

Quando l'ex (ir)rompe nella coppia

A volte ritornano e si preparano all'attacco. Cosa fare se l'ex cerca di intromettersi nel vostro rapporto di coppia? Ecco l'analisi e i consigli del Dottor Marco Rossi

«È lui che continua a chiamarmi!», «Anche stamattina mi sono trovata un suo sms», «Mi ha detto che passava da [casa](#) mia per caso e mi ha chiesto di bere un [caffè](#) insieme». Chissà quante volte abbiamo sentito queste frasi in bocca ai nostri [amici](#), parlando di ex. Chissà quante volte persone che frequentiamo si sono lamentate per l'insistenza di qualche partner, non rassegnatosi all'idea di essere parte di una storia passata. **Ma cosa può succedere in una coppia se un ex irrompe?**

Chi può raccontarci questo scenario meglio del **Dottor Marco Rossi**, **psichiatra e sessuologo**.

Sia che sia uomo sia che sia donna vi sono due modi con cui un ex irrompe in una relazione.

1. **Si intromette in un rapporto**, tentando di rompere degli equilibri esistenti.
2. **Qualcuno gli apre in qualche maniera la porta e gli consente di intromettersi**. Caso comune: ci si incontra, parte uno sguardo complice, una battuta di troppo e qualcosa scatta nuovamente tra i due.

el primo caso abbiamo un individuo che non accetta le sconfitte e il lutto di se stesso, che fatica a sopravvivere al fallimento personale derivante da una relazione finita. L'irruzione nella nuova relazione del proprio ex partner può essere fatta in maniera intelligente e a modo, oppure, nei casi più gravi, sfociare nella violenza dello stalking o talvolta dello stupro.

Il secondo caso. quello della porta che viene aperta, o meglio ancora di **una porta che non è mai stata chiusa**, è **il più frequente**. È uno dei due elementi della nuova coppia che lascia spazio al proprio ex per interferire. In questi casi non è l'ex che interviene, siamo noi che non siamo stati chiari rispetto alla nostra volontà. Molto spesso infatti un ex che in qualche modo è presente, fa comodo: è un porto sicuro in cui rifugiarsi, non dice mai di no ed comunque una persona fidata.

sa fare però se si è felici in una nuova relazione e un ex tenta in tutti i modi di intromettersi?

1. Dirlo al partner attuale: verità e chiarezza sono le armi migliori per tranquillizzare il proprio compagno e dimostrare la lealtà nei suoi confronti.
2. Non minimizzare, ma coinvolgere il proprio compagno in maniera totale, spiegando per filo e per segno che cosa accade.
3. Essere chiari con l'ex in questione: non chiamarmi, non cercarmi, non mandarmi sms. Chiudere ogni canale, per non lasciare spazio alle iniziative personali non gradite.