non è impossibile e in molti casi neppure difficile presentare e creare dei rapporti civili o anche di amicizia tra il nuovo compagno e il primo marito o ex-compagno".



199



## 2) Tieni separate la vita di prima e quella di adesso

“Quando queste relazioni si instaurano si parla di "famiglie allargate funzionanti", che appunto funzionano sia per il bene degli ex coniugi, dei loro figli (se ce ne sono) e dei figli nati o che nasceranno dalla nuova relazione. La posta in gioco è riuscire a mantenere o **creare un buon equilibrio mentale**, basato sulla possibilità di tenere separate la vita di prima e quella di adesso, il matrimonio di prima e quello di adesso. Sulla partita della collocazione nel tempo delle esperienze affettive si gioca la possibilità di far funzionare bene le nuove relazioni, che si misurano in un tempo successivo e diverso e che si radicano nel presente in un continuum, senza interruzioni traumatiche”.

## 3) Abbi le idee chiare e mantieni ruoli definiti

“Differenziare, separare, collocare nel tempo giusto e nel luogo giusto le situazioni a fronte di un corrispettivo interno significa farlo anche per le proprie emozioni, per i propri sentimenti, siano essi positivi o negativi. Quando da una vecchia relazione si è riusciti a recuperare tutto quello che c'è stato di buono e a elaborare il dispiacere per tutto quello che non è andato, allora è anche possibile introdurre delle nuove persone e non è difficile **aiutarle ad andare d'accordo con l'ex marito o l'ex compagno**. Importante è avere le idee chiare e mantenere **ruoli definiti all'ex e all'attuale fidanzato**: allora ci sarà spazio anche per la pacifica convivenza e per l'amicizia”.



## 4) Ricordagli che la famiglia allargata è una tradizione antichissima

“Gwyneth Paltrow sembra essere riuscita nell'incontro apparentemente funzionante tra l'ex marito Chris Martin e il nuovo compagno Bud Falchuk. La “modernfamily” che descrivono è, appunto, una famiglia della contemporaneità, ennesima variante delle famiglie ricomposte o “stepfamilies”, le famiglie allargate. D'altro canto la famiglia allargata non è proprio una novità, e affonda le radici in una cultura non troppo lontana dai giorni nostri, in cui le comunità rurali, anche in Italia, si stratificavano e intrecciavano per generazioni, tanto che era consuetudine che, a fronte di una vedovanza, **la donna andasse in sposa al fratello minore del primo marito** e che rimanessero tutti a vivere nella casa comune, con i figli del primo matrimonio a cui si aggiungevano i figli del secondo matrimonio, fratelli e cugini al tempo stesso, non di rado sotto lo sguardo attento dei nonni. Lo stesso valeva per i mariti rimasti vedovi, che potevano sposarsi con le sorelle della moglie. I nonni vedevano così unita la famiglia e potevano godersi tutti i nipoti senza il timore di diaspora o

sofferenze per nessuno”.

### **5) Presentala come una nuova opportunità di rinascita**

“Si può discutere di quanto questa usanza fosse apprezzata dalle donne: sicuramente in alcuni casi questo secondo matrimonio non veniva accettato con favore, ma generalmente veniva vissuto come una seconda opportunità. Nulla di nuovo sotto il sole, quindi: la differenza è che oggi tutta questa elaborazione della perdita e ricostruzione di un nuovo futuro è **un peso esclusivamente sulle spalle degli ex coniugi e in particolare delle donne** che, ancora una volta, si fanno portatrici della tradizione e teste di ponte di una nuova cultura generativa di relazioni, di nuove vite, di nuove famiglie, di nuove amicizie”.

**DI SARA FICOCELLI**

**Vai all'articolo:**

[http://d.repubblica.it/life/2017/11/27/news/come\\_far\\_andare\\_d\\_accordo\\_il\\_tuo\\_ex\\_e\\_il\\_tuo\\_uomo\\_gwyneth\\_paltrow\\_chris\\_martin-3771339/](http://d.repubblica.it/life/2017/11/27/news/come_far_andare_d_accordo_il_tuo_ex_e_il_tuo_uomo_gwyneth_paltrow_chris_martin-3771339/)