

willy pasini



A che cosa serve
la coppia

colt

A CHE COSA SERVE LA COPPIA.

Willy Pasini.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE.

Ringraziamenti.

Rosanna Romagnoli Bianchi per il capitolo sulla compatibilità di coppia attraverso la grafia.

L'ASSAP (Associazione italiana Agenzie di Pubblicità a servizio completo) per la realizzazione dell'indagine sugli orientamenti di consumo della coppia.

Anna Maria Bernardini De Pace e Charles Devaud per gli aspetti giuridici e religiosi della coppia.

Carla Vanni, direttrice di «Grazia», per aver permesso l'utilizzazione del materiale pubblicato nella rubrica «Dentro la coppia».

Clelia Amaldi, Dominique Chatton, Giulio Corazza, Nunzia Joppolo, Olga Manganelli, Jeremy O'Connor, Margherita Ravasi, Linda Rossi, Chiara Simonelli, Pierre Sindelar, Paolo Vasile per gli stimoli intellettuali.

Marco De Martino, Francesca Martinez, Marzia Martelli per i contributi al testo.

Parte prima.

Capire la coppia.

A che cosa serve la coppia? Se uno di voi mi facesse questa domanda, io gli risponderei che la coppia serve a far durare l'amore (del resto, alla tanto bistrattata e vituperata vita a due non è ancora stata trovata una valida alternativa).

Provate ora a porre la stessa domanda a qualcun altro: a ognuno dei vostri interlocutori otterrete una risposta diversa, nella quale tuttavia si intrecceranno sempre bisogni e aspettative, la voglia di romanticismo e le impellenze della vita quotidiana, i ricordi di chi ha trascorso pomeriggi a leggere Jean-Paul Sartre e Simone de Beauvoir e i sogni di chi vorrebbe vivere un giorno, almeno uno, come Bonnie e Clyde. C'è persino chi prende a modello Bill e Hillary Clinton.

Nessuno di questi ideali di coppia, però, riesce a nutrire l'immaginario collettivo e, in assenza di modelli forti, ci troviamo di fronte a uno dei grandi paradossi della nostra epoca. Da un lato, la vita di coppia non è mai stata così poco messa in discussione come oggi, al punto da essere considerata l'unica forma di rapporto amoroso socialmente plausibile: triangoli e coppie aperte, infatti, fanno parte di quei ricordi di gioventù che nessuno ha più intenzione di far rivivere. Dall'altro, mai come adesso la vita a due è stata fonte di continui fraintendimenti che, alla lunga, finiscono per portare a inevitabili separazioni.

A mio avviso, per superare questa fase di stallo è necessario rivoluzionare il nostro modo di pensare la coppia. E, infatti, c'è chi sta già provando a farlo, anche se con risultati incerti. Negli Stati Uniti esiste addirittura un movimento che teorizza la difesa del matrimonio e la prevenzione del divorzio: la tesi di fondo è che per stare insieme non basta l'amore ma ci vuole anche la volontà di far funzionare il rapporto. A tutti i costi, come dice il titolo della copertina del settimanale «time»(1) che dà notizia dell'iniziativa. Ecco allora che, invece di offrire consulenze basate sul principio di neutralità, gli avvocati divorzisti cercano di convincere marito e moglie a non abbandonare il tetto coniugale. Nella stessa direzione incitano i terapeuti di coppia,(2) confortati da statistiche che dimostrano i possibili danni psicologici a cui vanno incontro i figli di genitori divorziati. E a offrire corsi prematrimoniali non c'è più la Chiesa soltanto, ma anche molte associazioni laiche, impegnate più che mai ad agitare lo spettro dell'Aids e della depressione davanti agli occhi di chi manifesta dubbi sulla propria unione. Che questi «esercizi» di fede e di forza di volontà non servano a molto è purtroppo dimostrato dalle statistiche: ogni due matrimoni si celebra un divorzio, e proprio tra gli americani si registra la più alta percentuale di separazioni nel mondo.

A dispetto del nostro maggiore fatalismo, anche da noi i divorzi sono praticamente raddoppiati negli ultimi quindici anni, e nel 1994 sono stati 52.000 contro i quasi 46.000 nel 1992.(3) Il divorzio è saldamente in testa alle classifiche degli eventi più stressanti. E, secondo alcuni medici,(4) anche la vita di coppia mette a repentaglio la salute, aumentando le probabilità di infarto, ulcera, alcolismo. La demonizzazione della coppia viaggia di pari passo con la sua beatificazione, tanto che in Svizzera il ministro della Sanità ha istituito una commissione per studiare gli effetti del divorzio dei genitori sulla salute e sul rendimento scolastico dei figli.

Sintomaticamente, gli unici incentivi a restare insieme vengono forniti in negativo: per non fare del male ai figli, per non fare del male a se stessi. Manca un paradigma positivo della vita di coppia, e la sua ridefinizione è resa ancora più difficile dai grandi cambiamenti socioculturali in atto nella nostra epoca. Fra questi, i fenomeni che influenzano direttamente il rapporto a due sono almeno cinque:

1. La divaricazione tra vita di coppia e famiglia procreativa.

I nostri nonni si amavano, si sposavano, generavano figli: erano tappe obbligate. Un tempo non c'erano alternative: ci si sposava per far piacere alla Chiesa, si mettevano al mondo tanti figli perchè la mortalità infantile era direttamente proporzionale al bisogno di maschi, allora considerati carne da cannone per guerre continue e cruentissime. Avere figli significava anche poter contare su braccia in più per il lavoro nei campi oltre che un'evidente garanzia per la vecchiaia. Oggigiorno i governi garantiscono assistenza alle persone (o almeno dovrebbero) e i figli diventano fonte di preoccupazione più che di aiuto. Un tasso di natalità inferiore allo zero dimostra che mettersi assieme non significa più automaticamente procreare. Il centro dell'interesse si è quindi progressivamente spostato dai figli alla coppia, le cui esigenze tendono a separarsi da quelle della famiglia.(5) Fare figli è oggi una scelta secondaria rispetto ai propri desideri e alle proprie capacità di sostentamento. E sulla vita di coppia si riversano tutte le aspettative che una volta gravavano sui figli.

2. Il passaggio dai bisogni familiari ai bisogni individuali. Nei testi di sociologia(6) compare spesso l'immagine di una struttura a cerchi concentrici: all'interno quello dell'individuo, poi quello della coppia, quindi quello della famiglia, infine quello della società. I rapporti tra queste dimensioni una volta erano resi evidenti dalla finalità procreativa della vita di coppia: come abbiamo appena visto, ci si sposava per fare figli, e l'individualità veniva quindi sacrificata in nome della famiglia. Ora che non ci si mette più assieme solo per procreare, anche la dialettica tra vita di coppia e vita individuale è in cerca di una nuova definizione. A mettere in primo piano i bisogni dell'individuo è una serie di fattori concomitanti: dall'emancipazione del ruolo della donna nella società a una retorica collettiva che privilegia la riuscita dell'individuo a discapito dei bisogni affettivi del partner.(7).

3. La transizione verso una società secolare e multiculturale.

Una volta la coppia era inquadrata nel sistema di riferimento della società cattolica, in cui i valori religiosi e collettivi erano uguali per tutti. Ora che le società occidentali si avviano a essere sempre più secolarizzate e multiculturali, aumentano anche le differenti visioni della vita a due. Per alcuni, la coppia è un'unione sacra, indissolubile e imprescindibile da una visione religiosa della vita. Per altri si tratta solo di un'entità giuridica, con diritti e doveri. C'è, poi, chi intende la vita di coppia come una convivenza regolata esclusivamente da regole psicologiche. Il riferimento a uno di questi tre codici può generare malintesi e conflitti. Lella afferma di essere pronta ad andarsene, ma siccome è cattolica praticante non se la sente. Vicki non ha più niente da dire al marito, ma bisogna pagare il mutuo della casa ed evitare il rischio di trovarsi sul lastrico con i figli a carico. Meglio quindi rispettare gli obblighi giuridici salvo poi accumulare rabbia e noia.

4. La continua collusione tra vecchio e nuovo. Viviamo in una società postmoderna, in cui riferimenti culturali diversi sono accessibili a tutti nello stesso momento. C'è chi ha una visione romantica della

coppia, mutuata dalla lettura dei classici russi. Altri nutrono nei confronti della coppia pregiudizi nati negli anni Sessanta e Settanta, agli albori della rivoluzione sessuale e del conflitto generazionale. Per alcuni, ancora, la coppia è solo una società per azioni, nata per soddisfare le comuni esigenze di affermazione nel sociale. E c'è, infine, chi vuole una storia di una notte e chi intende coronare il sogno di una vita. In questa selva di atteggiamenti, è ormai virtualmente impossibile identificare la direzione della modernità: abbiamo tutti ragione e tutti torto, a seconda delle circostanze. Sullo sfondo di queste diverse concezioni c'è infatti per tutti una società consumista che riserva sempre meno spazio al mondo privato e alle ragioni della morale. La coppia romantica esiste nella fantasia, ma non nella realtà dove è pressata dall'urgenza quotidiana e dai consumi.

5. Dalla società rigida a quella flessibile. È stato calcolato che i nostri figli cambieranno almeno sei lavori nel corso della loro vita. Già oggi ci muoviamo nella dimensione spazio-temporale a velocità elevatissime: attraverso il computer siamo collegati al mondo intero, e proprio la possibilità di disporre di un intero ufficio in valigia rende gli spostamenti sempre più facili. Non è infrequente cambiare residenza e attività professionale più di una volta nel corso di vite molto diverse da quelle previste dai legislatori che hanno redatto il codice civile, la cui rigidità ricorda quella che alcune coppie dimostrano nell'adeguarsi alle nuove regole del gioco.

In una società che cambia a ritmi così vertiginosi, è difficile adattarsi anche per chi si rifà a sistemi che sembrano apparentemente immutabili, come quello giuridico, religioso o sociologico.

La coppia che cambia e la legge.

L'avvocato Annamaria Bernardini De Pace possiede una lunga esperienza di lavoro nell'ambito del diritto familiare. L'ho incontrata per cercare di capire come cambia la coppia nella prospettiva giuridica. Ecco una sintesi della nostra conversazione.

PASINI: Che cos'è dunque la coppia per la legge italiana?

DE PACE: La coppia sposata è il nucleo base della società, e quindi della famiglia. Questo perché il legislatore vuole prima di tutto garantire i diritti dei figli al mantenimento, all'educazione, all'istruzione. Tali doveri genitoriali si affiancano poi a quelli coniugali: fedeltà, assistenza morale e materiale, coabitazione, collaborazione nell'interesse della famiglia.

P.: Ci sono norme che tutelano, invece, l'interesse della coppia vera e propria?

D.P.: In Italia lo spartiacque, in questo senso, è la legge di riforma del diritto della famiglia del 1975. Prima esisteva il «diritto di patria potestà»: l'uomo esercitava il potere non solo sui figli ma anche sulla moglie. Dopo il 1975 è stata introdotta la «potestà parentale», esiste cioè parità di diritti e doveri tra uomo e donna. Questo significa che quando ci si separa il diritto al mantenimento spetta al coniuge economicamente più debole, e può anche essere l'uomo. Il lavoro casalingo, poi è considerato alla pari di quello che produce reddito: la comunione dei beni consente così anche alla moglie che non guadagna di essere di diritto comproprietaria del patrimonio familiare.

P.: Oltre alla tutela materiale, esistono anche forme di tutela per i diritti morali?

D.P.: Certo: c'è il diritto all'onore, all'identità personale, alla riservatezza. Forse, non tutti sanno che se uno dei coniugi fotografa l'altro nudo non potrà poi cederne le immagini ad altri. O che l'infedeltà tenuta ben nascosta non è motivo di addebito in sede di separazione: se chi tradisce lo fa in modo discreto, preserva infatti la dignità sociale del coniuge.

Ovviamente il codice tutela anche contro ogni forma di abuso sessuale e di violenza all'interno della coppia.

P.: Nel nostro codice si avverte l'influenza della prospettiva religiosa?

D.P.: E evidentissimo il condizionamento culturale di matrice cattolica. Solo un articolo del codice civile è dedicato ai diritti della coppia coniugale, gli altri sono tutti diretti a preservare la coppia genitoriale. La coppia in sé non riceve una specifica tutela nel nostro ordinamento se non, marginalmente, nelle pronunce in tema di convivenza more uxorio.

