

Vogliamo leggere in chiave coniugale quanto abbiamo finora presentato sulla competenza relazionale. Le ragioni di questo capitolo sono di grande attualità. Possiamo dire che il modo di vivere la coniugalità sta profondamente cambiando? Nel lontano 1972 Carl Rogers<sup>1</sup> – un noto psicoterapeuta statunitense morto nel 1987 – diceva:

A me pare che viviamo in un'epoca importante e incerta, e l'istituzione del matrimonio è sicuramente in uno stato incerto. Se dal 50 al 75 per cento dei veicoli Ford o General Motors si guastassero completamente nel primo periodo della loro vita di automobili, si prenderebbero misure drastiche. Non abbiamo sistemi così bene organizzati per il trattamento delle nostre istituzioni sociali, sicché la gente brancola, più o meno alla cieca, alla ricerca di alternative al matrimonio (che ha successo certamente in *meno* del 50 per cento dei casi). Convivenza senza matrimonio, vita nelle comuni, estensione dei centri di assistenza infantile, monogamia periodica (con un divorzio dopo l'altro), movimento di liberazione delle donne per l'instaurazione della donna come persona autonoma con pieni diritti, nuove leggi sul divorzio che eliminano il concetto di colpa: è tutto un muoversi a tentoni verso qualche nuova forma di rapporto uomo-donna per il futuro. Ci vorrebbe qualcuno molto più audace di me per predire che cosa ne verrà fuori (p. 15).

Non per questo prevedeva la fine della relazione coniugale, ma una sua trasformazione scrivendo un celebre passo a commento delle trasformazioni che stavano avvenendo durante il periodo della grande contestazione:

[...] consideriamo qualche dato di fatto. Nel 1970 ci sono stati in California 173.000 matrimoni e circa 114.000 “scioglimenti di matrimonio”. In altri termini, per ogni 100 coppie sposatesi, 66 si sono definitivamente separate. Ammettiamo che questo sia un quadro deformato perché nel 1970 è entrata in vigore una nuova legge che consente alle coppie di “sciogliere” il matrimonio senza cercare di addossarne la responsabilità alla “parte colpevole”, semplicemente in base a un accordo. Lo scioglimento diviene definitivo in sei mesi anziché in un anno come in precedenza. Prendiamo allora in esame il 1969. In quell'anno, per ogni 100 coppie sposatesi, 49 hanno ottenuto il divorzio. Ce ne sarebbero state di più, ma erano in attesa che la nuova legge divenisse

<sup>1</sup> Rogers CR (1974) Partner. Il matrimonio e le sue alternative. Astrolabio, Roma.

operante. Nella Contea di Los Angeles (essenzialmente la città di Los Angeles) nel 1969 i divorzi sono stati pari al 61 per cento del numero dei matrimoni. Nel 1970, con la nuova legge, il numero degli scioglimenti di matrimonio nella Contea è stato il 74 per cento di quello dei matrimoni. Tre coppie hanno ottenuto lo scioglimento mentre quattro si sono unite in matrimonio! Nel 1971 poi, nella Contea di Los Angeles sono state emesse 61.560 licenze matrimoniali e sono state registrate 48.221 richieste di scioglimento, il 79 per cento del numero delle unioni matrimoniali. Queste non sono azioni definitive, poiché i risultati finali saranno noti solo dopo qualche tempo, ma passi indicativi di *intenzioni*. Così nel 1971, per ogni cinque coppie intenzionate a sposarsi, quattro hanno avuto l'intenzione di sciogliere il loro matrimonio. Nel corso di tre anni il tasso delle rotture di matrimonio è stato del 61 per cento, del 74 per cento e del 79 per cento in una delle maggiori città del paese. Penso che queste coppie, e queste cifre, cerchino di dirci qualcosa!

Mi si potrà dire: "D'accordo, ma qui siamo in California". Ho scelto di proposito quello Stato perché ciò che la California fa oggi, quanto a comportamento sociale e culturale, il resto della nazione – come è stato dimostrato in molti modi – lo farà domani. E ho scelto la Contea di Los Angeles perché ciò che un centro urbano fa oggi sembra divenire norma per la provincia domani. Possiamo così fare un'affermazione molto moderata dicendo che in California più di un matrimonio su due finisce con lo scioglimento dell'unione. Nelle aree urbane – meglio istruite e più in armonia con ogni cosa moderna – la proporzione è di tre a quattro o perfino di quattro a cinque.

L'ISTAT<sup>2</sup> ci dice che in Italia oggi c'è una tendenza in parte simile a proposito del matrimonio e della vita coniugale. Nel 2010 l'età media del marito al primo matrimonio è di 34 anni, della moglie 31 anni (nel 1955 le età erano rispettivamente di 26 e 23 anni, nel 1980 di 28 e 24 anni, nel 1990 di 29 e 26 anni, nel 2000 di 31 e 27 anni). Nel 1970 il numero dei primi matrimoni era pari a 380mila circa, nel 1980 300mila, nel 1990 290mila, nel 2000 260mila, nel 2010 190mila. La durata media del matrimonio è attualmente di 15 anni e il picco delle separazioni avviene quando i mariti hanno circa 45 anni e le mogli sui 40 anni. Su 1000 matrimoni, le separazioni raggiungono il 31%; nella Valle d'Aosta e nel Lazio oltre il 40%. Le separazioni sono per l'85,5% consensuali e l'affido dei figli è per l'89,8% condiviso. Non è diminuita la voglia di relazione di tipo coniugale; una conferma è la pressione socioculturale perché anche le coppie omosessuali abbiano la possibilità di contrarre matrimonio; d'altra parte, si sono moltiplicate le forme familiari e il 25% dei figli nascono fuori del matrimonio. Non siamo ai livelli della California, ma siamo su quella strada con un passo piuttosto deciso.

Le situazioni socio-politiche le conosciamo (o le diamo per conosciute) e ne abbiamo già fatto qualche cenno nel Box 8: siamo in un periodo di crisi (o di recessione) dal punto di vista finanziario, del lavoro, delle politiche sociali. Si tenta di fare giustamente qualcosa per le pari opportunità e per le nuove povertà, ma la famiglia rimane soggetto sociale sconosciuto con tutto quello che ne deriva e la realtà della natalità non è mai stata considerata sul serio dalla politica.

Utilizziamo ancora una frase di Rogers: "Siamo sommersi dai dati. Ma raramente

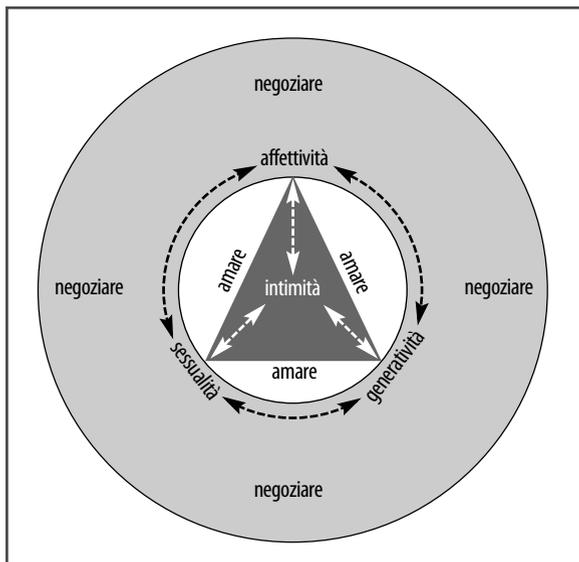
<sup>2</sup> [www.istat.it/it/archivio/28014](http://www.istat.it/it/archivio/28014); [www.istat.it/it/files/2012/11/matrimoni\\_report2011.pdf](http://www.istat.it/it/files/2012/11/matrimoni_report2011.pdf).

scopriamo un vero quadro di quella che è un'unione percepita, vissuta e sperimentata dall'interno" (p. 8). Lui è stato uno dei primi a valutare opportunamente la ricerca qualitativa, a volte anche contraddicendo i canoni della ricerca classica per cui ha pagato in validità e affidabilità nella sua impostazione. Tuttavia ha ragione, per quanto riguarda il matrimonio e la vita coniugale, che "siamo sommersi di dati" demografici e sociologici e trascuriamo il percepito vissuto e sperimentato dall'interno della relazione coniugale.

Il titolo stigmatizza la coniugalità come liquida. *Liquida* significa: fragile, cangiante, autopoietica, precaria, emozionale, spensierata, non disciplinata. Questi aggettivi, applicati alla coniugalità nel contesto sociale attuale, fanno capire le opportunità, le debolezze e le sortite di questa relazione fondamentale per il benessere/malessere individuale, familiare e sociale. Siamo però di fronte a una sfida e a una risorsa e non a una condanna generalizzata. È necessario comprenderne i meccanismi sottostanti per poi trovare il modo di gestirli a favore del proprio benessere. Le domande avanzate nell'introduzione e che riassumiamo così: "Perché tanti mali emergono dalla relazione coniugale?" devono trovare a questo punto qualche risposta. A tal fine, proponiamo come chiave di lettura della relazione coniugale proprio i concetti presentati attorno alla nozione di competenza relazionale per cercare di dipanare questa matassa che appare ingarbugliata sempre di più.

## 10.1 Un quadro normativo dell'impegno coniugale

Ci può essere di aiuto la sintesi degli ingredienti della competenza relazionale illustrata nella Figura 10.1. La vita di coppia (e di famiglia) domanda l'attivazione



**Fig. 10.1**  
La struttura della relazione coniugale nel rapporto tra il negoziare e l'amare

10 di due competenze di base: quella del negoziare e quella dell'amare in cui distinguiamo il versante del riconoscimento di sé e dell'altro e l'intimità come presenza reciproca. In modo approssimativo possiamo dire che la prima sostiene la tensione alla differenziazione personale, la seconda al *noi di coppia*. Tuttavia, l'una non può realizzarsi senza l'altra perché ciascuna fa da sfondo all'altra in un continuo gioco di messa a fuoco ora dell'una ora dell'altra, a seconda delle circostanze, delle situazioni e dei bisogni.

Possiamo intuire quanto i due aspetti siano intrecciati dalla Figura 10.2. Il livello di importanza di sé e di riconoscimento dell'importanza dell'altro determina la possibilità di superare ciò che impedisce di incamminarsi verso la cooperazione.

L'incrocio delle due "importanze" determina la posizione relazionale funzionale o disfunzionale. Il livello più disfunzionale è la violenza che può essere fisica, verbale, sessuale, diretta e indiretta.

