

Due ex possono rimanere amici?

Questione delicata la fine di una storia e ancora più difficile è la gestione dei rapporti tra ex. L'amicizia è possibile? Ce lo racconta il Dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo

Sanihelp.it - *Ci siamo lasciati, ma siamo rimasti amici. Dopo quello che mi ha fatto, mi chiede anche se rimaniamo amici!* Chissà quante volte abbiamo sentito queste frasi in seguito alla fine di una storia. La questione è curiosa: **si può o non si può rimanere amici, dopo che si è avuta una relazione?**

Nessuno meglio del **Dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo**, può aiutarci a chiarire la situazione. «Vi sono due fattori fondamentali e strettamente legati che giocano un ruolo fondamentale nel nuovo rapporto tra ex.

Innanzitutto dipende da **com'è stata la storia**, com'è nata, che importanza e che intensità ha avuto. In secondo luogo dipende dall'**epilogo**, ovvero **come i due partner si sono lasciati**. Generalmente i due fattori sono in stretto legame: la fine di una storia è molto legata all'andamento che questa ha avuto.

Qui si aprono due scenari:

1. **Ci si lascia male**: il caso più frequente; la decisione è stata di uno dei due che si rende conto di non voler più portare avanti la relazione. Abbiamo quindi un componente della coppia ancora innamorato e uno non più interessato. **In questo caso non può esserci amicizia**, anzi sconsiglio proprio di cercarla! Chi ha lasciato tenta la carta dell'amicizia per soffocare il senso di colpa della sofferenza che sta causando, mentre chi è stato lasciato spera che l'amicizia riporti a galla la relazione facendo riaffiorare i sentimenti di una volta. Nulla di più sbagliato. Ci sono casi in cui le coppie si lasciano per poi rimettersi insieme positivamente, però occorre del tempo, occorre un distacco in cui i due possano rielaborare quanto accaduto e magari decidere di ricominciare insieme.

Per far sì che la seconda chance funzioni serve un'istanza di rinnovamento, altrimenti si ricadrà negli stessi problemi e negli stessi errori.

2. **Ci si lascia di comune accordo**: caso rarissimo, i due partner devono rendersi conto entrambi che la storia non gira e che i sentimenti non sono magari che un fuoco di paglia. In questo caso in cui nessuno dei due prova più innamoramento nei confronti dell'altro **è possibile che si crei una relazione di amicizia tra i due** e che un rapporto d'amore che non ha funzionato sia l'occasione per creare una relazione diversa, ma comunque piacevole.