P. All'estero la coppia è salvaguardata meglio?

D.P. Nella costituzione americana è espressamente riconosciuto il diritto alla felicità, e da noi certe pronunce hanno risentito di questa impostazione sanzionando, per esempio, chi lede il diritto della coppia alla sessualità. È successo a seguito di un incidente stradale in cui una donna aveva riportato danni psicofisici tali da impedirle di continuare ad avere una serena sessualità. Insieme con il marito ha intentato un'azione giudiziaria chiedendo il riconoscimento dell'impossibilità di continuare a essere una coppia solida e felice. I due hanno vinto, e la tendenza delle pronunce successive si muove nella stessa direzione.

La coppia che cambia e la religione.

Che gli stessi cattolici praticanti abbiano dei problemi a conciliare la loro fede con la vita di coppia in un mondo che cambia mi sembra evidente. I malintesi ricorrenti sono almeno tre:

Sempre più credenti considerano il matrimonio un evento sociale più che un sacramento. Gli aspetti rituali e liturgici della cerimonia finiscono per occultarne il profondo significato simbolico, e il matrimonio si riduce in sostanza alla «visibilità» sociale e pubblica dell'evento.

Sempre più credenti attribuiscono significati taumaturgici al matrimonio: si rischia così di non impegnarsi per far crescere l'unione nella vita di tutti i giorni. In realtà, il prete è solo il testimone di un evento i cui ministri sono gli sposi stessi.

Sempre più credenti vedono il matrimonio come un obbligo, trasformando così quello che la Chiesa considera un sacramento nella famigerata «tomba dell'amore». Il vero significato della cerimonia matrimoniale è invece assai più affascinante: la coppia è infatti invitata a essere il segno dell'alleanza tra Dio e il suo popolo.

Occorre dire che i malintesi sono diminuiti da quando il Concilio Vaticano II ha posto sullo stesso piano procreazione e amore reciproco tra le finalità del matrimonio.(8) Prima, infatti, la sessualità tra coniugi era considerata solo un incidente della concupiscenza. Anche tra i fedeli di altre religioni, peraltro, il matrimonio si presta agli stessi malintesi.

La coppia che cambia e le leggi della sociologia.

Potrà sorprendere, ma la ricerca sociologica ha più volte confermato che esistono regole sociali a cui nessuna unione può sottrarsi. Secondo Claude Lèvi-Strauss(9) e Sigmund Freud,(10), la legge universale che è alla base della formazione della coppia è il tabù dell'incesto. Recentemente le etnologhe francesi Françoise Zonabend, Elizabeth Copet Rougier e Marion Selz(11) hanno ricevuto l'ambito premio scientifico Philip Morris per la loro ricerca sulle abitudini di 10.000 società. Secondo queste studiosse, la nascita di nuove coppie può sempre essere ricondotta a tre modelli fondamentali:

Prescrittivo. Il partner viene imposto, e spesso è un membro del nucleo parentale: in certe tribù australiane, per esempio, al maschio tocca sempre la figlia dello zio materno.

Semicompleso. La regola è applicata in negativo, per esempio la proibizione nel matrimonio a certi consanguinei: così accade che alle donne N-Kako del Camerun sia vietato sposare circa la metà degli uomini che vorrebbero portarle all'altare.

Completo. Il sistema che vige in buona parte dell'Asia e dell'Occidente: apparentemente totale, la libertà di scelta è in realtà limitata da un sistema di regole sottili che di fatto proibiscono di sottrarsi al proprio ambiente professionale, alla propria area di residenza, alla propria cultura.

Nella maggior parte dei casi, è la donna a adattarsi.

Dell'esistenza di queste regole non scritte esiste ogni genere di prova.

Secondo il sociologo francese Jean Claude Kaufmann, la scelta del coniuge quasi sempre avviene all'interno di un numero limitato di persone.(12) Da questa impietosa realtà statistica si evince che i principi sposano le principesse, i pastori le pastorelle. Di recente, Michel Bozon e François Heran hanno studiato 3000 coppie francesi elaborando poi il bizzarro sistema di regole matematiche che segue:(13).

Nel 50 per cento dei casi i membri di una coppia nascono nella stessa regione.

Prevedibile è anche la differenza d'età. Le ragazze che si sposano a 18 anni scelgono un partner che in media ha 4 anni e mezzo più di loro. La differenza d'età scende a 10 mesi se il matrimonio viene celebrato quando lei ha 25 anni. Se la ragazza è matura, predilige invece un partner più giovane.

La regola vale, in particolare, per le donne in carriera; operaie e contadine scelgono partner con differenze d'età ancora più marcate. Se una ragazza è al secondo matrimonio, il divario invece si riduce. Il passato biografico e l'ambiente sociale permettono quindi di predire l'età del futuro partner!

La statura gioca un ruolo importante nella formazione della coppia: le donne cercano in media uomini più alti di loro di 10 centimetri. Persino le donne alte cercano uomini più alti di loro. La differenza d'altezza si riduce poi nel caso dei maschi più bassi, che vogliono donne più o meno al loro livello.

Uomini e donne cercano in amore cose diverse, ma ugualmente prevedibili. I primi guardano anzitutto alle qualità estetiche, le seconde alla posizione sociale. «Spontanea» è l'aggettivo che gli uomini, specie quelli di classe sociale più elevata, usano di più per descrivere la propria partner. E «intelligente» dovrà essere l'uomo dello stesso livello per la sua donna. Ma se si scende nella scala sociale, il termine più usato sarà «lavoratore».

I ricercatori distinguono tre diversi luoghi di incontro: pubblici, riservati e privati. L'ambito in cui si è abituati a esercitare la propria socialità definisce anche il posto dove avviene l'incontro del partner. Chi appartiene alla classe popolare avrà più probabilità di incontrarlo in luoghi pubblici come caffè o feste di piazza. Il ceto medio cerca l'anima gemella in luoghi riservati: associazioni sportive o culturali, night-club. Gli appartamenti sono invece i luoghi prediletti dal ceto alto-borghese.

L'amore è insomma tutt'altro che cieco. Per alcuni studiosi, anzi, il rapporto amoroso altro non è che una democrazia a due regolata da continue trattative.⁽¹⁴⁾ Chi si stupisce per la crudezza della definizione, forse non

sa che nel corso della storia il negoziato ha sempre avuto la meglio sul romanticismo. Fino al diciassettesimo secolo, anzi, a trattare non erano neppure i singoli individui, ma i rispettivi clan di appartenenza. A spezzare questo sistema fu la Rivoluzione francese, che portò nel mondo una ventata di idealismo. Ma a tutte le fasi rivoluzionarie segue la Restaurazione: è successo allora e succede adesso con la reazione ai valori emersi durante la primavera del 1968.

Nel corso della storia, l'uomo ha sempre pensato più a democratizzare la vita pubblica, mentre di democratizzazione della vita privata si è occupata la donna. Non a caso, l'adulterio maschile è sempre stato tollerato più di quello femminile. Alla ricerca della giusta strada da imboccare per cambiare le cose, le donne hanno da una parte tentato di rivalutare il corpo sensoriale e i sentimenti⁽¹⁵⁾ dall'altra si sono scagliate contro le loro stesse convinzioni quando queste sembravano legittimare il maschilismo.

Così la democratizzazione della coppia da una parte seppellisce il romanticismo, dall'altra ci lascia senza strumenti per vivere con gli ineliminabili resti delle nostre emozioni. Il negoziato è peraltro funzionale a compensare alcuni fattori di stress caratteristici del vivere in coppia oggi, che Jean Kellerhals,⁽¹⁶⁾ docente di sociologia della famiglia a Ginevra, sintetizza in tre punti: Nel corso del ventesimo secolo abbiamo assistito a una trasformazione del progetto matrimoniale, con il passaggio da finalità economiche (sostegno della famiglia) a finalità affettive (sostegno reciproco). I nuovi obiettivi della vita a due, per esempio la ricerca della felicità, sono troppo vaghi e aumentano l'ansia e il bisogno di moltiplicare dialogo e negoziato.

Coppia, oggi, significa anche separazione, divorzio, famiglie monoparentali e famiglie ricostituite: si vive quindi sempre più nel territorio e nei tempi dell'incertezza, con fasi di transizione e famiglie

sperimentali.(17) Il punto di riferimento della vita a due oggi viene ricercato non nell'altro, ma tra i membri del proprio sesso, ed è all'interno di questa categoria che si cerca comprensione: le donne relegate in cucina otterranno certamente più solidarietà da altre donne che non dal marito. Questa situazione elimina il conflitto, non certo il rancore: attualmente sono soprattutto l'intolleranza della donna e la rigidità dell'uomo a mettere in crisi la coppia e a procurare lavoro ai sessuologi.

Dal mio punto di osservazione, la coppia rimane una realtà complessa in cui vecchio e nuovo convivono: come dimostra l'esperienza clinica quotidiana che condivido con i miei pazienti, nel mettersi assieme valgono anche ragioni non del tutto nobili. Almeno a prima vista.

La coppia come antidoto all'Aids.

Dieci anni fa sarebbe stato impensabile: oggi sono sempre più quelli che cercano un rapporto monogamo solo per tenersi alla larga dalle tentazioni e dal rischio di esporsi al virus dell'Aids. Tra i miei pazienti sono molti quelli che hanno imboccato questa strada, e che peraltro devono pagare le conseguenze psicologiche della loro voglia di sicurezza.

La coppia per sistemarsi. Strano ma vero: succede ancora, e anzi più spesso che in passato, ci si sposa con lo stesso atteggiamento con cui si sottoscrive una polizza vita. Forse ha ragione Francesco Alberoni,(18) quando afferma che sotto un apparente individualismo l'italiano nasconde una vocazione all'assistenzialismo. Ma certamente ha ragione quando aggiunge che siamo più vicini alla Chiesa che allo Stato: crediamo più alla provvidenza e all'intervento altrui che non al potere della responsabilità individuale.

Così, quando lo Stato taglia le pensioni, c'è sempre chi si rifugia tra le braccia di un partner finanziariamente irreprensibile. Se lo Stato non garantisce pensioni sicure, la vecchia funzione della coppia riappare. Il microsistema offre una soluzione rassicurante quando il macrosistema sociale è messo in crisi dai tagli alla spesa pubblica.

Cambiare il livello sociale. La favola di Cenerentola, più che una realtà rara, è una fantasia ricorrente nell'immaginario di milioni di donne che leggono i fotoromanzi e seguono le telenovelle. L'ascesa, nella scala sociale, delle classi economicamente svantaggiate avviene lentamente attraverso il mondo degli studi o più rapidamente attraverso la soluzione matrimoniale.

Se è vero che i sopracitati sociologi ci mettono in guardia contro i sogni, è vero anche che le favole moderne pubblicate sui rotocalchi rosa fanno vendere milioni di copie e non vendono solo fumo. Alcune persone, più attente e pronte a cogliere le trasformazioni sociali, usano la coppia come mezzo per raggiungere un livello più elevato, a volte in modo cinico, altre volte con l'attenuante dell'innamoramento.

Come Georges Duroy, nel romanzo *Bel-Ami* di Maupassant,(19) dà la scalata ai salotti della Parigi bene facendo la corte a signore annoiate e vulnerabili, così Martina, dopo essersi laureata in architettura, si specializza in arredamento di interni di yacht che, chiaramente, appartengono a uomini benestanti. Conosce Giorgio, ormai stanco di una moglie iperorganizzata che ha tenuto insieme la

famiglia, e che è da tempo soprannominata «Gestapo».

Giorgio ha fatto una brillante carriera, ma rimane affettivamente fragile.

Pensa di non aver più bisogno della moglie autoritaria, che si dimentica di elogiarlo spesso come lui vorrebbe, e viene attratto dallo charme di Martina.

L'arredamento della barca è il pretesto galeotto che ha acceso il loro amore e procura a lui l'impressione di ritornare giovane e rampante, a lei la scorciatoia per entrare nel mondo dell'alta finanza italiana. Li ho incontrati sulla faticosa barca, ben arredata e accogliente. Lei mi sembrava sinceramente innamorata, mentre lui era di nuovo assillato dagli stessi problemi: affari e politica. Non escludo però che la loro unione possa durare.