Diciamo come premessa che chi attua la violenza in ogni sua forma è sempre da condannare. Purtroppo, noi siamo costretti ad apprendere dalla cronaca che quasi ogni giorno tra coniugi o conviventi avviene il massimo della violenza che è l'omicidio, in genere perpetrato contro le donne. Tuttavia, merita osservare che la violenza può scatenarsi quando le due importanze sono al minimo, ma anche quando una delle due è al minimo. Questa riflessione è confermata da quanto si è precisato nel capitolo 5, soprattutto con la propensione *negazione di sé* e l'abbinamento esaltazione di sé e svalutazione di sé, e ancora nel capitolo 2 a proposito delle risorse personali, che le donne tendono a porre come spinta iniziale del processo relazionale l'emozionalità e gli uomini la razionalità e, se violenti, l'attività. Allora, se il senso di importanza per mille ragioni va in crisi, si può dire con un'espressione colorita che "la frittata è fatta" e, purtroppo, non si tratta di frittata ma di tragedia!

L'imposizione risponde alla stessa logica anche se le due importanze vanno collocate a un livello un po' più alto rispetto alla situazione relazionale precedente. Magari il marito può riconoscere nella donna il ruolo di madre o di "angelo del focolare", poi le nega la possibilità di avere un proprio spazio al di fuori della casa. La manipolazione è una violenza non fisica, ma per questo non meno grave. Uno dice all'altro di riconoscere la sua importanza, poi opera delle squalifiche a quello che l'altro propone o dice e, peggio, alla sua stessa persona. Proprio perché c'è in qualche modo il riconoscimento della persona (pur nelle contraddizioni), il livello di importanza è comunque un po' più alto del livello dell'imposizione. In ogni modo, la manipolazione erode la relazione a due perché viene intaccata l'identità personale e agisce in modo solitamente mascherato.

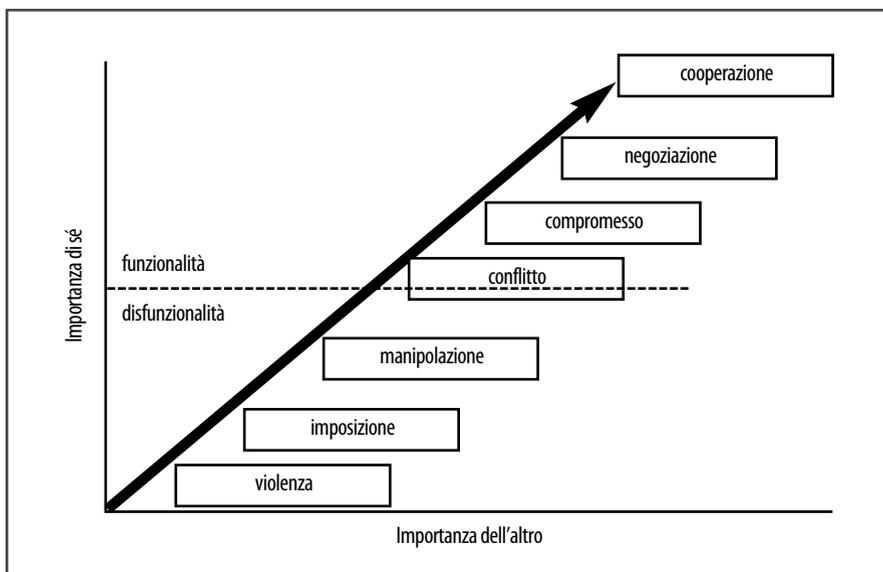
Il passo relazionale successivo è quello del conflitto. Molti studi mettono in risalto che nel matrimonio, proprio per l'intensa interazione che avviene in tale gruppo primario, le differenze e le ostilità sono inevitabili e rischiano di incapsulare i protagonisti in un gioco senza fine o porre fin dai primi momenti le premesse per la futura rottura della relazione. Altri sostengono, invece, che senza i cambiamenti apportati dal conflitto, qualsiasi unità sociale – la coppia coniugale e la famiglia non fanno eccezione – corre il rischio di sfaldarsi; se si sopprime il conflitto, possono infatti derivare la stagnazione e l'incapacità di adattarsi alla mutevolezza delle si-

tuazioni, unite al deterioramento dei legami di solidarietà e di coesione di gruppo, proprio a causa di un accumulo di ostilità. La Figura 10.2 pone il conflitto nella linea che distingue la disfunzionalità dalla funzionalità per mettere in risalto alcuni aspetti positivi del confronto conflittuale. Già capiamo dal grafico che il riconoscimento dell'importanza dev'essere abbastanza presente e consolidato.

Ciò che in realtà minaccia l'equilibrio della relazione coniugale non è il conflitto in quanto tale, ma l'eventuale rigidità stessa della coppia che può dar luogo a un accumulo di ostilità. Più questa ostilità viene repressa, più pericoloso è il conflitto quando si manifesta. Per questo è opportuno porre l'accento sulla funzione potenzialmente produttiva e positiva del conflitto; in chiave applicativa l'impegno, più che rivolto alla totale eliminazione, meglio sia rivolto alla sua utilizzazione per migliorare la comunicazione tra i due.

Nonostante questi risvolti positivi, la maggior parte delle persone teme il conflitto e cerca di evitarlo o di sopprimerlo e la maggior parte dei consulenti matrimoniali, fatte alcune eccezioni, sono impegnati ad aiutare le famiglie a evitare il conflitto. Può essere superato crescendo in funzionalità. Infatti, il livello superiore al conflitto è assegnato al compromesso che non significa perdere, ma avere la capacità di regolare la distanza e soprattutto il rapporto tra lo scaricare e il dilazionare le proprie esigenze.

Finalmente arriviamo alla negoziazione che è la modalità normale di confrontarsi sulle rispettive esigenze. Sullo sfondo sta il riconoscimento reciproco positivo dell'importanza dell'altro, mentre l'attenzione va posta sugli scambi relazionali riguardanti il fare e l'avere, vale a dire le informazioni, i servizi, i beni e il denaro, tutto ciò che riempie gran parte della nostre giornate. Perché la negoziazione risulti



**Fig. 10.2** Posizioni relazionali tra due coniugi corrispondenti al grado di importanza attribuita a sé e al partner

positiva, sono necessarie alcune condizioni e poi va sviluppato un processo che parte dall'oggettivazione, passa al dialogo, alla ricerca comune di una soluzione concreta, possibile e gradita a entrambi (almeno entro una certa misura), per cui "entrambi vincono e nessuno perde", assumendosi l'impegno di attuare quanto stabilito e ritrovarsi per una verifica dopo un lasso di tempo concordato.

Se l'impegno di negoziazione non si riduce a uno spot del momento ma diventa una costante, la coppia può – salvo situazioni di emergenza – avviarsi verso lo stile di cooperazione per cui uno intuisce le esigenze dell'altro e le previene; oppure l'accordo è raggiunto senza fatica e senza una ricerca, a volte impegnativa, come risulta nel processo di negoziazione. Un esempio semplice è quello rappresentato in una delle vignette del test di Relazione Diadica (Fig. 10.3), di cui abbiamo fatto cenno nel capitolo 5 per l'identificazione della propensione del sé: in età avanzata la cooperazione diventa una realtà tangibile, se pazienza, flessibilità e costanza hanno accompagnato la coppia lungo il cammino della vita.

Possiamo ora ritornare alla Figura 10.1 che, come abbiamo accennato, è centrale nella nostra riflessione. Appare un cerchio grande con al centro uno più piccolo: raffigurano, rispettivamente, l'area del negoziare e dell'amare: il rapporto di energie e di tempo da dedicare al negoziare e all'amare è all'incirca di 7 a 3! Nel cerchio più piccolo è inscritto un triangolo ai cui vertici sono indicate la dimensione sessuale, la dimensione affettiva e quella della generatività. Tutte e tre appartengono all'area dell'amare e, infatti, alimentano l'intimità posta al centro del triangolo. Tuttavia, le tre dimensioni sono poste ai confini tra il negoziare e l'amare perché, per i tempi e la misura di realizzazione, hanno a che fare anche col negoziare.

Portando a passeggio il figlio per i giardini comunali, Franco e Stefania osservano una coppia di anziani seduti su una panchina. Stefania commenta:



Stefania risponde:

«Sì! Se ci impegnamo ce la faremo».

**Fig. 10.3**

Vignetta del Test di Relazione Diadica che indica la posizione "Pienezza di Sé": l'ideale di una situazione di piena cooperazione è sempre vivo

---

## 10.2 Le dimensioni dell'amare<sup>3</sup>

### 10.2.1 L'affettività

Platone nel Convivio presenta il mito degli androgini, creature umane formate da un insieme di maschio e femmina; Zeus, per punirli della loro superbia, li divide in esseri maschili e femminili obbligando così l'uomo e la donna alla ricerca reciproca di ristabilire il legame originario. La spinta ad amare è iscritta nella nostra natura, ma la maturità affettiva corrisponde alla capacità di oblatività, comprensione e solidarietà mettendoci in sintonia ed empatia con gli altri. Questa apertura di incontro può declinarsi in molte forme, ma la forma maestra è quella della coppia. Se l'individuo, uomo o donna, è maturo psicologicamente, avverte la spinta a cercare un partner perché, quando si possiede un potenziale affettivo, è naturale che si desideri condividerlo con qualcuno. Del resto la vita a due è un'aspirazione profonda, un bisogno per garantire l'equilibrio psichico.

L'esperienza del primo batticuore può avvenire fin dagli anni della scuola materna. Già a quest'età, infatti, si mettono in moto le strategie della seduzione e il corteggiamento si manifesta attraverso sorrisi, sguardi lunghi e intensi, offerte di giocattoli e di caramelle. Tali simpatie sono accompagnate da rossore, batticuore, gioia, paura del rifiuto o dell'abbandono, dolore. I successivi amori corrispondono ai vari passi nel cammino verso la maturità psico-affettiva. Il primo amore, poi, è sempre importante perché rappresenta il momento del passaggio dalla vita di ragazzi a quella di persone adulte.

In questo percorso amoroso ognuno cerca di sviluppare al meglio le proprie capacità affettive, sforzandosi di piacere il più possibile perché in ogni rapporto, anche nel più riuscito, serpeggia sempre un po' la paura di non essere "riconosciuti" dall'altro per quello che si è. Rivelarsi è più difficile che spogliarsi; il pudore del cuore è più forte di quello del corpo.

### 10.2.2 La seduzione nella formazione della coppia

Il corpo, in particolare quello femminile, rappresenta lo stimolo principale per cui l'altro si sente attratto e che accende l'interesse e alcune parti del corpo hanno più potere seduttivo di altre. Può essere il seno, il fondo schiena, il sedere sporgente. Lo sanno bene i pubblicitari dei jeans, dei cosmetici, dei viaggi turistici, ma anche delle caramelle e delle auto. Ci sono però altri elementi influenti come lo sguardo, il tono di voce, l'armonia del gestire e il portamento. La parte corporea più seduttiva è il viso e gli occhi ne sono l'elemento più individualizzato. A volte più che la loro bellezza, che può esprimere anche un vuoto interno, è importante il modo di guardare. In altri casi, l'interiorità di una persona è raccontata dall'espressione del viso; in

---

<sup>3</sup> Molte indicazioni riguardanti l'affettività e la sessualità sono tratte dai numerosi scritti di Giacomo Dacquino, psichiatra, psicoterapeuta e prolifico scrittore.

10  
altri ancora dal modo elegante, armonioso e discreto di muovere le mani. Nel corteggiamento, la donna privilegia la percezione uditiva, quindi le parole dell'uomo, mentre quest'ultimo utilizza di preferenza i canali visivi e olfattivi.

Nel gioco della seduzione vi è dunque, prima del linguaggio verbale, quello gestuale; ad esempio, gli uomini si ringalluzziscono ed esagerano i movimenti, mentre le donne portano la testa all'indietro, muovono i capelli oppure guardano l'uomo e poi abbassano gli occhi. Tali segnali sono involontari, automatici; sono messaggi che spesso l'inconscio dell'altro sa captare meglio del conscio; sono comunicazioni che sovente suscitano emozioni intense, legate a vissuti relativi al rapporto corporeo bambino-madre durante il periodo preverbale. La parola è, infatti, un mezzo d'espressione evolutivamente molto più recente rispetto al linguaggio corporeo.

La bellezza e gli attributi fisici giocano, quindi, un ruolo importante soprattutto nell'*amore a prima vista*, nel *colpo di fulmine*, dove conta particolarmente il canale relazionale visivo. Infatti, certe sintonie o distonie erotiche sono sovente influenzate dai dettagli somatici della persona. Tuttavia la seduzione, cioè la capacità più o meno consapevole di stimolare l'altro a interessarsi a noi, è qualcosa che non si limita all'aspetto esterno, ma viene dall'interno; è una forza simile all'energia che emana da certi quadri o da certa musica. La persona seduttiva lo è soprattutto nell'inconscio perché possiede una capacità di sollecitazione che attrae l'altro, abbattendo il muro dell'indifferenza e stabilendo un'immediata relazione. Infatti, la seduzione scatta quando l'altro coglie l'essenza più nascosta di noi; qualcosa di magico, di misterioso, una certa abilità di aggancio che lo coinvolge.

A tutti piace piacere, specie alla persona dell'altro sesso. Chi però non ha fiducia in se stesso, difficilmente può sollecitare l'altro; se non ha accettato il proprio corpo, mancherà di quella femminilità o virilità necessaria per essere seduttivi. Non stupisce quindi che alcuni partano alla conquista di un partner con un programma stereotipato, come quando escono con la lista della spesa per andare al supermercato oppure abordino senza educazione ed eleganza, con comportamenti al limite della molestia. Le nuove generazioni, ad esempio, sono nel linguaggio del corteggiamento sempre più esplicite, qualche volta persino spregiudicate. Tuttavia, anche l'uomo e la donna di oggi, se vogliono sedurre, devono usare gentilezza, tenerezza, intelligenza e fantasia. Purtroppo, per la fretta e per un certo analfabetismo emotivo, i rituali del corteggiamento si sono esauriti. Si è così perso quel sottile gioco di sguardi, di ammiccamenti, di fare e ricevere complimenti, di allusioni, di attese, di batticuori.

La seduzione è un'arte raffinata, che affonda le sue radici nell'autostima. Dietro al gioco sottile delle occhiate più o meno allusive, degli avvicinamenti calcolati o delle fughe strategiche, la vera forza vincente è la personalità dell'individuo. Bisogna dunque armonizzare e sublimare le varie pulsioni istintuali, renderle cioè meno egoistiche, più altruistiche e oblativo. Lo psicoterapeuta lavora per favorire il rapporto del paziente con se stesso, a livello conscio e inconscio, per poter poi comunicare con gli altri: genitori, coniugi, figli, amici, ecc.

Certamente possono aiutare a essere più seduttivi la cosmesi (trucco, massaggi, cura dei capelli), la medicina (diete, ginnastica, sport, chirurgia estetica) e l'abbigliamento (buon gusto, misura, abiti valorizzanti). Chi si vuol bene non si "lascia andare" trascurando la linea, rinunciando all'attività fisica o a un certo controllo sul

cibo. Non è certo necessario ricorrere a trattamenti estetici ossessivi, tuttavia è normale tenere al proprio fisico, alla propria immagine e soprattutto coltivarsi dentro con interessi emotivi, affettivi, spirituali e culturali.

Anche l'immaturo psicoaffettivo può essere seduttivo ma, per il suo bisogno infantile di piacere a tutti, usa la seduzione per raggiungere tale scopo, senza stabilire relazioni autentiche. Spesso il corteggiamento degli immaturi è una specie di "duello" tra due narcisismi malati. Quando si vive alla superficie di se stessi, si diventa insignificanti, banali e, anche nei rapporti interpersonali, non si riesce a trasmettere qualcosa della propria individualità. E si resta tristemente povera gente di nessun conto.

### 10.2.3 La sessualità

L'essere umano, a differenza delle altre specie, vive una sessualità caratterizzata dalla capacità orgasmica in entrambi i sessi e dall'eccitabilità non limitata ai periodi fecondi. Il suo comportamento può considerarsi più appreso che trasmesso da meccanismi biologicamente ereditati. L'essere umano non è solo istinto, ma anche ragione e pensiero, per cui il suo comportamento sessuale non è soltanto una questione di ghiandole, ma l'effetto dell'interazione tra natura e cultura, e ciò porta a un piacere che è molto più importante del godere. La sessualità ha poi, come già sottolineato, una funzione relazionale, in quanto arricchisce il rapporto tra i componenti della coppia. La mediazione corporea e quella affettiva equivalgono, infatti, a un linguaggio utile per realizzare una migliore comunicazione che favorisce, perfeziona e rafforza l'intimità.

Una buona sessualità si vive con la testa, i genitali e il cuore; non equivale infatti all'unione genitale, perché c'è differenza tra sessualità e genitalità. Amare è *arte* in quanto figlia dell'inconscio, come ha scritto uno scrittore molto noto. La sessualità è umanità, cioè unione di due persone con i loro problemi biologici e psichici. La sessualità senza affettività è dunque solo genitalità, mentre l'affettività senza sessualità spesso non è vero amore coniugale.

Negli ultimi decenni l'equilibrio della coppia è cambiato, soprattutto perché la donna ha in buona parte superato il vecchio stereotipo del matrimonio come promozione sociale. Nell'attuale società occidentale la donna ha perso certi vecchi connotati di stampo romantico, quali timidezza, passività, dipendenza nei riguardi del maschio-padrone: è autonoma, sicura di sé, consapevole che esiste tutta una tradizione che la vuole docile e succube. L'uomo non è più al centro della vita femminile o, perlomeno, non è l'unico suo interesse: studio, cultura anche tecnologica, professionalità nel lavoro e carriera sono traguardi anche della donna. Ciò è il segno di una nuova identità da parte delle adolescenti, che ormai gareggiano in condizioni di parità con i maschi, per i quali permangono però ancora maggiori opportunità occupazionali.

D'altra parte, l'uomo ha sempre avuto paura della donna in quanto è padrona della vita e più forte psicologicamente. Nel passato il maschio non riceveva critiche al proprio comportamento e i suoi problemi non erano sottolineati da alcuno, perché gli era sufficiente conquistare una donna e avere l'erezione. Gratificato dalla superiorità che il ruolo gli garantiva, evitava ogni affettuosità, rifuggiva dalle tenerezze e faceva

l'amore in modo frettoloso, meccanico e monotono: pensava soltanto al suo orgasmo, disinteressandosi a quello della partner. Tutto ciò non è più accettato dalla donna attuale e l'uomo come coniuge, compagno, amante è spesso in crisi.

### 10.2.4 Il vissuto sessuale tra immaginario e sperimentato

L'essere umano percorre un graduale tragitto psicologico passando dalle sensazioni alle emozioni, dalle emozioni ai sentimenti, dai sentimenti alla fantasia. Molte situazioni non sono vissute nella realtà, ma nelle rappresentazioni mentali che danno vita a eventi desiderati ma non accaduti, allontanandone altri subiti o temuti. L'immaginario permette così la soddisfazione parziale di aspirazioni non realizzate o non realizzabili e quindi consente un certo adattamento alle limitazioni della quotidianità e una migliore accettazione dei divieti sociali. L'immaginario erotico corrisponde a quelle fantasie che portano all'autoeccitazione. Ognuno ne ha uno proprio, fatto di ricordi, desideri e sogni a occhi aperti; è uno spazio privato, dalla segretezza assoluta, che viene nascosto per paura di disapprovazione e di colpevolizzazione: il fantasticare è al riparo dal giudizio altrui.

Uomini e donne vivono l'immaginario erotico senza differenze quantitative, anche se in passato si riteneva che questo prevalesse nel maschio. Le fantasie sessuali femminili non sono minori e neppure meno spinte; anzi, le donne hanno una maggior capacità d'immaginazione. Tuttavia, se gli uomini preferiscono i contenuti orogenitali, penetrativi o aggressivi, le donne prediligono quelli esibizionistici o rievocativi. Le fantasie erotiche femminili sono infatti ammorbidite spesso dal desiderio di gesti affettivi: fare di tutto ma con dolcezza, persino con amore. Quello delle donne è quindi un immaginario pervaso di sentimento, quasi romantico, più passivo e tattile rispetto a quello maschile, che presenta invece un carattere più attivo e visivo. Queste differenze non dipendono dal sesso biologico di appartenenza ma da influssi socio-culturali e ambientali.