Matrimonio o convivenza? Tra motivazioni psicologiche e sociali, si situa il seguente dilemma: nella ricerca della felicità, meglio il matrimonio o la convivenza?

E questa la domanda che si pongono frequentemente migliaia di coppie che hanno ancora la fortuna di poter scegliere. Spesso, però, la convivenza è una scelta subita, soprattutto dalla donna. Simona, per esempio, si trova in una situazione difficile, dopo essere stata abbandonata da un marito egocentrico con un figlio in tenera età che è stato ben accolto dal suo nuovo uomo, Silvio, 37 anni. La coppia ha costruito una progressiva intimità affettiva e sessuale.

Simona ora ritiene che la convivenza si sia prolungata anche troppo. Silvio, infatti, è un compagno premuroso, ma lo è soprattutto con la propria madre, fino al limite della sottomissione; i genitori benestanti e possessivi, lo tengono legato a loro con ricatti affettivi ed economici. Silvio, però, oltre che vittima, è complice, dato che si serve della situazione per mascherare la sua paura di impegnarsi e di assumersi la responsabilità di una nuova famiglia.

Rari poi sono i casi in cui gli uomini propongono il matrimonio e la donna rifiuta. Più spesso, è lui a nicchiare mentre lei preme per sposarsi. E non solo per sistemarsi, ma anche per ragioni affettive, perchè i sentimenti ricoprono un ruolo più importante. Fanno eccezione i mammoni, uomini succubi di una donna, qualunque essa sia, e che passano dalla mamma alla moglie mantenendo la stessa attitudine di dipendenza passiva. Firmino, malgrado il suo nome, è debole e si è fatto scegliere dalla bella e attiva Sonia, la quale lo ha sedotto, messo alla prova durante un periodo di convivenza... e, poi rinfacciandogli di essere una persona noiosa, gli ha negato il matrimonio che lui chiedeva come un cucciolo alla ricerca della tana.

Ci si incontra secondo i misteriosi canoni dell'attrazione, e poi ci si sposa per ragioni altrettanto misteriose. Si va da matrimoni patologici per fuggire di casa o per guarire antiche nevrosi, fino a matrimoni di interesse (sempre frequenti) o per soddisfare una passione sessuale (oggi più rari, dato che sempre più spesso questo piacere viene appagato fuori del vincolo ufficiale).

Come abbiamo visto, esiste poi un'ambiguità nel concetto di matrimonio, che è al tempo stesso sacramento, vincolo giuridico e legame psicologico. Se i primi due livelli non sono arricchiti dal terzo, si rischia di cadere in quei matrimoni pieni di trasgressioni o di fedeltà passive, dettate da paura e rassegnazione. A volte, allora, sono meglio le convivenze se portano con sé una fedeltà

attiva.

Non di rado, il passaggio dalla convivenza al matrimonio è legato alla nascita dei figli o a un progetto di famiglia. La convivenza, quindi, sarebbe più a favore della coppia, il matrimonio della famiglia. Per evitare questa scissione è importante che chi si sposa non sopprima i bisogni di coppia dentro la nuova realtà familiare. Altrimenti si darà ragione a chi ritiene il matrimonio la tomba dell'amore e la prigione del sesso. Ruggero, per esempio, era così angosciato di sposarsi che ha tradito la moglie durante il viaggio di nozze, non tanto per voglia quanto per esorcizzare l'importanza dell'evento.

E per il sesso che cosa è meglio? Dipende, dato che c'è un eros trasgressivo, ma anche un eros legalista. La convivenza può ridurre la noia, ma il matrimonio aumenta la sicurezza: tutti e due funzionano come afrodisiaci.

Federico, 30 anni, era assillato da un problema edipico non risolto. Gran seduttore e discreto amante, non riusciva ad assolvere i propri doveri coniugali, in quanto affetto da un libidogramma piatto. La moglie Patrizia protesta dicendo: «Mi ha ingannato». Non ha capito che il problema non era lei, ma il matrimonio che aveva cambiato i suoi ruoli: da amante a moglie cioè da partner ufficiale a donna troppo vicina all'immagine materna.

Al contrario, Olga, giovane signora sensibile e insicura mi aveva consultato, per una anorgasmia relazionale, con il suo fidanzato che pure amava e con il quale conviveva.

La terapia sessuale, rinviata di qualche mese, si è rivelata superflua perchè con il matrimonio Olga ha acquistato una nuova sicurezza e con essa il sospirato orgasmo.

Note:

1 «time»,9 27 febbraio 1995.

2. J Kellerhals et al., *Mariages au quotidien*, Lausanne, P.M. Favre, 1982.

3. «L'Espresso», 5, 3 febbraio 1995.

4. «L' Espresso», 46, novembre 1991.

5. J. Kellerhals e W. Pasini, *Perché l'aborto*, Milano, Mondadori,1977.

6. J Kellerhals et al., op. cit.

7. C. Lasch, *La cultura del narcisismo*, trad. it. Milano, Bompiani,1986.

8. CEI, *Direttiva di pastorale familiare*, Roma, Fondazione di Religione «Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena»,1993.

9. C. Lévi-Strauss, *il pensiero selvaggio*, trad. it. Milano, Il Saggiatore, 1979.
10. S. Freud, *Totem e tabù*, in *Opere di Sigmund Freud*, vol. 7, Torino, Bollati Boringhieri, 1976.
11. «ca m'interesse», 161, luglio 1994.
12. J.C. Kaufmann, *La fausse surprise*, in *La rencontre*, Paris, Autrement, 1993.
13. M. Bozon, *Les femmes et l'écart d'age entre conjoints*, in «*Population*», 2-3, 1990.
14. A. Giddens, *La trasformazione dell'intimità*, trad. it. Bologna, n Mulino, 1994.
15. W. Pasini, *il corpo in psicoterapia*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1983.
16. J Kellerhals et al., *op. cit.*
17. S. Vegetti Finzi *il romanzo della famiglia*, Milano, Mondadori, 1991.
18. F. Alberoni, *Valori*, Milano, Rizzoli 1994 19. G. de Maupassant, *Bel-Ami*, trad. it. Milano, Mondadori, 1991.

I percorsi della coppia sana.

Che la coppia costituisca un'inesauribile fonte di energia è evidente quando si mette fine a un rapporto per costruirne uno nuovo. Se non si cerca di imporre il proprio stile di vita, ci si ritrova automaticamente arricchiti di quello dell'altro. Se la sessualità prima non funzionava, ecco che ci si sorprende a scoprire il corpo dell'altro e a riscoprire il proprio, senza alcun bisogno di ricorrere ad afrodisiaci o alle cure di un sessuologo. Se prima si era depressi, ora si è felici e il mondo sembra non avere confini.

Alcuni pensano che questa dimensione appartenga solo alla fase dell'innamoramento, ai primi mesi del rapporto.

Io credo, invece, che la coppia che dura nel tempo possa produrre emozioni analoghe a quelle di un legame che nasce, sempre che si impari ad arrivare alla fonte di tanta felicità. Ognuno ha il suo percorso, ma ci sono quindici sentieri non troppo accidentati che mi sento personalmente di consigliare:

1. Il sentiero del sano egoismo: separa la coppia dalla famiglia. Nelle loro unioni i nostri nonni cercavano prima di tutto la stabilità. Il compito delle famiglie era quello di trovare per la giovane un uomo tranquillo, agiato, non bevitore, buon lavoratore, meglio ancora se credente e praticante. Oggi al proprio coniuge si chiede in primo luogo di essere attraente, se non sul piano fisico perlomeno dal punto di vista intellettuale, mentre una propensione all'imprevisto e alla sorpresa sono caratteristiche sempre ben accette. La paura di annoiarsi ha fatto sì che al posto di criteri ispirati al principio dell'ordine sia subentrata la voglia di disordine.

La routine non è peraltro l'unica trappola disposta sul sentiero delle unioni che durano. Come abbiamo visto, la coppia deve difendersi anche dagli opposti bisogni dei soggetti che la compongono (in una società sempre più individualista) e dalla famiglia che essa stessa sta formando. Naturalmente occorre anche proteggersi dalle esigenze dei rispettivi nuclei familiari d'origine, ed è qui che, secondo me, deve scattare la molla del più sano individualismo. Bisogna sempre stare attenti alle proprie esigenze, specie quando in famiglia convivono tre generazioni. In questo modello tribale sono i nonni a detenere il vero potere. I coniugi vengono quindi tiranneggiati sia dai propri genitori, sia dai propri figli.

Due nonni, tre figli e cinque nipotini sembravano per esempio convivere alla perfezione nella famiglia di Lidia, che però, poi ha dovuto rivolgersi a me quando la sua costruzione matriarcale è crollata. Lei non lo avrebbe mai creduto. Era stata una moglie perfetta, nonostante la passione per le belle donne del marito Luigi. Era stata una madre integerrima, nonostante la tendenza al mammismo dei tre figli. Tuttavia, si diceva lei prima della crisi, sarebbe stata anche una nonna all'altezza del compito, come dimostravano le riunioni domenicali che i tre figli imponevano alle rispettive mogli e alla numerosa prole.

Era in effetti un'ospite squisita, Lidia, e se due delle tre nuore hanno deciso di divorziare non credo sia stata colpa sua.

La colpa, credo, sia da imputare ai figli che non hanno saputo tracciare una linea di demarcazione

precisa tra le famiglie d'origine e i nuovi nuclei familiari. La vita di clan non si addice a tutti, e anche se conferiva loro indubbia promozione sociale le nuore hanno preferito abbandonare questa famiglia della Roma bene per stabilirsi in situazioni forse più umili ma certamente meno confuse.

2. Il sentiero della razionalità: definisci a quale principio religioso, giuridico, sociologico o psicologico fa riferimento la tua coppia. Abbiamo già visto quanto sia difficile in un mondo che cambia approntare il proprio sistema di riferimento religioso, giuridico o psicologico. Cercate comunque di trovarlo, e non solo per quanto riguarda voi stessi: altrettanto importante è capire in quale cornice teorica si inserisce la vostra coppia. I bisogni affettivi della vita a due sono infatti già abbastanza confusi: non aggiungete malintesi di tipo istituzionale, anche se questo significa perdere un pizzico del romanticismo a cui tenete tanto.

Secondo Jurg Willi, le coppie infelici sono quelle in cui a dominare sono gli obblighi della morale e della legge.⁽¹⁾ A mio giudizio, questi criteri devono essere usati come argini: le barriere giuridiche e religiose vanno erette nei momenti di crisi. Sono una misura protettiva, ma non per questo devono annullare la dimensione psicologica che è quella su cui la coppia si confronta veramente. Anche a rischio di litigare, se è il caso.

3. Il sentiero dell'umiltà: diminuisci le tue aspettative. E vero, ci sono anche coppie che non funzionano per mancanza di entusiasmo, o perchè la scelta del partner è stata compiuta sulla scia della rassegnazione. Ma si tratta di casi isolati. La maggior parte delle coppie entra in crisi perchè le aspettative nei confronti dell'altro e dell'unione sono sproporzionate alla realtà. Come nell'educazione dei figli, anche per la propria coppia è consigliabile fissare obiettivi elevati, ma non irraggiungibili. Puntare troppo in alto può causare, infatti, gli stessi danni della mancanza di ambizione. Non si può scalare il monte Bianco se non si riesce neppure a salire sulla collina vicino a casa.

Non si può andare a 100 all'ora in bicicletta: si deve comprare una moto.

No, non sto consigliando di cambiare partner. E neppure di stravolgere il rapporto con continue concessioni all'altro. Si tratta piuttosto di superare un ostacolo psicologico comune nella formazione di tutte le coppie, quello che il grande esperto francese di relazioni interpersonali, Jean Lemaire,⁽²⁾ ha definito «fase dell'idealizzazione». La coppia, infatti, non può soddisfare solo i bisogni della famiglia, deve anche provvedere ai suoi bisogni affettivi. E può farlo a patto che questi non siano sproporzionati. Nel passaggio da innamoramento ad amore è quindi fondamentale ridefinire le reciproche aspettative: non c'è bisogno di abbandonare le ambizioni personali, basta riavvicinare le proprie aspettative alla realtà dell'altro.