Oggi si riconosce il diritto all'immaginario erotico perché, quando non è patologico, arricchisce la risposta sessuale per la funzione dinamica e complementare che esso svolge nel rendere la sessualità desiderabile e soddisfacente. Non esiste però una relazione tra l'erotismo fantasticato e il piacere sessuale e non è mai stato dimostrato che chi più sogna a occhi aperti, goda meglio e di più. Nel rapporto di coppia le fantasie devono reciprocamente integrarsi e alimentarsi; tale sintonia è necessaria perché l'uomo e la donna sono, per il loro vissuto, persone diverse con mentalità diverse. Nella ripetizione routinaria della genitalità, l'immaginario è l'avvio che mette in moto il biologico; contribuisce cioè al risveglio, all'attivazione e al mantenimento del desiderio. Inoltre, permette talvolta di scaricare una tensione erotica repressa.

### 10.2.5 L'iniziativa nei due sessi

In Occidente l'iniziativa sessuale, almeno all'apparenza, parte dall'uomo; se la donna si attivasse, correrebbe il rischio di essere giudicata male. Tale mentalità ne-

gativa non le permette di soddisfare la propria libido, privando anche il partner della gratificazione di sentirsi desiderato e quindi di essere accettato per il suo potere seduttivo.

Se non è facile detronizzare l'uomo dal suo imperialismo genitale, altrettanto difficile diventa convincere la donna a responsabilizzarsi nell'esercizio della sessualità. Infatti, anch'essa entra talora in crisi quando la si invita a partecipare attivamente, non avendo ancora del tutto superato l'equazione "femminilità uguale passività", mentre il comportamento attivo e passivo appartiene a entrambi i sessi. Tale relazione paritaria sta diventando una conquista delle coppie più giovani. Attualmente, sia il fare l'amore sia la maternità sono scelte che avvengono in una nuova coesione emotiva tra i partner, entrambi protagonisti.

### 10.2.6 Il vissuto sessuale dell'uomo e della donna

La sessualità maschile è più semplice e rozza di quella femminile, è soprattutto visiva, perché l'uomo valuta la partner prevalentemente con gli occhi; gli attributi che più colpiscono l'uomo sono, nell'ordine, le mammelle, le gambe, il sedere e il viso. Della donna guarda cioè prevalentemente il seno e il fondoschiena. La sessualità femminile è più selettiva e complessa perché risente maggiormente degli stimoli psichici. La donna valuta il partner più globalmente e, fin dal primo approccio, attua un certo giudizio estetico. All'eroticismo virile è sufficiente un corpo, a quello femminile necessita una persona.

Forse per queste ragioni il nudo femminile è per gli uomini fonte d'intensa e immediata eccitazione, mentre quello maschile lo è meno per le donne. Alle stesse cause si può collegare l'immediatezza della risposta allo stimolo nei primi e la sua lentezza nelle seconde. Certamente gli aspetti immaturi dell'eroticismo sono più marcati nell'uomo che nella donna; infatti egli tende a eccitarsi di fronte a un'immagine, un indumento, una fotografia pornografica e tale comportamento rientra nelle fasi pre-genitali della sessualità.

Mentre il maschio occidentale tende a privilegiare il momento della penetrazione, trascurando il prelude, il tempo sessuale della donna è quello dell'attesa che le permette di immaginare, desiderare, predisporre; per questo auspica e ama i preliminari. L'intervallo tra l'insorgere del desiderio e la sua soddisfazione per lei va riempito di sensazioni, emozioni e sentimenti. Spesso ha bisogno di essere eccitata attraverso strade non direttamente genitali, quali la tenerezza e la dolcezza.

Se il bacio esprime l'amore, sia affettivo che genitale, la penetrazione può assumere lo stesso significato. Penetrazione intesa non come introduzione del pene in vagina, ma come compenetrazione e accoglienza reciproca, cioè abbandono all'altro senza paura di perdersi. Il fare l'amore significa anche ricevere una certa dose di rassicurazione e soltanto quando la presenza del partner trasmette sicurezza e serenità, è possibile lasciarsi andare. Anche la fase del postludio viene vissuta diversamente dai due sessi. Mentre la donna dà molta importanza al momento che segue l'orgasmo, l'uomo tende a ignorarlo proprio perché dopo l'eiaculazione finisce il piacere, egli riprende a isolarsi, a volte evitando persino il contatto corporeo con

la partner. Il postludio è importante perché lascia un buon ricordo e rende disponibili a un preludio successivo. Per questa ragione, quando si è fatto bene l'amore con una persona, questa ci entra dentro e vi resta per sempre, anche se la si perde. Nell'esistenza dell'individuo è infatti un grave lutto il non aver mai vissuto una buona intesa sessuale o, avendola conosciuta, averla poi persa.

L'uomo erotizza poco la genitalità; al contrario la donna ha spesso bisogno della relazione per viverla: la sua risposta è molto più ricca rispetto a quella maschile. L'eroticismo è un insieme di genitalità, fantasia e cultura, implica dinamiche del linguaggio e della comunicazione. Non è sufficiente lasciare fare alla natura; si deve imparare una tecnica, un'arte per il proprio e l'altrui piacere. Il sesso non è dunque qualcosa di dato, ma di acquisito; non si acquista come i regali di nozze, ma si conquista poco alla volta con impegno di arricchirlo, rafforzarlo e mantenerlo. Il dialogo verbale può essere erotizzante. Parlare serve all'amore, ma anche alla sessualità. Troppo spesso si fa l'amore in completo silenzio, ma la donna a letto presta più attenzione alle parole e può perdere facilmente l'eccitazione e non raggiungere l'orgasmo.

Poiché la sessualità non è un'attività individuale ma di coppia, è opportuno svincolarsi da se stessi e porre attenzione ai bisogni e alle situazioni psicologiche dell'altro anche per recuperare la parte relazionale del piacere. L'uomo e la donna devono affinare la sensibilità, osservare quali circostanze e quali stimoli rendano più disponibili al piacere. Molte persone dimenticano inoltre che l'udito, il gusto, l'olfatto e la vista sono afrodisiaci, per cui è importante esercitare tali sensi. Per quanto concerne l'udito, ad esempio, un bacio dietro l'orecchio crea un suono erotizzante; anche il sentir parlare il compagno delle proprie sensazioni genitali può provocare eccitazione. Il gusto, poi, non è da riferirsi soltanto al sesso orale ma al sapore della pelle o delle mucose. Anche l'olfatto è importante; molte coppie hanno "funzionato" meglio quando l'altro si è riconciliato con l'igiene personale.

Ci vuole tempo per raggiungere un affiatamento sessuale, che è fatto soprattutto di intese sottili e di complicità. Nella coppia quindi, oltre la crescita intellettuale ed emotiva, vi è quella erotica e, più il tempo passa, più l'intimità dovrebbe perfezionarsi mediante il gioco e la fantasia. Con il passar degli anni dovrebbe persino arricchirsi perché si sanno fare più cose e meglio; soprattutto si è capaci di apprezzarle di più.

È quindi più matura e armonica quella coppia che evita comportamenti definiti e rigidi, realizzando un'intercambiabilità e presentando una certa elasticità e complementarietà. Si amano infatti meglio coloro che sono più flessibili nello scambio dei ruoli e che a turno prendono l'iniziativa.

È inoltre importante non rendere monotona la vita sessuale, rinnovandola con fantasia, soprattutto privilegiandone la qualità e non la quantità. La novità è un elemento importante del piacere; ripetere le medesime esperienze annoia. Fare l'amore nel letto è un luogo comune, certamente è la sede più comoda, ma la più erotizzante è quella che ci offre il caso, l'imprevisto. La passione rifiuta le rigide scansioni dell'orologio e del calendario. È necessario, ad esempio, saper inventare o reinventare i luoghi e i tempi dell'amore.

Una caduta del desiderio non deve essere drammatizzata. A volte, nella coppia può stabilirsi una relazione talmente fraterna da colpevolizzare la vita sessuale come incestuosa. Ma la tenerezza non deve diventare un sostituto del sesso. Se ciò avviene,

si corre il rischio di chiudersi in una convivenza amichevole. Tra uomo e donna devono invece essere presenti erotismo, passione, aggressività.

In certi casi può essere utile anche un bel litigio per scaricare tensioni accumulate; in altre situazioni può giovare una separazione temporanea: un transitorio black-out della vicinanza quotidiana può essere una pausa necessaria per capirsi meglio e per rigenerare l'interesse reciproco. Non è completamente negativo allontanarsi per poi incontrarsi di nuovo e iniziare da capo, ritrovando il piacere della conquista.

All'interno della coppia si può ravvivare la sessualità ricorrendo a varie tecniche, ma salvando il carattere monogamico del rapporto. L'adulterio s'accompagna spesso a tensioni emotive e sentimenti di colpa, minando ulteriormente l'unione. E poi non bisogna vergognarsi di non sentirsi abbastanza progressisti se si soffre quando si teme che l'altro tradisca. La fedeltà non significa dunque meno sesso o sesso più povero. Infatti, le persone più fedeli sono quelle che esercitano una sessualità più varia e ricca, quindi più appagante, quasi che il fare l'amore per un lungo tempo con un unico partner le abbia stimolate a una più attenta ricerca del piacere. La relazione sessuale va vissuta non all'insegna di censure e tabù, ma di un'intimità che non inibisca il piacere.

Si può fare l'amore soltanto quando si ama; il voler bene non è sufficiente, al massimo permette un orgasmo genitale. La sessualità non significa soltanto penetrazione, ma anche affetto, tenerezze, carezze, coccole. Una stretta di mano può trasmettere più erotismo di un coito se viene fatta dalla persona giusta, nel luogo giusto, al momento giusto. L'adulto psicologicamente maturo deve quindi, per soddisfare un'intimità di genitali, acquisire un'intimità di cuore.

L'amore è un'arte e la passione va guadagnata. È necessario dunque erotizzare la sessualità e trovare un nuovo spazio tra la repressione proibizionistica e il liberalismo consumistico. Soprattutto non si deve dimenticare che il sesso è essenzialmente dialogo, comunicazione, non un'energia da scaricare quando è in sovrabbondanza, per il bene della salute.

### 10.2.7 La generatività

È proprio delle persone adulte realizzarsi generando nuove persone, ma anche idee, tradizioni, prodotti e beni che vengono conservati oltre se stessi per diventare eredità per le generazioni future: "Io sono ciò che mi sopravvive, io sono i miei figli, nelle loro molteplici incarnazioni: i miei figli e le figlie, gli studenti ai quali insegno, i bambini di cui mi prendo cura nella mia scuola materna, i ragazzi della squadra di calcio che alleno, i parrocchiani della mia chiesa; ma anche l'azienda che ho avviato, i vicini ai quali do una mano, le istituzioni in cui sono inserito per il bene di tutti, le organizzazioni nelle quali opero come volontario, le poesie che ho scritto, i vestitini che ho fatto, le scenette del teatro amatoriale, i consigli offerti, gli esempi proposti, la mia reputazione, cosa gli altri pensano di me, come gli altri si ricorderanno di me". Gli adulti generano lasciti anche inconsapevolmente; tutti ci troviamo ad aver cura della generazione successiva, anche se i contributi sono minimi, indiretti, talvolta negativi, e anche se non si saprà mai, e non si può mai sapere, quale impatto

avranno i nostri sforzi nel tempo e a vantaggio di chi. Da adulti, tutti impariamo a conoscere le sfide, le ricompense e le frustrazioni della generatività. Essa ha un posto centrale nella vita delle persone.

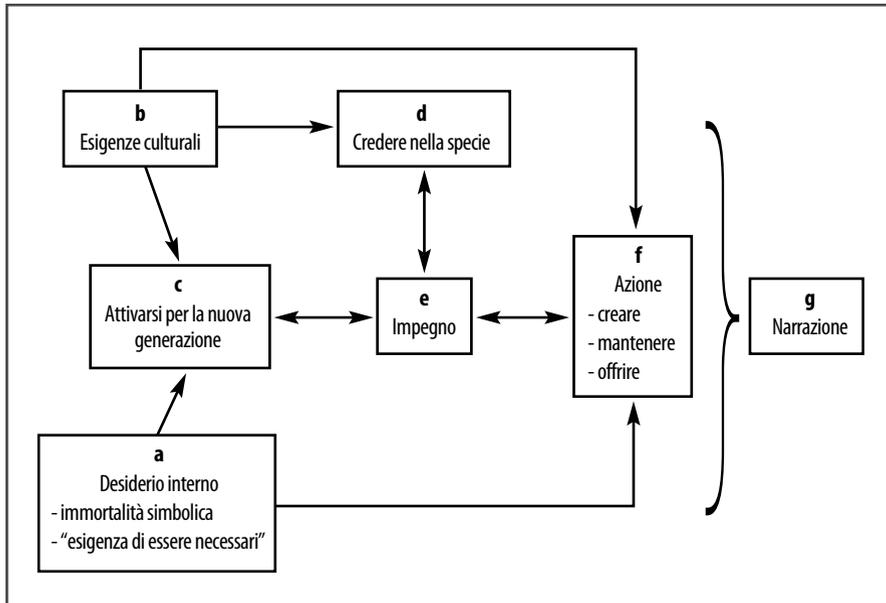
La generatività ha qualcosa in comune con i concetti di *creatività* e di *leadership*. Gli esempi più convincenti sono quelli di Martin Luther King, Gandhi e madre Teresa di Calcutta, che hanno dimostrato una grande generatività a livello pubblico, piuttosto che nella sfera privata della famiglia e degli amici. Nel concetto di generatività sono insite le idee di *preoccupazione* e di *impegno* a promuovere la nuova generazione, in primo luogo come genitori, ma anche come insegnanti, consiglieri, creatori di nuovi strumenti, nel perseguire nuove mete a beneficio dei giovani, favorendo lo sviluppo e il benessere delle persone e dei sistemi sociali che vanno oltre la vita del singolo. Nel loro ruolo di genitori, insegnanti, allenatori, consiglieri, dirigenti, collaboratori e volontari, le persone generative sono portatrici di norme e hanno il compito di plasmare il destino nelle famiglie, scuole, chiese, quartieri e luoghi di lavoro. Dal punto di vista psicologico, la generatività è vissuta come un *desiderio intimo*, corrispondente alla propria età, il cui impegno o risoluzione può aumentare il benessere e l'adattamento delle persone. Dal punto di vista della società e della cultura, la generatività è una *risorsa unica* per sostenere le istituzioni sociali, incoraggiare gli impegni per il bene pubblico, motivare gli sforzi per sostenere la continuità da una generazione alla successiva e avviare il cambiamento sociale.

Sia come fenomeno psicologico che come dimensione sociale, la generatività è un'idea ricca e multiforme che sembra avere profonde implicazioni per lo sviluppo degli adulti, la salute mentale e il benessere, capace di orientare gli interventi di consulenza e di psicoterapia, promotrice del funzionamento della famiglia, guida dell'educazione, della fede religiosa, del coinvolgimento politico, del volontariato e della cittadinanza. Nonostante la sua ricchezza teorica e la rilevanza psicosociale, la generatività non è stata oggetto di molta attenzione degli studiosi fino ad alcuni decenni fa; attualmente gli orientamenti sono cambiati e l'attenzione è cresciuta.

La generatività più ovvia è quella dei genitori che mettono al mondo dei figli, che li allevano e hanno cura di loro: essi sono il prototipo della generatività. Ovviamente il concetto di generatività non si limita alla genitorialità neanche per i coniugi stessi. Anche loro possono essere generativi in una vasta gamma di attività e nei diversi ambienti di vita, come nel lavoro e nell'attività professionale, nelle attività di volontariato, nella partecipazione a organizzazioni religiose e politiche, nell'essere attivi nella comunità e anche nelle attività di tempo libero. Tuttavia, la generatività entra nella vita di coppia e in modo diretto nella relazione di coppia perché legata alla sessualità e alla genitalità. Come sottolineeremo, è in funzione dell'intimità coniugale.

La Figura 10.4<sup>4</sup> presenta un modello messo a punto per enucleare gli ingredienti

<sup>4</sup> Questo materiale è apparso originariamente in lingua inglese in McAdams DP, Hart HM, Maruna S (1998) The anatomy of generativity. In: McAdams DP, de St. Aubin E (eds) Generativity and adult development. Copyright (1998) American Psychological Association (APA), Washington DC, p 9. Tradotto e riprodotto con l'autorizzazione dell'editore e dell'autore. APA non è responsabile dell'accuratezza di questa traduzione. L'utilizzo di fonti APA non implica la presenza di alcun sostegno da parte di APA.



**Fig. 10.4** La struttura del processo generativo

e il processo che alimenta l'idea della generatività che, in questo contesto, vogliamo leggere in chiave direttamente coniugale.

In **a** è indicato il desiderio interno: i coniugi hanno (possono avere o non avere) il desiderio di mettere al mondo un figlio/dei figli. Qui sono indicate due ragioni: “Così la nostra famiglia si prolunga nel tempo” e “Dobbiamo fare qualcosa proprio come coniugi per il futuro della società”. Questo vale per le coppie feconde, ma anche per quelle che non possono o non riescono ad avere figli, come testimonia il vivace dibattito e gli interventi di legge sulla possibilità e diritto alla fecondazione assistita. Ovviamente, questo desiderio interno non è ristretto alle coppie sposate, dal momento che nascono figli anche al di fuori del matrimonio in una percentuale rilevante. Inoltre, molte coppie (ormai sopra i 30 anni di età), nello sposarsi dicono di voler aspettare per mettere al mondo un figlio. Attualmente, con le conoscenze e le tecniche che possiedono, facendo l'amore fanno comunque una scelta di aspettare o di cercare di avere figli.

In **b** sono indicate le esigenze socio-culturali con un ventaglio quanto mai ampio di input: la popolazione mondiale è troppa, l'Italia registra una forte denatalità con conseguenze gravi sul piano sociale: non vale la pena far nascere dei figli in questo mondo che fa schifo, la nuova generazione che si affaccia al mondo del lavoro (che manca, che facilmente si perde, che ti costringe a emigrare) non può permettersi di fare figli, fare figli è una delle ragioni proprie del matrimonio, ecc.

In **c** è indicato l'avvio del processo, vale a dire la decisione di generare con tutta la varietà che colora questa scelta, fino a “non volere figli” come il movimento mondiale “Child-free” propone. Si tratta di fare l'amore nei giorni fecondi della

donna, verificare che gli apparati genitali siano integri, chiedere per la fecondazione assistita, prospettare le future esigenze di natura economica e di sistemazione dell'abitazione. Tutto questo può essere attivato se c'è la convinzione che è un bene per la propria famiglia e per la società tutta mettere al mondo una nuova creatura, magari affrontando e superando degli ostacoli che nel frattempo sono sorti di natura sanitaria, economica, relazionale, ecc. Convinzione positiva e prospettiva della genitorialità portano all'impegno concreto e fattivo e quindi all'azione **f** che significa che la donna rimanga incinta, poi la coppia si prepari alla nascita, quindi si prenda cura del figlio nelle varie fasi della crescita.

Questo processo alimenta la generatività se viene ripetutamente narrato **g** per *informare* il desiderio interiore, la domanda culturale, la preoccupazione consapevole, l'impegno e poi gli atti generativi. Tutto questo impegno va armonizzato con l'affettività e la relazione sessuale in funzione dell'intimità di coppia.

### 10.2.8 L'intimità

La Figura 10.1 pone al centro del triangolo l'intimità. A questo centro convergono affettività, sessualità e generatività. La vita a due dovrebbe però proporre qualcosa di più del semplice "stare insieme" flirtando, facendo l'amore o mettendo al mondo dei figli; dovrebbe avere un valore strutturale ed evolutivo, quindi maturativo. Il rapporto serve infatti a *differenziarsi* ulteriormente come uomo o come donna e quindi apportare benefici psichici. In una relazione d'amore matura, l'Io dell'uno si arricchisce (anziché impoverirsi come in quella immatura) per l'introiezione di quanto vi è di positivo nell'altro. Attraverso l'identificazione con il partner e la sua introiezione, si recuperano così le caratteristiche del sesso opposto: il rapporto di coppia fonde dunque la parte maschile e femminile delle due persone che si amano. Ma tutto questo avviene se entrambi sono capaci di presenza reciproca, disponibili ad accogliere l'essere dell'altro con i suoi pregi e i suoi limiti. Questo è l'essenza dell'intimità. I benefici sono molti.