4. Il sentiero della generosità: ricordati di nutrire il tuo amore. Per molti la coppia è come un nido dentro cui è naturale aspettarsi di essere nutriti: quanto a nutrire, questo è un altro discorso. Chi vede il rapporto a due in questa dimensione spesso non fa che prolungare il vissuto infantile: l'unica differenza è che allora era la madre a provvedere al mantenimento. Dal punto di vista psicologico, si tratta di un classico esempio di «pensiero magico». Per il bambino infatti è naturale ritenere che il nutrimento dei genitori sia sempre a sua disposizione, non importa se sotto forma di latte o di affetto. Solo più tardi scoprirà che anche lui può nutrire la mamma: succederà quando per la prima volta avrà uno scambio di sorrisi con i suoi genitori, preludio di una lunga stagione di scambi affettivi. Il

passaggio dalla magia di un mondo pienamente appagante alla realtà dell'interdipendenza affettiva si verifica di solito a pochi mesi d'età, ma per molti rappresenta una lezione difficile da imparare.

Come il mondo emotivo del neonato, anche la coppia è una struttura quanto mai fragile, che deve essere periodicamente nutrita affinché possa nutrire i suoi membri. Altrimenti si rischia di fare la fine di Sabrina, che durante il primo colloquio nel mio studio non ha fatto altro che piangere. Ha 33 anni ed è separata da tre, ma ancora continua ad accusare il marito anziché guardarsi dentro, dove risiede la vera spiegazione della separazione. Lui è un giornalista: la crisi arrivò dopo appena un anno di matrimonio, quando i due avevano smesso di fare l'amore. I ritmi lavorativi di lui, che di giorno dormiva per poi lavorare di notte, avevano aggravato la situazione. Ma non è per questo che Sabrina si è separata. Il vero motivo lo scoprirà dopo varie sedute, quando riuscirà a rievocare il rapporto che aveva con la sorella minore, una bella ragazza di fronte alla quale lei si è sempre sentita inferiore sul piano estetico e pratico. Sabrina non sapeva di poter piacere a sua volta, e soprattutto si sentiva incompresa. Esercitava così il suo pensiero magico nei confronti del marito, pretendendo che lui capisse senza dover ricorrere a domande. Sperava, in realtà, che il matrimonio rimarginasse antiche ferite.

5. Il sentiero della matematica: $1+1=3$. La matematica che abbiamo imparato a scuola nella realtà affettiva non funziona. Prendiamo, per esempio, le coppie eccessivamente simbiotiche: al loro interno $1+1$ è sempre uguale a 1. Tra loro l'intimità si trasforma in fusione e il limite dell'altro è perso, non solo nell'orgasmo ma in ogni minuto della giornata.

Che risultato ha la stessa operazione nella coppia che dura? Facile: $1+1=3$. La coppia è, infatti, un sistema che trascende la somma dei singoli individui che la compongono: due innamorati sono capaci di cose che al singolo sembra impossibile anche solo immaginare. Ma perché la magia della matematica del cuore si realizzi bisogna che si alternino spazi di autonomia e momenti di condivisione:

è proprio tra le crepe di questo equilibrio che si creano i malintesi e si gioca il futuro della coppia.

La coppia in cui manca l'autonomia individuale è certamente a rischio, ma non per questo deve dirsi spacciata:

gli stratagemmi che la mente escogita per supplire alla mancanza di armonia sono inesauribili. Alcune coppie si inventano un nemico comune: un parente, o gli abitanti del paese in cui si sono temporaneamente o definitivamente stabiliti. Altre condividono un grande ideale, dal pensiero socialista al fare beneficenza. Ma basta che svanisca questo nemico comune o che gli obiettivi politici si sfaldino perché la coppia debba all'improvviso confrontarsi con una conflittualità interna a cui non è preparata. Quando il nemico viene riportato in casa, è molto più difficile combatterlo.

Ci sono poi casi in cui la matematica dell'amore gioca un altro scherzo ancora. Per Giampaolo e Francesca, ad esempio, $1+1$ equivale a 0, e lo hanno capito quando hanno deciso di chiedermi aiuto dopo appena sei mesi di matrimonio. Lui ha 42 anni, lei 37: in passato sono stati amanti, entrambi contemporaneamente impegnati in relazioni piuttosto turbolente. Per Francesca, il primo marito è stato più che altro un fratello maggiore. Intellettuale e affascinante, certo, ma interessato più alla politica e al denaro che alle donne. A lei, invece, sono sempre piaciuti gli adorabili mascalzoni,

specie a letto. E per questo che decise di divorziare, rimanendo peraltro legata all'ex marito che continua a usare come ancora di salvezza.

Quanto a Giampaolo, a lui piace sedurre. Ma ancora più delle donne ama la vela, che pratica appassionatamente non appena ha un momento libero e di cui discute con gli amici. Inutile dire che ha presto messo in disparte la moglie precedente. In occasione del divorzio, poi, lo avevo visto impegnato in un serio processo di maturazione personale, di cui mi parve avere conferma allorchè mi comunicò che intendeva sposare Francesca. Quando si esce da crisi coniugali dolorose, infatti, è difficile ricadere un'altra volta nell'idealizzazione di se stessi e degli altri. Di solito si sceglie più a colpo sicuro. Di solito. Non in questo caso: i miei pazienti erano troppo presi da se stessi per badare ad altro.

Quando li ho entrambi davanti a me, chiedo che cosa li appassiona fare separatamente. Le loro risposte sono immediate. «Andare in barca a vela e lavorare» dice lui.

«L'arte moderna e la politica» fa immediata eco lei. E quando chiedo degli interessi comuni che nella sala cala invece un silenzio imbarazzato, come se non esistesse un noi comune a cui fare riferimento. Accennano a una sessualità più che soddisfacente, e al piacere reciproco di trascorrere del tempo con i figli avuti dai precedenti precedenti. Ma non ci sono altri interessi comuni. E in questicasi i conti del cuore non possono quadrare.

Nella coppia che dura, guardarsi negli occhi non è mai abbastanza. Non è sufficiente neppure sacrificare i propri interessi alle voglie dell'altro. Passione e rinuncia non permettono al rapporto di crescere: avere una ricca vita privata e, nel contempo, condividere importanti interessi, sì.

6. Il sentiero della complessità: sentimenti centripeti, emozioni centrifughe. Come nell'oceano i movimenti dell'acqua in superficie coesistono con le correnti più profonde, così nella coppia che dura le emozioni del momento convivono con i sentimenti su cui si basa veramente il rapporto.

Questi ultimi rappresentano l'onda lunga dell'unione, e sono in genere centripeti come la stima, che si ritrova anche nell'amicizia e che per questo non viene considerata tra gli elementi chiave del rapporto amoroso. C'è anzi chi si innamora esclusivamente di canaglie, a dimostrazione del fatto che l'innamoramento può fare a meno della stima, l'amore che dura no. Quando viene proiettata nel tempo, l'unione a due ha bisogno anche di virtù apparentemente trascurabili come la modestia, che il filosofo dei sentimenti Jankèlèvitch considera un sentimento minore ma di indubbia importanza.(3) Dice Francesco Alberoni che la modestia evita l'invidia. Certamente rende più facile la coabitazione ed evita gli scontri più duri.(4) La coppia, però, ha anche bisogno di sensazioni forti come la passione e l'imprevisto: li definiamo sentimenti centrifughi perchè aiutano a uscire dalla routine della vita quotidiana. Chi è capace di scatenare queste piccole tempeste nel lago dell'abitudine si vede spesso perdonata persino l'infedeltà. Succede a Gaspare, detto «la zebra», protagonista nel romanzo omonimo di Alexandre Jardin di una lotta disperata contro la monotonia della vita di coppia.(5) Per evitarla Gaspare si trasforma in Beniamino, allievo della moglie nella scuola in cui lei insegna. Beniamino è capace di qualsiasi cosa pur di sedurre la sua insegnante: spedisce mazzi di fiori, lettere anonime, messaggi che via via si fanno sempre più erotici. Fino a che non invita la donna in un albergo a ore, dove lei giunge travolta dalla passione per l'amante immaginario che si rivelerà solo poi essere suo marito. Neanche la morte per una leucemia fulminante ferma la creatività di Gaspare,

che riesce a tenere desto l'amore della moglie anche dall'oltretomba, grazie a una serie di messaggi preregistrati.

Senza arrivare a tanto, provate anche voi a sorprendere il vostro partner, magari con un san Valentino un po' diverso. Non riducete questa ricorrenza a un rituale vuoto agite di sorpresa e con un gesto molto personale, anche se siete sposati da decenni. Pensateci un attimo: nel vostro rapporto l'imprevisto passa più facilmente attraverso il cuore, lo stomaco o la pancia? A seconda della risposta, saprete se nel vostro caso san Valentino fa rima con fforellino, cioccolatino o... peperoncino.

7. Il sentiero della fedeltà: la monogamia come scelta. Nella prima fase dell'innamoramento, rare eccezioni a parte, essere fedeli è facile come bere un bicchier d'acqua. Tutte le energie sono concentrate sul partner, e infastidisce la sola idea che qualcuno possa interrompere l'idillio. Le cose cambiano nel cruciale passaggio dall'innamoramento all'amore. Allora, gli scenari che si possono creare sono molteplici, ma per comodità li possiamo sintetizzare in quattro punti. Si rimane fedeli per convinzione ideologica, ma l'immaginario è ormai diretto fuori del rapporto.

Uno, o entrambi i membri della coppia sono seriamente tentati da avventure extraconiugali: la dialettica tra noia e bisogno di evadere finisce per ridurre l'attrazione e provocare il dilemma: meglio la fedeltà passiva o l'infedeltà attiva?

Circa il 40 per cento delle persone indotte in tentazione, così rivelano i sondaggi, trasforma il suo desiderio in realtà. La reazione del partner varia a seconda dell'ambiente culturale di provenienza: mentre gli americani per un'infedeltà possono divorziare, i latini cercheranno di nuovo l'accordo in modo da proseguire la convivenza.

C'è poi chi rimane fedele e basta, per esempio grazie alla capacità di rinnovare gli interessi comuni che servono a mantenere viva la sessualità. Per essere fedeli bisogna averne voglia, ma la fedeltà attiva galvanizza la coppia come pochi altri afrodisiaci sono in grado di fare. L'adulterio è d'altra parte un lusso che possono permettersi in pochi: prima di consigliarlo a scopo terapeutico bisogna valutare tutti gli elementi con molta cautela.

8. Il sentiero del dialogo: la capacità di negoziare. Proprio perchè le coppie, oggi, possono contare sempre meno su riferimenti ideologici e sociali chiari, mantenere aperto il dialogo è fondamentale. Una buona comunicazione di coppia aiuta ad affrontare i problemi posti dalla mobilità geografica e dai cambiamenti di status. Saper dialogare serve molto più di qualsiasi accordo prematrimoniale siglato dal migliore studio legale. Questo non significa che per tutti l'avvenire sarà sempre roseo, ma nei momenti di crisi imparare a litigare senza distruggersi significa per lo meno aumentare le probabilità per la coppia di durare negli anni.(6).

9. Il sentiero del bambù: impara a essere flessibile. Adattarsi non vuol dire piegarsi alle esigenze dell'altro e neppure far di necessità virtù, bensì attivare la propria ricettività ogni volta che sia possibile. Alla flessibilità, non a caso, si sono convertite tutte le aziende vincenti che operano oggi sul mercato nella società complessa, una strategia tale vince proprio là dove anche i principi più giusti si vanno a frantumare.

10. Il sentiero della parità: instaura rapporti orizzontali, non verticali.

La coppia è regolata da rapporti di forza eminentemente verticali solo nel mito di Pigmalione o nelle collusioni descritte da Jurg Willi.(7) Nelle coppie sane, invece, la base del legame è il principio dell'alterità. Reciprocità, tolleranza e coesistenza sono alla base non solo della convivenza sociale ma anche delle «democrazie a due». Certo, anche all'interno della coppia più paritaria c'è spazio per la gerarchia: una buona ripartizione dei ruoli è solo auspicabile e non rappresenta certo una minaccia. A rischio, invece, sono le coppie in cui il rapporto di potere serve a mascherare l'impotenza di uno dei partner: il marito alcolista picchia la moglie perchè non sa andare avanti nella vita da sobrio, non perchè la ragione sia dalla sua parte.

11. Il sentiero dell'intimità. La sessualità è una delle cinque dimensioni che può assumere l'intimità: spirituale, intellettuale, affettiva, corporea e sessuale.(8) Ecco perchè è fondamentale, ora che il benessere del rapporto a due viene automaticamente misurato sulla base della soddisfazione sessuale, che non si estendano anche all'intimità i criteri quantitativi con cui si valuta il proprio erotismo.

Non è necessario, cioè, che la coppia sperimenti tutte e cinque le dimensioni dell'intimità: spesso possono bastare tre livelli per durare una vita.

Perchè la coppia duri, deve essere presente per forza l'intimità sessuale? A tale domanda non si è ancora data risposta. Secondo i sondaggi, nelle coppie di più lunga data si trova almeno uno di questi elementi: sessualità erotica mantenutasi nel tempo, sessualità ormai priva di ogni erotismo e basata solo sull'abitudine, rinuncia alla sessualità con conseguente valorizzazione della tenerezza, esistenza di legami paralleli. In assenza di desiderio, parrebbe a prima vista auspicabile una maggiore dose di tenerezza: ma gli stessi sondaggi(9) rivelano che, dove è rimasta solo questa, la conflittualità aumenta. A dimostrazione dell'incontrovertibile importanza del sesso.

12. Il sentiero della complementarità: usa la miscela 2/3-1/3.

Secondo l'esperto di comunicazione Paul Watzlawick, le coppie si dividono in «simmetriche» e «complementari».(10) Le prime sono quelle in cui i partner si comportano allo stesso modo, sia in positivo sia in negativo. In queste condizioni, la competizione è forte e si formano situazioni sentimentali simili a vortici nell'acqua: quando ci si vuole bene si va verso l'alto, nei periodi di crisi invece verso il basso.

Diversa è l'atmosfera nelle coppie che si scelgono in base al principio della complementarità, situazione ideale per i rapporti che durano purchè non sconfini nella collusione. Tutto, infatti, va bene fino a che la complementarità resta a livello delle rispettive personalità: l'individuo tranquillo cerca un partner più dinamico, e si sente per questo completato. Le cose cambiano, invece, quando la complementarità investe il piano dei comportamenti: se, per esempio, tutte le funzioni della razionalità vengono affidate a uno, mentre l'altro sovrintende solo all'aspetto passionale e istintivo. In questi casi, i terapeuti chiedono alla coppia di applicare la formula 2/3-1/3.

Al partner più razionale viene chiesto se è disposto ad abbandonare almeno un terzo delle sue convinzioni.

All'altro se gli interessa diventare almeno per un terzo più razionale, pur mantenendo inalterate le sue caratteristiche di passionalità e imprevedibilità. In genere funziona quando non perdono la maggioranza assoluta, per usare il linguaggio finanziario, gli esseri umani sono disposti a fare qualche concessione. In questo caso, poi, la dimostrazione del teorema è semplicissima: se ognuno è disposto ad accordare all'altro un terzo del proprio carattere, la coppia avrà sempre un territorio comune pari a due terzi della vita in comune su cui coesistere.

13. Il sentiero della lotta: scopri il guerriero che è nascosto tra voi. Quelli che hanno affrontato assieme grandi difficoltà hanno più probabilità degli altri di resistere: povertà e situazioni eccezionali, come per esempio le difficoltà di chi si trova a dover crescere un figlio malato, o i problemi delle coppie che devono vivere all'estero di solito funzionano come un collante dell'unione. Aver affrontato insieme un nemico comune, insomma, può rappresentare per la coppia un elisir di lunga vita.

14. Il sentiero del mattone: costruisci qualcosa con il tuo partner. Avere dolci ricordi comuni serve solo se c'è qualche progetto da realizzare assieme in futuro. Come diceva Antoine de Saint-Exupéry: «L'amore non è solo guardarsi negli occhi ma anche guardare davanti a sé».(11) E la ricetta dell'autore de Il Piccolo Principe vale non solo per i depressi ma anche per le coppie, a differenza di quel che pensano in molti. Spesso infatti consideriamo la coppia più che altro come una palla al piede, senza valutare le incredibili energie che può scatenare il varo di un progetto comune.

Una casa da comprare, una vacanza da sognare, un fine settimana in cui praticare assieme lo sport preferito: stabilite dei programmi comuni e vedrete che il vostro rapporto di coppia ne beneficerà.

15. Il sentiero del gioco: prendi la vita assieme con ironia.

Conosciamo una persona: da sola è estremamente spiritosa, in coppia invece è talmente tesa che scompare anche tutto il suo senso dell'umorismo. Che cosa è successo?

Probabilmente i conflitti presenti in quell'unione sono molto radicalizzati e, investendo ormai ogni aspetto della vita assieme, fanno perdere il senso della prospettiva.

L'ironia non è infatti un dono di natura: al sorriso approda soltanto chi è capace di superare quei processi primari in cui prevalgono la rabbia e la paranoia, per evolvere verso situazioni in cui si può fare umorismo anche sulle proprie nevrosi. Di che cosa ride Woody Allen, se non delle proprie difficoltà psicologiche, rendendo così accettabili a se stesso e agli altri anche i suoi comportamenti più bizzarri?

A volte basta l'ironia di uno dei due per rendere meno pesante l'atmosfera di coppia. Pensate che certi terapeuti americani usano la risata come strumento di guarigione secondo lo psichiatra parigino Henry Rubinstein,(12) dedicare un'ora al riso offre vantaggi anche al sistema endocrino e a quello muscolare. Attenzione, però: ironia non significa sarcasmo. Quest'ultimo implica cattiveria, mentre la coppia ha bisogno di gioco: di mantenere cioè al proprio interno quella ventata di adolescenza che le impedirà di invecchiare.

note:

1. J. Willi, Cosa tiene insieme le coppie, trad. it. Milano, Mondadori, 1992.
2. J Lemaire, Le terapie di coppia, trad. it. Assisi, Cittadella, 1975.
3. V. Jankélévitch, Il trattato delle virtù, trad. it. Milano, Garzanti, 1987.
4. F. Alberoni, Gli invidiosi, Milano, Garzanti 1991.
5. A. Jardin, Piccolo selvaggio, trad. it. Milano, Frassinelli,1993.
6. W. Pasini, La qualità dei sentimenti, Milano, Mondadori,1991.
7. J. Willi, La collusione di coppia, Milano, Angeli,1986.
8. W. Pasini, Intimità, Milano, Mondadori,1990.
9. H. Goldhor Lerner, Insieme con tenerezza, Milano, Sperling & Kupfer, 1990.
10. p Watzlawick, Pragmatica della comunicazione umana, trad. it. Roma, Astrolabio,1971.
11. A. de Saint-Exupéry, il Piccolo Principe, Milano, Bompiani,1949.
12. H. Rubinstein, Psychosomatique du rire, Paris, R Laffont,1983.

Il legame malato.

Ognuno di noi sa spiegare, almeno a grandi linee, perchè ha scelto il proprio partner. Pochi conoscono invece le necessità profonde che vengono soddisfatte dal rapporto con lui.

Quasi sempre, infatti, l'unione dà voce a bisogni insoddisfatti oppure all'impellenza di ripetere vecchi modelli psicologici. Nel primo caso la coppia è come un'officina: ci si va per riparare i danni provocati dalla vita nella famiglia d'origine. Nel secondo caso la coppia è come un manichino a cui si ritaglia addosso acriticamente il modello psicologico della famiglia d'origine. In entrambi i casi, l'unione serve più a dare conferme che a vivere assieme la vita di tutti i giorni.

Quando il corpo è malato, la diagnosi è pronta e la cura a portata di mano. Se invece a essere malata è la coppia, l'esito della prognosi è molto più incerto, perchè la complessità dell'interazione umana rappresenta un labirinto in cui rischia di perdersi anche il più esperto dottore dell'anima.

Le funzioni assegnate dal nostro inconscio all'unione che formiamo con l'essere amato riconducono a immagini del la nostra infanzia, verso cui regrediamo nei momenti di crisi. A questi demoni provenienti dal passato, che non a caso descriveremo facendo ricorso alle figure mitologiche descritte dalla psicologa junghiana Verena Kast, talvolta chiediamo una compensazione, talvolta una riparazione, altre volte semplicemente di ripetersi nel tempo.(1).

Shiva e Shakti rappresentano per esempio l'archetipo della coppia simbiotica, quella in cui, per intendersi non c'è bisogno di parole. Lui è il dio indiano della morte e della rinascita, lei fin dall'infanzia aveva imparato a onorarlo quando si incontrano i due non possono fare a meno l'uno dell'altra, ma la separazione, necessaria al continuo fluire della vita, è imminente. Sterile, Shakti muore. Shiva si dispera al punto che pare soccombere a sua volta, ma, quando riesce a rassegnarsi al lutto, Shakti rinasce sotto nuove sembianze e gli dà un figlio. Morale della storia: solo dopo aver vissuto passione e separazione, l'amore dura e diventa veramente fecondo. Morale bis: meglio non negarsi brevi separazioni, perchè altrimenti si rischia di andare incontro ad addii molto più lunghi e dolorosi.

Dalla dolcezza del legame simbiotico all'acredine che assaporano le coppie che sono simmetriche, ma competitive: Era e Zeus rappresentano, è proprio il caso di dirlo, l'esempio olimpico di questo tipo di unione. Lui è un tiranno, lei una rompiballe: i due non si sopportano, ma continuano a stare assieme perchè al loro interno volersi male ha lo stesso significato del volersi bene. In queste coppie a scatenare l'erotismo è il potere, l'amore è sostituito dal controllo, l'intimità si crea con continue maldicenze: l'importante è non darla vinta all'altro. Spesso a farla da padrone è la paranoia, e visto che un nemico deve comunque esistere meglio tenerlo sotto controllo. Cioè a casa.

Pigmalione e la sua statua sono il riferimento obbligato per i rapporti la cui asimmetria si misura in verticale. Lui era un re scultore a Cipro, lei la statua di Afrodite da lui stesso scolpita. Tutto bene finchè grazie al suo amore lei diviene una dea, ma quando l'ex statua ringrazia il suo creatore e fa per andarsene allora nascono i drammi. Vi ricorda qualcosa? Se la risposta è affermativa, è molto probabile che la vostra unione sia organizzata in «verticale» anzichè in «orizzontale», secondo un rapporto di forza che rievoca gli anni della guerra fredda. Ricordatevi allora, se potete, che anche quella è finita con la caduta del muro di Berlino.

Ishtar e Tammuz a molti non suggeriranno granchè, ma sono l'esempio perfetto di coppia in cui l'asimmetria è compensata dagli interessi reciproci. La dea dell'amore sumerica, la cui storia ci viene tramandata dal profondo del diciottesimo secolo avanti Cristo, era felice di poter vantare a 45 anni un amante di appena 19. Ma quando il giovane Tammuz si innamora di una coetanea, Ishtar non ne fa un dramma: accetta di mettersi da parte, offrendoci così l'opportunità di contemplare possibili soluzioni anche per i nostri rapporti che non vanno molto bene. La storia dei due non è molto nota, forse perchè la partner più anziana è una donna: più facile, per i nostri pregiudizi, accettare la vicenda di Merlino e Viviana. Qui il vecchio è lui, e non sappiamo bene se definirlo saggio o furbo. Quel che è certo è che la loro vicenda ha contorni più ambigui, seppur magicamente avvolti nelle atmosfere dei boschi dell'antica Bretagna.

Nella realtà che viviamo tutti i giorni, a differenza di ciò che accade nelle leggende, i modi di essere infelici in coppia sono infiniti. In questo capitolo ci limiteremo a esaminare quattro tipi di coppie che lottano, ispirandoci al lavoro dello psichiatra zurighese Jurg Willi.(2) Non si allarmi il lettore che si ritrova in una di queste tipologie: che la relazione sia sana o malata non dipende dalla sua appartenenza a queste categorie, ma dall'intensità della collusione in atto.

Amore come fusione: la collusione narcisistica. Per far parte di una coppia del genere non basta un narciso soltanto, ce ne vogliono due: uno che esibisce il proprio narcisismo, l'altro che lo inibisce. La patologia è la stessa.