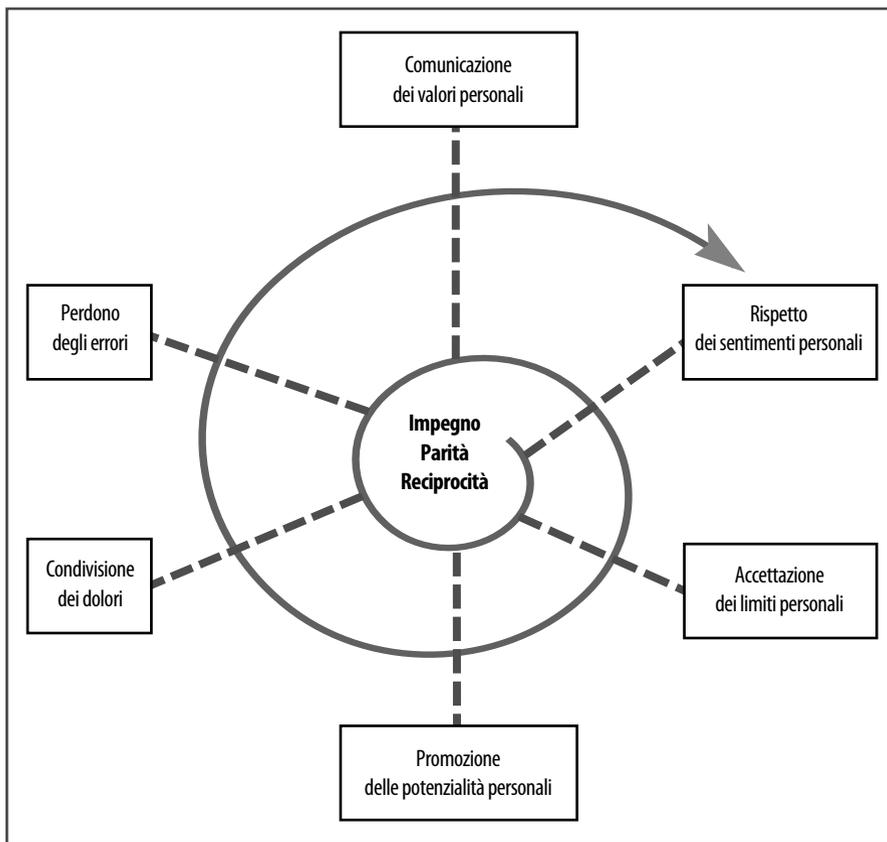
Nella nostra società la norma è quella di *essere e restare fedeli*, specialmente nella coppia istituzionalizzata, ma nella realtà ognuno ama come può. La fedeltà è dunque un problema individuale: per alcuni può essere fondamentale, per altri non così. Restare fedele è un valore che viene acquisito nell'infanzia e consolidato nelle successive tappe dell'età evolutiva. Dopo gli anni adolescenziali e giovanili di apprendistato erotico, caratterizzato dalla pluralità di esperienze amorose, prevale la tendenza alla continuità e alla sicurezza dei rapporti. Si struttura cioè l'esigenza della stabilità affettiva. Un amore profondo e maturo esclude l'infedeltà, anche genitale; specie all'inizio del rapporto di coppia è naturale che l'uno senta di appartenere all'altro e che questo gli appartenga. Gli amori maturi bastano a loro stessi e sono esclusivi, non hanno bisogno di appoggiarsi a doveri o a obblighi di precetti esterni. È sufficiente la gratificazione erotica reciproca, goduta giorno per giorno; del resto una coppia soddisfatta affettivamente e sessualmente ha scarse spinte centrifughe.

Quando si fa esperienza di vera intimità, non si tradisce, perché l'amore produce la fedeltà, mentre non sempre la fedeltà promuove l'intimità. Col passare degli anni,

tuttavia, è normale che affiorino interessi extraconiugali, rivolti a una terza persona. Da quel momento, la fedeltà diventa meritoria, perché mantenuta superando varie tentazioni; la persona si mantiene cioè fedele non per insicurezza o paura delle conseguenze (magari sostenendosi con fantasie trasgressive), non per mancanza di chance seduttive (per incapacità a trovarsi un altro partner), ma per salvaguardare il rapporto. Si può infatti essere fedeli per amore, coerenza, rispetto di se stessi o dell'altro, per etica laica o morale religiosa. È la cosiddetta fedeltà attiva, scelta malgrado la possibilità di tradire.

### 10.3 Una rappresentazione a spirale dell'intimità coniugale

Vale la pena entrare nel merito dell'intimità con una proposta sintetica illustrata nella Figura 10.5 che rappresenta un movimento a spirale nel quale sono riportati sei aspetti dell'intimità di coppia. Al centro sono richiamate tre proprietà caratterizzanti



**Fig. 10.5** Modello a spirale degli ingredienti di intimità coniugale

la relazione coniugale (sono detti anche fattori di mantenimento) come oggi può essere intesa: impegno, pari importanza, reciprocità.

### 10.3.1 Impegno

Nessuna relazione può esserci finché i partner non sono in qualche modo impegnati perché essa si perpetui. Possiamo interrogarci in che consista questo impegno. Potrebbe essere qualcosa di simile all'ostinazione o all'orgoglio, oppure a una specie di rigidità condivisa che riafferma la relazione perché la sua rottura equivarrebbe a riconoscere una inadeguatezza personale. Potrebbe consistere in un'ingenuità comune, una forma di dipendenza di coppia che considera il divorzio come un'alternativa spiacevole. Può essere basata sul confronto tra i molti aspetti positivi rispetto a quelli negativi dello stress o del disinteresse a continuare la relazione. Può essere però anche la coerenza a un impegno scelto con consapevolezza.

In funzione dell'intimità, l'impegno appare come un'accresciuta volontà di concedere il proprio sé all'altro/a oltre ogni attesa di reciprocità. È questo l'amore incondizionato, che non ha attese per prestazioni perfette, né in sé né nella persona amata, che valuta come priorità primaria l'essere disponibili emotivamente a se stessi e al partner.

Scanzoni<sup>5</sup>, nell'ambito dell'apprendimento sociale, accosta l'impegno alla gratificazione sessuale e all'accumulo di gratificazioni "intrinseche". Di conseguenza una relazione cessa quando queste gratificazioni diminuiscono, forse, unitamente a quelle estrinseche. Abbiamo molte riserve su questo modo di porre le cose. Abbiamo visto molte coppie "disgraziate", fra cui "coppie spaventose" che continuano a colpirsi e a umiliarsi, restando assieme nonostante l'assenza di gratificazioni più o meno visibili e facendo anche all'amore. Non riteniamo che l'approccio dell'apprendimento sociale, limitato ai benefici e alla loro assenza, sia in grado di render conto del perché le coppie stanno assieme o si lasciano.

### 10.3.2 Reciprocità

L'impegno verso la relazione ovviamente non basta. Infatti, dove finisce l'impegno e inizia l'eccesso di dipendenza? Ci si potrebbe impegnare per una relazione meschina. L'impegno dovrebbe essere qualificato come *impegno per una relazione positiva e reciprocamente vantaggiosa*: in altre parole, l'impegno in sé e per sé è necessario, ma non sufficiente e qualificante. Ci può essere amore senza impegno e impegno senza amore; infatti, non si possono identificare i due processi. Possiamo chiarire questo aspetto con un modello a quattro quadranti, in cui l'asse orizzontale è dato dall'amore e quello verticale dall'impegno, con i poli positivo e negativo di entrambi gli assi. Possiamo identificare in un quadrante l'area delle relazioni intime – al massimo il

<sup>5</sup> Scanzoni JH (1989) *The sexual bond: rethinking families and close relationships*. Sage, Newbury Park CA.

25% sul totale – mentre gli altri tre quadranti potrebbero rappresentare l'area della non intimità, il che non è una situazione rosea. Quando entrambe le realtà, amore e impegno, sono presenti, si può ritenere che la relazione sia più facilmente caratterizzata da una “forte, frequente e molteplice interdipendenza che sa resistere al tempo”.

### 10.3.3 Parità

Una volta affermata l'importanza della parità, dobbiamo rispondere alla domanda: “Parità di cosa?”. Sulla base di molte considerazioni possiamo affermare che essa riguarda la parità di importanza, cioè: “Ciò che è bene per me, è bene anche per te”, richiamando ancora una volta la regola d'oro. L'attribuzione di importanza è un modo di esprimere l'amore come premessa alla vera e propria intimità.

Le coppie ben funzionanti mostrano questa attribuzione in molti modi chiaramente coerenti, mentre quelle disfunzionali hanno comportamenti alterni o non la esprimono affatto. Questa attribuzione viene espressa ponendo attenzione ai sentimenti del partner, alle sue idee e ai suoi comportamenti che vengono ritenuti importanti.

Quando una persona pone attenzione alla pluralità degli aspetti espressi dal partner, è la persona del partner che diventa importante. Le coppie ben funzionanti pongono attenzione sia ai singoli elementi come all'insieme; quelle disfunzionali tendono a trascurare, a screditare o alcuni aspetti o l'insieme, attraverso modalità che vanno dall'offesa all'apatia con ricorrenti minimizzazioni, prese in giro, denigrazioni di ciò e di come il partner sente, pensa o agisce. In altre parole, le coppie ben funzionanti si trattano come persone, quelle disfunzionali come oggetti o parti di oggetti.

---

## 10.4 Fattori specifici dell'intimità coniugale

La Figura 10.5 riporta attorno alla spirale sei fattori tra loro interdipendenti che formano un circolo dinamico, una spirale ricorsiva, così che ognuno alimenta l'altro ed è dagli altri alimentato.

### 10.4.1 Comunicazione reciproca dei valori personali

Riguarda la manifestazione dei valori personali e non soltanto la loro presenza o assenza. Ciascuno di noi ha la necessità di esprimere al partner i propri valori, difficoltà o esperienze più o meno sofferte, senza tuttavia sentirsi costretto a farlo, altrimenti il livello di intimità nella coppia verrebbe seriamente messo in questione perché scattano le difese. È in questo contesto di amore e di libertà che un partner si confida e condivide parte di sé con l'altro.

Questa condivisione è normalmente parziale; se in qualche modo è richiesta la

condivisione totale, i partner aspirano alla fusione che può danneggiare l'individualità personale. Per comunicare pienamente i valori personali, è necessario affermare la necessità di accettare l'eguaglianza nel senso dell'importanza di sé e del partner. Questo senso di importanza porta a riconoscere il valore delle differenze nelle funzioni; vale a dire, per esempio, che prendersi cura della casa è importante tanto quanto guadagnare uno stipendio.