Di narcisisti espressivi, detti anche fallici o schizoidi, è pieno il mondo. Li riconosci perchè fin dal primo incontro ti fanno sapere tutto di loro, e non avete ancora finito di stringervi la mano. Ogni tanto anche lui pone domande, ma non per curiosità: solo per sottolineare l'inferiorità dell'interlocutore. L'unico suo interesse è che tu lo reputi interessante, se possibile di più: stravagante, perverso, rivoluzionario, geniale. L'unico suo interesse è che tu faccia sapere agli amici quanto lui sia straordinario: i narcisisti dipendono dall'ammirazione altrui, ed è per questo che amano circondarsi di personaggi insignificanti, la cui unica funzione è riflettere l'immagine del protagonista.

Il motivo per cui i narcisisti espressivi hanno bisogno di qualcuno che li ammiri è la loro fragilità: poco sicuri del proprio valore, non riescono a concepire l'altro come individuo autonomo, ma solo come veicolo per un'ulteriore conferma al proprio Sè.(3).

Ecco perchè si circondano di yesmen e di un alone di democrazia che nasconde il loro manicheismo: il mondo per loro si divide in amici e nemici.

Con i primi cercano l'armonia, nei confronti dei secondi sono colmi di amarezza e di aggressività. (Contro i loro avversari i narcisisti muovono vere e proprie guerre sante che coinvolgono tutti gli amici nella parte delle reclute, arruolate solo per essere devote al condottiero. Inutile dire che al minimo cenno di dissenso l'amicizia si rompe. Il narcisista espressivo entra infatti, per definizione, in collusione violenta con tutti: anche con il proprio partner inibito, che nel gergo medico viene definito «schizoide empatico». Quest'ultimo attende solo che si scopra il suo talento nascosto, che è quello di saper ascoltare conquistandosi così la fiducia altrui. Quando due tipi del genere si incontrano è amore a prima vista.

Prima di addentrarci nelle pieghe di questo rapporto è bene però fare un passo indietro, alla nascita

della struttura narcisistica. Di solito, ha origine quando la madre impedisce al bambino di acquisire un Sè autonomo, costretto a interpretare tutti i desideri dei genitori per farsi benvolere, pena essere accusato di ingratitudine. Questo modello di rapporto si riproduce così nella coppia narcisistica, dove uno dei partner abdica in favore dell'altro. Non tutti i narcisi hanno però la stessa fortuna in amore. E a quelli che non incontrano la dolce metà, la vita riserva destini anche molto diversi. Alcuni rimangono sempre legati all'oggetto primario di desiderio, che spesso è la madre.

Altri ripiegano su rapporti con prostitute, che in cambio di denaro offrono prestazioni sessuali rispondenti ai desideri di chi paga. Altri, ancora, scelgono la più gratificante attività onanistica, la quale permette loro di scatenare la fantasia che la realtà interattiva regolarmente impedisce (dato che l'altra persona ha tempi e modi propri di esistere). Altri, infine, sviluppano passioni narcisistiche in parallelo a quelle ufficiali: l'amante deve essere allora estremamente stimolante, così da meritarsi i regali che il narciso ama elargire con grande fierezza. Una sola cosa è vietata all'amante del narcisista: procurare seccature!

Quanto agli amori veri di tipo narcisista, lo abbiamo già detto: sono passioni fulminanti. Purtroppo però si tratta anche di rapporti passeggeri, perchè il nostro soggetto è capace di concedersi totalmente solo per breve tempo. Poco dopo, la partner da fata si trasforma in strega, quindi non interessa più e viene praticamente estromessa dal suo mondo affettivo. La personalità narcisista di tipo inibito agevola questa valutazione critica: come abbiamo visto, non sente di meritarsi l'amore altrui e la sua autostima è bassissima. Il fatto stesso di sentirsi scelta la rende disponibile a ogni sacrificio: sogna anzi di perdersi nell'altro, di cui enfatizza le doti e il successo senza lasciare spazio a nessun altro rapporto umano.

Un tipo del genere è Lorenza, una mia paziente ventiduenne che da quattro mesi ha deciso di convivere con il fidanzato Luigi. Dal giorno del trasloco nella nuova casa comune la loro carica sessuale si è improvvisamente esaurita. E pensare che prima i due andavano eroticamente d'amore e d'accordo. Lui raccontava i suoi successi di letto ai colleghi vigili del fuoco. Lei, invece, confidava tutto alla mamma. E qui sta il problema: madre e figlia si sono confessate quasi all'unisono. Lorenza ha rivelato che il trasloco ha coinciso con una forma acuta di vaginismo che rende i rapporti sessuali impossibili; la mamma ha confidato che lei il sesso lo conosceva solo attraverso i racconti della figlia, perchè quello vero non lo fa da quando aveva 24 anni.

Il legame tra le due, evidentemente di tipo narcisistico, si era rafforzato nel corso dell'infanzia di Lorenza, complice una malformazione dello stomaco che da sempre le rende difficile nutrirsi. Spesso, in questi casi, il matrimonio della figlia rappresenta una dolorosa frattura psicologica: figurarsi quando il cordone ombelicale esiste quasi per davvero. Non è un caso neppure che Lorenza si sia scelta un marito un po' «accessorio»: più forte di tutto è il rapporto familiare, che tende a eliminare anche le differenze tra maschile e femminile. Inutile dire che il mio intervento terapeutico non si può limitare a curare il vaginismo: molto più importante è aiutare Lorenza a staccarsi dalla madre.

L'io poco autonomo si sente minacciato da ogni tentativo di stabilire dei limiti: l'unico rapporto possibile per il narcisista è la fusione nell'altro. Ci giunge dalla storia l'esempio di un grande artista come Auguste Rodin, e del suo matrimonio con Camille Claudel: uno ha raggiunto il successo, l'altra si è suicidata perchè la sua energia personale è stata vampirizzata da lui. Inutile però redarguire il

narcisista succubo. Anche l'offesa più crudele, infatti, viene da lui incassata sulla base di pensieri trasversali come questo: «Ti conosco bene: so che in fondo tu non pensi quel che stai dicendo». E un esempio di pensiero magico, e serve a mantenere l'illusione anche se questa dovesse scontrarsi con la realtà. Se infine il divorzio arriva, il narcisista empatico lo vive come una vera e propria catastrofe esistenziale: in gioco per lui non è solo un rapporto di coppia, ma la struttura del rapporto con la madre. Ecco perchè spesso il narcisista complementare resta fedele all'altro anche dopo la separazione. Annientato dagli eventi, altre volte, tenta il suicidio o cade vittima dell'alcolismo. In questi casi, qualsiasi terapia di coppia è controindicata: il vero problema è infatti abituare il soggetto a recuperare la propria autonomia.

E questo il caso di Marta, una cinquantenne mandatami dal suo ginecologo perchè da sei mesi si rifiuta di avere rapporti sessuali. E anche depressa, ed è aumentata di peso: di tutto, secondo la sua opinione, è colpevole il marito Fabio, di quindici anni più anziano, che da quando è andato in pensione si è trasformato in un vero tiranno.

Così almeno lo descrive lei, raccontando quanto si sia fatto sessualmente esigente: «Ho tempo libero: approfittiamone», pare dica prima di gettarsi a corpo morto sulla moglie. Marta fa notare che la satiriasi è soltanto l'ultima delle angherie a cui il marito la sottopone: prima le aveva impedito di lavorare privandola così del suo unico ambito di autonomia, poi l'aveva costretta a due interruzioni di gravidanza perchè non voleva aumentare la prole nata nel corso del primo matrimonio, infine l'aveva obbligata a vivere nello stesso appartamento della prima moglie. A tanta veemenza, peraltro, seguono prestazioni sessuali insoddisfacenti: l'eiaculazione precoce è l'epilogo obbligato dei rapporti con Fabio.

Perchè Marta sta con un uomo del genere? Per masochismo, mi viene da dire dopo aver ascoltato la storia della sua vita. La donna, infatti, ha trascorso l'infanzia ad accudire prima il fratellino minore e poi il padre paraplegico. Infermiera di mestiere e di cuore, ha realizzato tardi che il marito è solo l'ultima della lunga serie di persone che assiste da sempre. Certo, Fabio ha provveduto al sostentamento materiale della famiglia, ma i suoi bisogni affettivi compensavano abbondantemente lo scambio. Prima ancora che nella testa, Marta ha percepito la collusione narcisistica nel corpo con forti dolori intestinali, seri disturbi ginecologici e rifiuto totale di fare l'amore. Quest'ultimo è solo il primo della serie di «no» che lei dovrà imparare a dire per imparare ad avere di nuovo diritto alla felicità.

Amore come nutrimento reciproco: la collusione orale. La collusione orale ruota attorno alla tematica del sostentamento reciproco. Immaginiamo i partner come madre e figlio: l'una deve continuamente accudire l'altro nei suoi inesauribili bisogni. Lei trae piacere dal ritorno alla calma del bimbo dopo la poppata, lui dal nutrimento che riceve.

Quella tra madre e figlio è la prima relazione di reciprocità. Ci sono mamme tanto consumate dall'amore per il loro bimbo che si sentono offese e frustrate quando lui non si lascia più manipolare passivamente come una bambola, e il distacco suscita in loro solo sensi di inferiorità e depressione. Grande è la parte che il bambino gioca in questa relazione. Di solito lo pensiamo come una vittima inerte: in realtà, ha tutta la forza di contrapporsi alla madre a furia di strilli e prepotenze. E in grado di evolvere, se vuole. Se non lo fa, la personalità orale adulta cerca un partner che lo assista e lo curi come faceva la mamma.

In alcuni casi questa ingordigia affettiva si traduce in ninfomania. In altri, in bulimia. Paradossalmente, la personalità orale finisce per odiare chi soddisfa i suoi desideri perchè è la testimonianza vivente dei suoi bisogni.

Partner ideali di questi soggetti sono quindi esseri assolutamente privi di ambizione personale. Spiega Jurg Willi che prediligono vestire con maglioni, grandi sciarpe e tutto quello che conferisce loro sicurezza. Amano il calore e volentieri si siedono davanti al caminetto acceso. Nell'arredamento della casa scelgono il legno. Colpisce la premura con cui si mettono a disposizione dell'altro, con disinteresse solo apparente: temono in realtà di essere considerati inutili se non offrono il loro aiuto, e che per questo la relazione si rompa. «Di che cosa hai bisogno?» mi chiedeva sempre salutandomi un amico parlamentare.

Forse i suoi elettori lo avevano abituato a mettersi continuamente a disposizione. Forse ha intrapreso la carriera politica proprio perchè gli piace esser sempre disponibile.

Certo è che tra i deputati lui rappresenta un'eccezione.

All'interno della coppia orale recita la parte del poppante chi non riesce a identificarsi nel ruolo materno perchè troppe sono le frustrazioni che ha vissuto con la sua vera madre: le funzioni materne che vengono rifiutate sono trasferite sul partner, che deve quindi corrispondere a un'immagine ideale di madre gratificante. Chi invece ricopre il ruolo della madre cerca continuamente di curare l'altro, perchè non è in grado di occuparsi di se stesso: si prende cura di sè in modo vicario proiettando la sua parte poppante sul partner. I membri della coppia completano così le loro difese: nella reciproca collusione, il poppante è protagonista di una regressione e la madre di una progressione. Il primo rinuncia volentieri al rapporto in orizzontale, perchè la sua posizione di inferiorità è compensata dal continuo nutrimento che riceve. La seconda ha sempre paura di regredire nel ruolo del neonato, ma evita questo pericolo mantenendo il partner al suo posto. La coppia rischia veramente la rottura solo quando prende il sopravvento l'invidia: la madre è gelosa delle attenzioni che il bimbo riceve, lui a sua volta comincia a essere angosciato dalla posizione regressiva in cui è caduto. Non a caso quando il partner-mamma si ammala, inevitabilmente lo fa anche il partner- bebè: pur di non scambiarsi i ruoli, le coppie orali sono disposte a tutto.

Ogni tanto Claudio si ubriacava e allora bussava alla porta dei vicini credendo fosse la sua. Gli capitò anche di fare pipì sul loro zerbino, ma fu prontamente perdonato. I vicini sanno. Sanno che lui è vedovo, che la moglie è morta di tumore alle ovaie, che lei per lui era tutto: mamma, moglie, infermiera. Certamente, molto più di una partner. Lo sa anche Claudio, e lo racconta pure, quando riacquista lucidità. Allora torna a essere un simpatico e benestante signore di mezza età, abituato a dividersi tra le sue case in Italia e negli Stati Uniti. Riesce anche a raccontare la sua storia, che è quella di un ragazzo di buona famiglia che è riuscito a ribellarsi alla severità di mamma solo quando era avanti negli anni. Quando, cioè, si è licenziato dal posto in banca che la madre lo aveva costretto ad accettare per dedicarsi alla sua vera vocazione, quella del musicista.

La moglie Bruna lo aveva conosciuto proprio durante una di quelle feste a cui Claudio partecipava con la sua orchestrina: in quel momento lui era un playboy a cui piaceva vivere di riflesso la vita dei potenti, lei un'ex poliziotta di spiccata personalità e gusti decisi. In breve, si formò una coppia orale tipica: per dodici anni lui si è rifugiato tra le braccia di lei come un bebè, lei lo ha accolto tra le sue

come la più amorevole delle madri. Il bambino vero non è mai venuto: lui lavorava troppo, lei aveva troppa paura di perdere la sua libertà, insieme stavano troppo bene. Ogni tanto, di notte, Claudio si sveglia ancora di soprassalto per parlare a Bruna: lei non c'è più da mesi.

Al suo posto lui ha pensato possa bastare la bottiglia vuole dimenticare nell'alcol, ma è praticamente impossibile. Ora vive solo, ha abbandonato la musica e la sua unica consolazione sono i pochi pasti sontuosi che ogni tanto si concede al ristorante. Bruna aveva plasmato la personalità di Claudio, che però è svanita con la sua morte. Prima di tutto è stato necessario porre un freno al suo alcolismo, poi lo abbiamo aiutato a verbalizzare la sua tristezza. Ora che le cose vanno meglio, lui pensa di andare a vivere negli Stati Uniti, dove più semplice è la vita dei vedovi, specie se sono agiati.

Amore come possesso reciproco: la collusione sadico-ale. Il termine può sembrare strano, ma si riferisce allo stadio infantile dello sviluppo descritto da Freud in cui il bambino trae piacere dal controllo dei propri sfinteri. Allo stesso modo in queste coppie, che più di altre chiedono aiuto agli psicanalisti, il piacere di controllare si trasforma in gusto del potere e in conflitti il cui unico obiettivo è non darla vinta all'altro. Ogni pretesto è buono. L'attività del partner o il suo essere passivo. La sua autonomia o la sua dipendenza. L'ostinazione o l'arrendevolezza, l'amore dell'ordine o la trasandatezza. Come spesso succede, entrambe le componenti di questi poli dialettici sono presenti in ognuno di noi, ma nel rapporto sadico-ale una delle due viene proiettata sull'altro al solo scopo di criticare.

In tali coppie, il partner dominante assume di solito atteggiamenti dispotici. Non solo pretende fedeltà assoluta, ma vorrebbe pure che questa fosse una decisione spontanea dell'altro: insomma ambisce al controllo non solo dei comportamenti, ma anche della mente dell'altro. Il partner passivo sopporta tutto, ben contento di poter delegare all'altro tutte le decisioni e di vivere sotto la sua protezione. Ancora una volta però si tratta di un meccanismo di potere: la resistenza passiva è solo il modo migliore per dominare il compagno, lasciandosi apparentemente dominare. Il conflitto anche violento che si genera in queste collusioni non implica peraltro alcuna volontà di separazione. Distruggere il capro espiatorio significa porre fine al conflitto, cosa di cui le personalità sadico-ali sono perfettamente consapevoli.

La crisi vera sopraggiunge solo quando uno dei due fa riemergere le tendenze fino allora rimosse e proiettate sul partner. Se, per esempio, il soggetto dominante vuole accertare fino a che punto riesce a imporsi sull'altro, quello può decidere che è giunto il momento di far venire fuori la propria autonomia. Uno pensa: «Mi comporto in modo tanto tirannico perchè tu mi sfuggi e non ti lasci più controllare». L'altro contemporaneamente si dice: «Io non mi lascio più controllare perchè tu ormai vuoi solo farmi del male». E ovvio che spesso queste relazioni sfociano nel sadomasochismo, anche se solo di tipo psicologico. Allora i due si annullano, in quanto il piacere di essere sottomesso azzerava quello di sottomettere.

In situazioni di ordinaria quotidianità, basta poco per dare inizio all'escalation del litigio. Lui, per esempio, sarebbe disponibile a preparare la colazione ogni tanto, ma non sopporta che sia la moglie a ordinarglielo. «Se solo una volta mi dimostrasse un po' d'attenzione» sbuffa lei.

E lui: «Se le dò un dito lei si prenderà la mano». Dominare per non essere dominati è il pensiero fisso in queste coppie, in cui nessuno prende l'iniziativa perchè teme che l'altro possa interpretare il

suo approccio come un segno di debolezza e sfruttarlo per avanzare pretese. Il meccanismo si riproduce anche nella sessualità, e non è raro che la donna mascheri l'orgasmo mentre l'uomo cerca di avere volontariamente un'eiaculazione precoce. Per non darla vinta al partner.

E il piacere della paura altrui che rende interminabili questi conflitti per il potere, come in una continua guerra di trincea dai contorni grotteschi. Jurg Willi cita il caso di una coppia di coniugi che si accusavano reciprocamente di avarizia, e avevano costruito una parete mobile che dividendo il corridoio in parti uguali e parallele permetteva loro di entrare e uscire di casa senza essere visti dall'altro.

I due comunicavano solo via lettera, e avevano sviluppato un talento per la provocazione senza precedenti. Il marito, in particolare: prima che la moglie entrasse in bagno orinava nel lavandino, prima che lei cucinasse vomitava nelle pentole. Solo quando l'uomo minacciò di dar fuoco all'appartamento, la moglie decise di andarsene. Sorpresa dopo il trasloco lui divenne apatico al punto che dovette essere ricoverato perchè non riusciva più a mangiare da solo. Si riprese dopo che lei, finalmente, si propose come sua infermiera. Con grande soddisfazione reciproca. La lotta coniugale, infatti, era stata per quest'uomo solo l'ultimo tentativo di dimostrare la propria autonomia. Il suo fallimento ha riportato il rapporto alla normalità della sua patologia.

Essere il terapeuta di una coppia del genere è a dir poco esasperante. Gli esercizi di comunicazione, così utili in altre circostanze, in tali situazioni si riducono solo a tentativi di un partner di controllare l'altro. Talvolta, uno dei due cerca addirittura di controllare il terapeuta, come ha tentato di fare con me Elisabetta. Quando è entrata nel mio studio teneva quasi per le orecchie il marito Fernando. Voleva che lo sgridassi, e parlando indicava il proprio pancione al quinto mese di gravidanza, perchè lui non voleva sottoporsi alla vasectomia. Mi ci è voluto un po' per chiarire la storia, in realtà molto semplice. I due sono sposati da dieci anni. Più giovane di lei di cinque, lui un anno prima aveva messo incinta un'amante, la quale aveva deciso di tenere il bambino.

Esplosiva la reazione di Elisabetta quando è venuta a conoscenza della vicenda: non solo ha voluto subito che il marito facesse un figlio anche con lei, ma anche che subito dopo si facesse sterilizzare. Un finale appropriato alla storia di questo salernitano che dieci anni fa si è trasferito in Svizzera ed è stato prontamente accalappiato dall'energica Elisabetta: prima si è fatto incastrare, ora lei lo vuole castrare. Anche per me la signora ha pronta una parte, quella del giudice che redarguisce il marito: il mio compito è prima di tutto dimostrare che non sarò mai complice di tale farsa.

In queste coppie, più la parte dominante perseguita l'altro con la gelosia, più chi tradisce si sente costretto a dimostrare la sua autonomia ribellandosi all'obbligo della fedeltà. Ma più uno cerca di sfuggire e più l'altro lo rivendica come una proprietà privata. Uno dice: «Io sono così geloso perchè tu sei così infedele». Ribatte l'altro: «Io sono così infedele solo perchè tu sei così geloso». E a noi viene solo voglia di lasciare le coppie sadico-anali al loro battibecco infinito.

Amore come dovere: la collusione isterica. Questo tipo di rapporto è definito nei manuali di psichiatria anche collusione edipico-fallica. Le sue origini simboliche si trovano nelle manifestazioni affettuose che il figlio rivolge alla madre: talvolta capita che lei le gradisca, specie se sessualmente insoddisfatta, salvo poi bloccare bruscamente il processo di seduzione. L'incoerenza di questo comportamento impedisce al ragazzo di rinunciare alla madre come oggetto sessuale e viene ferito

nella sua identità maschile.

Lo stesso modello di comportamento si ripresenta nella collusione isterica. Superficiale e incoerente nella propria vita sentimentale, la donna isterica tende a trasferire i conflitti all'esterno della coppia oppure a somatizzarli in improvvise malattie. Per sedurre, crede di dover recitare la parte della disinibita: in realtà evita i contatti personali più intimi mentre sessualizza tutti gli altri rapporti, rischiando così continuamente di venir molestata da chi non capisce le sue provocazioni.

L'uomo isterofilo ha vissuto in genere con la madre per un lungo periodo di tempo, e si è emancipato sessualmente molto tardi. Passivo per natura, cerca di non darlo a vedere. Per spezzare il suo legame con la terra, che considera la più importante di tutte le madri, sceglie sport virili e ascensionali come l'alpinismo, il paracadutismo o il deltaplano. Per dissimulare il proprio bisogno di attenzione si dedica alla cura degli altri. Ma la sua vera natura riemerge nella sessualità, che è scarsa e ha certamente meno importanza del rapporto affettivo, in cui lui figura sempre nella parte del soccorritore.

I due si incontrano per infelicità. La donna cerca aiuto, secondo un copione che si ripete sempre uguale. L'uomo è stato convinto dalla famiglia a mettere la testa a posto.

Lei non è per niente innamorata, ma si sposa pensando che prima o poi arriverà anche l'amore. Lui aspira solo a consolarla, attività che lo condanna a un continuo senso di frustrazione perchè, nonostante tutti i suoi tentativi, la compagna non riemerge dal suo stato di insoddisfazione cronica. Quando però è lui che chiede aiuto, perchè si è ammalato oppure a causa di difficoltà professionali, lei lo respinge sdegnata: non vuole e non può dedicare al marito alcuna attenzione materna. Francesca è una donna dell'agiata borghesia, formalista ed egocentrica. Ha sempre sofferto di mali immaginari che sono aumentati con l'età.

Ora, poichè al marito è stato accertato un disturbo alla prostata, Francesca si è inventata un'emicrania per non occuparsene. Anzi, racconta alle amiche com'è difficile convivere con un marito sofferente di tali disturbi. La cosa non gli dispiace, perchè comunque preferisce essere compatito che prendere l'iniziativa. Con la partner il rapporto diventa rapidamente di fratellanza, e lei colleziona amanti con la scusa dell'indifferenza del marito. Lui accetta la situazione perchè considera la virilità altrui una forma di aggressione, molto lontana dalla sua nobiltà e tolleranza.

Nelle sue avventure extraconiugali lei ha sempre successo, perchè gli uomini amano le donne imprevedibili lei vuole sempre il contrario di quel che il partner le offre, antico trucco per aver sempre ragione. L'amante è comunque un uomo forte, perchè l'isterica vuol tenere ben separata la dolcezza della camera da letto matrimoniale dalla passione dell'alcova. Se l'amante non c'è, lei schizofrenicamente scinde comunque e i figli vengono presi a testimone della debolezza del padre. Cosa che ovviamente perpetua il complesso edipico non risolto.

Può accadere naturalmente che sia l'uomo a essere autoritario e la moglie sottomessa. L'uomo si vanta della propria virilità, alla ricerca di smentite alla sua angoscia di castrazione e alle sue tendenze omosessuali, ma quando l'ammirazione femminile viene meno il suo orgoglio fallico diventa fallace. La donna sa che lui è debole e vuole assicurarlo per due ragioni: prima di tutto perchè capisce che il suo uomo dipende dalle sue conferme e poi perchè le è chiaro che altrimenti lui

cercherà altrove. Quando, poi, i componenti della coppia presentano una grande differenza d'età è inevitabile che si giunga a dei compromessi. Il partner più anziano è attratto dall'idea di iniziare la giovane moglie alla vita coniugale, mentre lei gli delega le proprie insicurezze. Il problema è analogo, quando è invece lei la più anziana e assume funzioni materne con uomini giovani ma deboli e privi di autonomia.