#### 10.4.2 Rispetto reciproco dei sentimenti personali

L'intimità coniugale si costruisce quando la coppia realizza il reciproco rispetto dei sentimenti individuali. Infatti, per evitare la fusione, la diffusione e la confusione tra i partner, è importante sottolineare l'importanza dell'individualità personale ("Io mi prendo cura e sono responsabile dei miei sentimenti. In quanto ti amo, non posso sostituirmi a te ed essere responsabile dei tuoi"). A parte i possibili limiti di valutazione, gli errori o le qualità positive, ciascun partner ha diritto di essere ciò che desidera essere, senza interferire con l'altro o svalorizzare il suo modo di essere in quanto individuo pienamente funzionante. Se alcuni sentimenti, o altri aspetti della personalità del partner, fossero oggetto di osservazione e di critica, non si dovrebbe però generalizzare mettendo in discussione l'intera persona, come fanno molte coppie disfunzionali.

Il nucleo centrale di ogni individualità è rappresentato dai sentimenti, gusti, preferenze, memorie, sensibilità estetiche e spirituali, senso di appartenenza etnica e religiosa, storia familiare e, specialmente, dall'amor proprio. L'intimità di coppia è direttamente correlata alla presenza del rispetto di quest'ambito personale. Senza questo reciproco rispetto non ci può essere intimità, bensì accomodamento legale o economico e un certo adattamento per ottenere dei vantaggi pratici dal vivere insieme, oppure l'utilizzo reciproco. In ogni caso, non verrebbe realizzata alcuna intimità, nel senso di condividere le sofferenze, e accettare il timore di essere feriti.

Il rispetto dell'individualità e della personalità dell'altro deve avvenire in un contesto di accettazione e di rispetto di se stessi. Infatti, non possiamo rispettare gli altri se non rispettiamo noi stessi. Molte volte possiamo subordinare il rispetto personale alle molteplici esigenze della vita coniugale, come il mangiar bene, lo star bene fisicamente, il raggiungere il successo personale, il dare o il ricevere regali di valore; così viene messa in risalto la prestazione o la produzione a spese della presenza, cioè dell'essere emotivamente disponibili a sé e al partner. Il rispetto per i sentimenti, le idee e le azioni di ciascuno dei due implica l'apprezzamento dei sentimenti da parte di entrambi.

#### 10.4.3 Accettazione reciproca dei limiti personali

Questo fattore esprime l'amore incondizionato, espresso nella frase *saper vedere il bene*. Tale accettazione è fondata sulla solidarietà degli esseri umani come viandanti lungo lo stesso sentiero. In quanto esseri umani siamo tutti limitati: l'accettarci e

L'aiutarci reciprocamente permettono di andare oltre quei limiti, relazionandoci in modo più maturo. La relazione coniugale è l'espressione paradigmatica di tale solidarietà. Inoltre, fra due persone legate da relazione coniugale, tale accettazione reciproca è attuata con un tratto veramente speciale. La solidarietà fra i due è sostenuta e motivata dall'amore reciproco, cioè dalla valorizzazione reciproca delle qualità positive di ciascuno dei due e dall'accettazione *esplicita e concreta* dei limiti di ciascuno. Questi limiti non sono solamente ristretti a quelli iniziali di conoscenza reciproca, ma anche quelli scoperti e riscoperti, talvolta drammaticamente o traumaticamente, nel progredire del vivere insieme. "Nel bene e nel male" implica diventare vecchi, ammalarsi, fare esperienza di traumi e di perdite inaspettate ma inevitabili. Ciò porta una persona, anche se forte, ad ammettere i limiti personali e ciò che è percepito come deficienza o fragilità. Ammettere i limiti può far sì che uno si senta vulnerabile alle ritorsioni, alle vendette e, in ultima analisi, al rifiuto. Molte persone hanno paura di presentare il proprio tallone d'Achille per paura di essere ferite dal partner. Se non si è mai sperimentata l'intimità nella famiglia d'origine ("Avete mai visto i vostri genitori piangere assieme?"), come la si può esprimere in quella attuale?

#### **10.4.4 Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità**

Questo fattore riguarda la costruzione "in positivo" della vita di coppia, per cui ciascun partner favorisce la crescita personale dell'altro, ne stimola le risorse nascoste, ne apprezza tempestivamente e con sincerità i comportamenti e gli atteggiamenti positivi e indovinati, ne rafforza la messa in atto. In ultima analisi, ognuno sa vedere il bene in entrambi e nella relazione, permette che esso emerga, anzi lo evidenzia e lo valorizza. Così ciascuno, guardando al fluire della relazione attraverso le varie tappe di vita, può trarne un significato positivo perché le risorse personali sono cresciute grazie anche alla vicinanza del partner e nonostante difficoltà, limiti ed errori. Questo è uno dei molti processi dove l'individualità dei partner non soltanto è valutata, ma valorizzata al massimo. Per esempio, dopo che i figli hanno raggiunto l'età della latenza, diventa man mano chiaro alla moglie, mentre il marito coltiva il proprio lavoro e la propria carriera, che deve prepararsi al nido vuoto e alle fasi successive. Non volendo rinchiudersi tra le pareti domestiche, decide di tornare allo studio. Però non farebbe questa scelta se non fosse continuamente sostenuta e incoraggiata dal marito che ne apprezza le capacità intellettive, la sensibilità emotiva e l'attenzione per le persone. Senza questo sostegno, lei non si sarebbe mai iscritta a una scuola superiore o non l'avrebbe mai conclusa. È soltanto un esempio di molte esperienze che quotidianamente le coppie funzionali vivono e che permettono all'uno o all'altro di raggiungere una migliore realizzazione di loro stessi.

#### **10.4.5 Condivisione dei dolori e del timore di essere feriti**

Questo è il fattore chiave per raggiungere e per mantenere l'intimità nel senso concreto del termine. Implica l'essere emotivamente disponibili a se stessi e al

proprio partner, senza richieste di *fare* e di *avere* una qualsiasi cosa ("Essere con me – qui, ora – e condividere la mia sofferenza"). Senza disponibilità emotiva, l'intimità sarebbe superficiale e, pertanto, occasionale, sporadica e di breve durata. A chi piace essere feriti? Tutti temono di essere feriti sia in senso fisico, ma anche e soprattutto in senso emotivo. Una ferita fisica può rimarginarsi in breve, ma non è così per le ferite morali. Per quanto possono durare? Pensiamo che i milioni di bambini che hanno subito esperienze di maltrattamenti fisici, sessuali o verbali, porteranno queste ferite per il resto della loro vita e, con una certa probabilità, ripeteranno l'esperienza con i loro figli.

La condivisione delle ferite è, dunque, la realizzazione più difficile da raggiungere nella vita coniugale. In realtà, molte coppie disfunzionali trovano difficile, se non impossibile, dire chiaramente: "Sto soffrendo". Condividere significa sperimentare ed esperire in modo congruente quanto un partner sta soffrendo, ben sapendo che si aspetta che l'altro soffra con lui. Conseguentemente questa condivisione abbassa l'esperienza del dolore. Condividere i dolori è la prova più alta che si ama qualcuno, perché amare significa dare a qualcuno la possibilità di ferirci e accettare di esserlo. Come possiamo sapere di amare qualcuno? Se non diamo tale possibilità all'altro, non lo amiamo. Perciò l'intimità è normalmente raggiunta e raggiungibile nelle coppie pienamente funzionanti, dove la parità di importanza e la reciprocità di rispetto sono praticate, ma diventa discutibile nelle coppie poco funzionanti ed è praticamente inesistente nelle coppie disfunzionali.

#### 10.4.6 Perdono reciproco degli errori

Un aspetto essenziale dell'intimità è rappresentato dalla capacità di perdonare e di tollerare gli sbagli del partner. La radice etimologica del perdono è fondata nella combinazione di due parti, vale a dire, per-dono: dare un dono più volte, un dono moltiplicato, cioè un dono abbondante, ma anche "per dono", come opposto a "per giustizia", "per dovere", "per necessità". Proprio per questo si risponde a un nostro errore o del partner con un non-errore ("Proprio perché mi sono comportato come uno stupido ieri, non ho la libertà di comportarmi allo stesso modo oggi". "Proprio perché tu mi hai insultato, io non ho il diritto di insultarti").

Una ragione per perdonare può essere trovata nell'umana solidarietà già menzionata. L'esperienza del perdono diventa concreta quando due persone, legate da una relazione intima e prolungata, possono trovare atteggiamenti e comportamenti che tendono a evitare i livelli di relazione negativi e banali, diventando consapevoli e differenziando ciò che è importante da ciò che non è di primaria importanza nella relazione: "Quando io perdono me stesso per la mia immensa stupidità, allora posso perdonare qualsiasi altro".

Con questi parametri c'è una vasta gamma di possibilità per realizzare il perdono, come sdrammatizzare, non rinfacciare gli errori passati del partner, essere pazienti, evitare le affermazioni "Tu...", le minacce, la lettura indebita del pensiero, i ricatti e le ritorsioni, gli ultimatum, mettendo piuttosto in atto nuovi comportamenti per correggere gli errori precedenti.

---

## 10.5 Conclusione

Siamo giunti al termine di questa lunga disamina sulla relazione di coppia partendo dal titolo del capitolo che qualifica la coniugalità come *liquida*. Un'ipotesi da dimostrare. Passando in rassegna l'area della negoziazione e poi quella dell'intimità, abbiamo cercato di comprendere la complessità della situazione coniugale. C'è sempre voglia di coniugalità, ma quante condizioni bisogna rispettare per uscire vincitori in questa corsa a ostacoli! Non c'è da meravigliarsi che la coniugalità sia come il percorso di uno dei fiumi del Carso; corre impetuoso tra le valli e improvvisamente scompare nelle viscere della terra per poi riapparire molto più a valle, magari per poi scomparire di nuovo e riapparire vicino alla foce, o mai più perché entra direttamente e nascostamente in mare.

La situazione attuale non è però una condanna, appare piuttosto ancora una volta come una sfida. Abbiamo continuamente sottolineato, affrontando i vari aspetti, che ci sono modalità ben funzionanti di relazionarci, altre invece poco funzionali e ancora altre decisamente disfunzionali. È stato messo in risalto che sono necessarie alcune scelte, il muoversi tra gli ostacoli tenendo la barra in modo giusto, ma anche avendo il coraggio di continuare facendo affidamento su ciò che ci viene offerto per riprendere il cammino della vita e dell'intimità, come il programma presentato nel Box 10.

**Box 10****La scelta dell'amore<sup>6</sup>: un programma strutturato di verifica dell'accettazione reciproca**

Il programma *La Scelta dell'Amore* è un programma strutturato offerto alle coppie che sentono l'esigenza di verificare la propria scelta reciproca in vista di futuri sviluppi del progetto di vita a due. È costituito da sei tappe da realizzare entro un piccolo gruppo (da 7 a 10 coppie) sotto la guida di un formatore. La prospettiva formativa è sia individuale ("Cosa sto cercando e cosa desidero?") che relazionale ("Stiamo bene assieme?") e utilizza il metodo dei cinque passaggi:

1. apertura del tema, per far emergere interessi, sensibilità, attese, timori, tutto ciò che merita di essere raccolto e poi oggettivato, approfondito, vagliato e confrontato;
2. riflessione personale, per dare nome al proprio sentire, trovarne le ragioni, preparare il passo successivo;
3. dialogo di coppia, per far conoscere all'altro le proprie esigenze, desideri, ragionamenti, orientamenti, ma anche per cercare assieme convergenze;
4. confronto di gruppo, per far conoscere il senso del lavoro personale e di coppia e cercare assieme le ragioni che permettono di andar oltre i limiti, le stanchezze, le possibili ferite reciproche e di prospettare un futuro positivo;
5. ripresa del dialogo di coppia per tirare le somme e, se maturate, esprimere le proprie scelte.

Il programma prevede due unità didattiche con tre tappe ciascuna:

1. Fatti per amare:
  - a. le radici dell'amore;

<sup>6</sup> Cusinato M (2001) *La scelta dell'amore. Programma strutturato di verifica dell'accettazione reciproca*. Fondazione Centro della famiglia, Treviso.

- b. le risorse dell'amore;
  - c. la costruzione dell'amore;
2. Chiamati a fare scelte:
- a. scelta impegnata;
  - b. scelta reciproca;
  - c. scelta per l'intimità.

Il programma nasce da una riflessione a lato della formazione al matrimonio, considerando l'evoluzione avvenuta in questi ultimi decenni. Dalle tabelle dell'ISTAT rileviamo che l'età media nei primi matrimoni, nel 1980 per i maschi era di 28 anni circa e per le femmine di 24; nel 1990 rispettivamente di 29 e 26 anni; nel 2000 di 31 e 27 anni; nel 2010 di 34 e 30 anni. Se consideriamo che l'età puberale per i maschi è attorno ai 13 anni e per le femmine attorno agli 11 anni (l'Istituto Superiore di Sanità ha rilevato che il primo rapporto sessuale negli anni '70 avveniva verso i 20–21 anni, attualmente verso i 13–14 anni), risultano circa vent'anni di età fertile, rapporti sessuali e ricerca del partner prima del matrimonio. Il quadro presentato nella Figura 10.6 va letto in modo diverso se riferito a 40 anni fa, oppure a 15 anni fa o all'anno 2013. La figura visualizza il flow chart che va dall'innamoramento alla permanenza nel matrimonio, passando dal consolidamento dell'attrazione (possiamo dire innamoramento), alla decisione di sposarsi o di convivere. I fattori che ostacolano e quelli che favoriscono probabilmente rimangono gli stessi, ma tutto il processo è oggi dilatato enormemente. Probabilmente due sono le modalità di evoluzione delle coppie in formazione: una è quella di prolungare per anni il periodo di consolidamento dell'attrazione (forse possiamo usare anche il termine fidanzamento), l'altra è di passare da un'esperienza di coppia all'altra: l'Istituto superiore di Sanità indica per le ragazze almeno quattro partner prima del matrimonio. Non solo, ma l'opzione convivenza e decisione di sposarsi spesso non sono in alternativa, perché le due scelte diventano contigue per le ragioni più svariate. Quarant'anni fa i due passaggi (dall'innamoramento alla decisione di sposarsi) avvenivano nell'arco di tre o quattro anni e il passaggio dal consolidamento della relazione alla scelta di sposarsi nell'arco di un semestre; attualmente avviene in anni e con le più diverse esperienze relazionali.

Tutto è più complicato e il consolidamento della relazione diventa per molti problematico. Oltre i 30 anni la vita da single si è consolidata, sia per i giovani che permangono nella casa dei genitori e molto più per quelli che fanno la scelta di avere una propria abitazione autonoma. La costruzione del progetto di coppia fa paura perché l'accettazione reciproca è più difficile, lo slancio dell'innamorato si è affievolito, le difficoltà di sistemazione professionale e finanziaria sono accresciute, la parte femminile esige giustamente il riconoscimento della propria differenziazione e realizzazione come persona e non solamente come moglie e madre. Il processo entra in impasse, la coppia entra in crisi. A questa crisi vuole rispondere il programma strutturato per aiutare le persone e la coppia a leggere la complessità come una sfida e non come un problema.

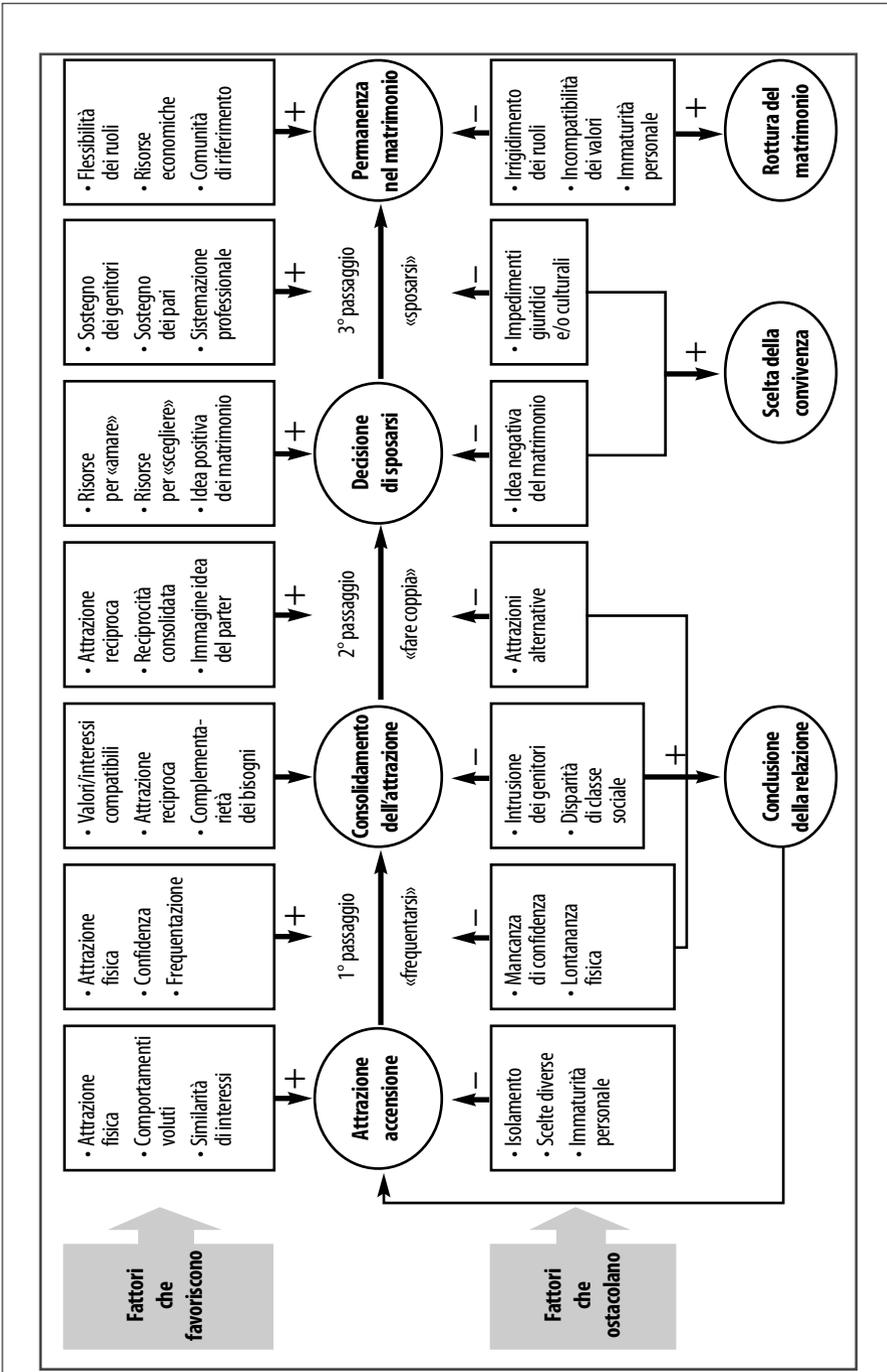


Fig. 10.6 Processo dall'innamoramento all'amore

Ovviamente non si esce dalla crisi con una “buona parola di incoraggiamento”, bensì con un percorso che può essere definito di “seconda prevenzione” o paraterapeutico, che si avvale di tutte le risorse attive dei due protagonisti: c'è bisogno di chiarezza, magari di rinverdire gli ideali dell'innamoramento e poi di scelte ragionate e di decisioni coerenti.

L'offerta del programma risale a una decina d'anni fa e ha coinvolto finora qualche centinaio di giovani coppie. Il monitoraggio – anche con follow-up a 6 mesi – ha verificato l'utilità dell'esperienza. Per esempio, il confronto delle valutazioni quantitative effettuate su 44 coppie, con età media di 29,6 anni (DS = 5,9 anni) che hanno utilizzato il programma tra il 2008 e il 2012, evidenzia che nelle coppie aumenta significativamente la capacità di condivisione intima di gioie, dolori e fatiche dei partner, la capacità di superare i conflitti e le attese realistiche rispetto alla futura vita di coppia. È importante rilevare che le analisi non evidenziano cambiamenti significativi degli stili comunicativi, il che suggerisce che i cambiamenti avvengano a un livello relazionale più profondo. Interessante è anche l'esperienza riportata dai partecipanti al termine del percorso: alcuni riferiscono di essersi iscritti al programma per avere risposte dagli “esperti” sul partner e sulla relazione di coppia; al termine, invece, si ritrovano con molti più dubbi e domande di quando hanno iniziato, ma sono confortati dall'aver acquisito un metodo (quello dei cinque passaggi) che permette loro di realizzare un confronto fruttuoso. Nell'incontro di follow-up, a sei mesi dalla conclusione, solitamente i partecipanti raccontano di aver operato nel frattempo scelte importanti per il futuro di coppia, come lo stabilire la data del matrimonio, aver iniziato una convivenza, oppure la decisione di comperare casa assieme.