Questi idealizzano la moglie come una regina o una madonna e pensano che una donna più giovane sarebbe per loro troppo immatura. La dipendenza non si esprime solo attraverso la delega alla donna più matura, ma anche con la tendenza a bere o a giocare d'azzardo. L'alcol rappresenta quindi un mezzo per sottrarsi alla tutela della moglie, ma in definitiva finisce con il legittimarla, perchè è lei che va a recuperarlo al bar o versa la cauzione perchè esca dal carcere. In conclusione, anche la collusione isterico-fallica mira a impedire una relazione orizzontale e a mantenere la dicotomia tra coniuge forte e coniuge debole. Bisogna tener presente però che il forte non è sempre il più forte, durante le sedute di psicoterapia, infatti, spesso si scopre la forza nascosta dei deboli.

Note:

- 1. V. Kast, La coppia, trad. it. Como, Red,1991.**
- 2. J Willi, La collusione di coppia, cit.**
- 3. H. Kohut, La guarigione del Sé, trad. it. Torino, Bollati Boringhieri, 1980.**

La coppia che nasce.

La nascita dell'amore ispira i poeti e rende cinici gli scienziati. I primi colgono in ogni nuovo incontro una dimensione misteriosa, definibile solo con la magia della loro arte.

Gli altri continuano a ripeterci che non c'è alcun mistero: il desiderio è un fatto chimico e sociale, prevedibile perchè racchiuso nel patrimonio genetico o tra le righe di un certificato di nascita.(1) Secondo lo psicologo Guglielmo Gulotta, ogni opinione fa capo sempre e comunque a una delle tre teorie fondamentali dell'attrazione:(2) Teoria dello scambio sociale.

A scatenare i sentimenti è l'intuizione di un incontro benefico per la nostra vita pratica ed emotiva.(3) Teoria della convergenza di opinioni. E la coincidenza delle rispettive biografie sentimentali, e del ruolo da esse assunto nella nostra vita, a spianare il terreno alla simpatia reciproca.(4) Teoria del premio sociale. A un'iniziale vaghezza del desiderio segue un'intenzione sempre più specifica via via che accumuliamo reazioni positive da parte del partner e dell'ambiente circostante.

L'attrazione può essere studiata anche attraverso l'esperienza di coppie che falliscono.(5) Per esempio, attraverso i fraintendimenti che sorgono durante il corteggiamento tra persone appartenenti a gruppi etnici diversi. Carla, figlia naturale di un inglese di passaggio in Puglia, è stata allevata da un patrigno malvagio. Da poco ha sposato Branko, un ragazzo proveniente dall'Albania e del quale si lamenta perchè lui, secondo le consuetudini del suo ambiente, preferisce trascorrere il tempo libero in compagnia degli amici, anzichè far coppia con la moglie. Carla, in realtà, ha sposato un'illusione cercando una famiglia numerosa che sostituisse un nucleo familiare inquinato.

La sua affermazione professionale è soddisfacente, mentre la sua vita affettiva è un disastro: la donna, quindi, è vittima di un malinteso etnico che non è riuscita a valutare in tempo e non capisce che per il marito, nato e cresciuto in un ambiente diverso dal suo, il rapporto tra uomini è più importante del rapporto di coppia. Anche Branko ha scelto lei sulla base di un'illusione: voleva una donna intelligente, diversa da quelle dell'ambiente povero e incolto nel quale è cresciuto. Sua madre, infatti, si era spesso lamentata di non aver potuto studiare come voleva.

Branko probabilmente ha sposato Carla per esaudire il desiderio della madre. Attualmente, questa coppia sta vivendo un conflitto di potere, dall'esito incerto, su chi impone le regole coniugali all'altro.

Questi malintesi, più frequenti tra gruppi etnici diversi possono essere presenti all'interno dello stesso gruppo in base al sesso, all'età e alla classe sociale dei componenti. I malintesi dell'incontro poi possono essere accentuati dalla rapidità con la quale le persone si conoscono e hanno rapporti sessuali, saltando quindi i tradizionali rituali di corteggiamento. L'idea ereditata dal Sessantotto, cioè che la sessualità può essere precoce purchè abbia una finalità comunicazionale, pur avendo un giusto significato di base, ha aumentato questi malintesi. Tra i rituali che stanno scomparendo c'è, poi, l'offerta della sigaretta. L'estensione progressiva del divieto di fumare arreca senza dubbio una serie di vantaggi alla salute, ma ha creato un rischio ulteriore nella coppia nascente eliminando anche questo tradizionale gesto di corteggiamento: «Posso offrirle una sigaretta, signorina? Posso accenderle la sigaretta?».

Esiste una notevole differenza tra fattori sociali e fattori psicologici dell'attrazione. Quelli sociali sono, infatti, più omogenei e corrispondono ai criteri di prevedibilità segnalati. Si pensi agli annunci matrimoniali, alla sostanziale identità dei messaggi e dei requisiti richiesti. Al contrario, nei fattori psicologici dell'attrazione esiste una grande disomogeneità. Alcune persone, infatti, sono attratte da coloro che possiedono le loro stesse caratteristiche. In base al principio dell'esogamia, invece, altre sono attratte soltanto da chi è completamente diverso: per età, etnia o classe sociale.

Ci sono, poi, diversi modi di risolvere il complesso di Edipo, che è alla base dell'attrazione. Si può ripetere una situazione edipica, operando così una scelta analoga (per traslazione), oppure ci si può opporre alle persistenti tentazioni edipiche scegliendo una persona agli antipodi (principio dell'esogamia). Inoltre, il complesso e incontrollabile meccanismo dell'attrazione psicologica fa sì che in alcuni casi donne oneste siano attratte da mascalzoni, altre da un cucciolo da proteggere, altre ancora da uomini distrutti e conseguentemente da ricostruire, altre poi dall'archetipo del cowboy o di Tarzan.

Per gli uomini, invece, c'è chi ama Brunilde e chi preferisce Cenerentola, c'è chi si eccita all'idea di sedurre Cappuccetto Rosso e chi sogna di finire nelle spire della donna serpente. Vi sono persone attratte dalla paura, altre dalla trasgressione, alcune innamorate del proprio partner e altre innamorate dell'amore, di questa droga pericolosa ma insostituibile.

Vi sono poi persone affascinate dal contesto nel quale la coppia si costituisce. Lalla detestava la vita sedentaria e casalinga. Si è così innamorata di Giulio, uomo interessante con la possibilità di portarla continuamente in viaggio. Veramente erano i viaggi che davano un senso alla loro coppia, più che il loro legame. Infatti, quando il marito per ragioni di lavoro ha dovuto risiedere nella stessa città per più di un anno, la loro unione si è spezzata.

Si potrebbe continuare all'infinito: c'è, per esempio, chi ama le persone grasse e chi preferisce le snelle, al di là di qualunque canone sociale. C'è chi predilige un legame intimo al limite del possessivo e chi l'amore a distanza: per alcune coppie, infatti, l'importante è non vivere a stretto contatto. Elide amava Giorgio, il marito marinaio, perchè lo aveva idealizzato durante i lunghi viaggi che li tenevano separati e la loro vita coniugale si era riassunta in lungo weekend al mese. Quando le circostanze hanno fatto sì che la coppia vivesse veramente insieme, la loro unione si è tramutata in rissosa convivenza con tentativi di intimidazione reciproca.

Le sedute di terapia hanno ottenuto scarso successo perchè, non appena i due trovavano un minimo accordo, annullavano gli appuntamenti seguenti ma cercavano un nuovo pretesto per litigare. Giorgio, poi, ha cominciato a bere, questo non solo ha aggravato il conflitto di coppia, ma anche il suo stato di salute e poco dopo essere andato in prepensionamento è morto. Dopo qualche mese, ho incontrato Elide che mi ha candidamente detto: «Da quando lo vado a trovare al cimitero, forse gli voglio un bene maggiore!». Aveva, infatti, ritrovato la giusta distanza, quella che trent'anni prima le aveva fatto scegliere un marinaio come compagno.

A complicare la nostra esplorazione dei meccanismi dell'attrazione c'è proprio questa ineluttabile realtà: spesso si sceglie qualcuno non per quel che è, ma per il suo ruolo. Perchè è ricco o avvocato, medico o esploratore, povero in canna o sacerdote. Le aspettative nei confronti dell'altro si mescolano a quelle nei confronti dell'altro sesso, che cambiano velocemente a seconda dell'epoca in

cui viviamo. La domanda non è quindi retorica: che cosa si aspettano oggi gli uomini dalle donne e le donne dagli Uomini?

Che cosa si aspettano le donne dagli uomini Etimologicamente parlando, la virilità rappresenta la radice dell'essere uomini. Dove però questa affondi è difficilmente valutabile. Certamente, contano immagini che provengono dal passato remoto: l'Iliade ci narra di Achille e del suo unico punto debole, l'Odissea di Ulisse e delle sue peregrinazioni, la Bibbia di Gesù e della sua infallibilità. Ma a comporre il caleidoscopio di immagini della virilità sono anche frammenti di cultura popolare recente Woody Allen era l'uomo ideale, seppur complessato, degli anni Settanta, gli anni Ottanta ci hanno portato il mito di Richard Gere, dei Novanta ci dice qualcosa l'attore Brad Pitt. Ad accomunare le tre decadi è il lento declino del modello fallico: le donne non vogliono più «super machi», ma non possono accontentarsi neppure di «super mici», e l'elenco delle loro aspettative viene aggiornato continuamente. Provando comunque a mettere un punto fermo, dal mio posto di osservazione mi sento di compilare il seguente elenco di richieste. Con la premessa che maschi si nasce ma uomini si diventa, spesso proprio sapendo ascoltare che cosa vogliono le nostre donne.

1. Che l'uomo sia più presente. Nel modello tradizionale, l'uomo partiva per la caccia e la donna lo aspettava alimentando il fuoco nella caverna. Oggi, spesso l'uomo parte e non torna più. E quel che succede negli Stati Uniti, dove il 30 per cento dei nuclei familiari è costituito da mogli abbandonate dal marito. In Europa non siamo a questi livelli, ma percentualmente alta è la latenza affettiva dei maschi: il problema non è tanto nella quantità, quanto nella qualità del tempo trascorso assieme.
2. Che l'uomo sia più presente anche a letto. Oggi, negli studi dei sessuologi il desiderio maschile rappresenta un vero problema: non solo spesso manca, ma l'uomo sembra sempre meno determinato a guardarsi dentro per scoprire perché. Aumentano i casi di eiaculazione precoce, che agli occhi di certi maschi fanno sembrare le loro partner troppo esigenti. La verità è che la donna non desidera un toro, ma tollera malvolentieri anche il «mordi e fuggi»: il fast food può andare bene in situazioni di emergenza, il fast sex praticamente mai.
3. Che l'uomo impari ad ascoltare. La donna è fisiologicamente, anche per caratteristiche anatomiche, più ricettiva e attenta ai bisogni altrui. Spesso legato allo stereotipo del maschio «che non deve chiedere mai», l'uomo è invece poco incline ad ascoltare, il termine, in questo caso, indica una generale disponibilità ad aprirsi all'altro. Facendolo, migliora non solo la sessualità ma anche la sensualità. Marina diceva: vorrei che il mio fidanzato avesse un pene sensibile come un'antenna che ascolta le mie vibrazioni e percepisce i miei ritmi.
4. Che l'uomo sappia essere, oltre che fare. L'antica dicotomia tra fare ed essere lascia oggi spazio alla voglia di trovare qualcuno che sappia esprimersi in entrambe queste dimensioni. Essere uomo oggi significa fare, nel lavoro come in casa, ma anche esserci in qualsiasi condizione. Esserci in due, poi significa anche fare qualcosa insieme con la propria compagna: che si tratti di uno sport, del bilancio familiare o addirittura di un lavoro assieme conta relativamente.
5. Che l'uomo sia anche padre e non solo genitore. Fare figli infatti è relativamente facile, allevarli molto meno, nella realizzazione di questa impresa gli uomini rientrano principalmente in due stereotipi opposti: da un lato ci sono i padri assenti, dall'altro i padri marsupiali che vogliono rivaleggiare con la partner nelle funzioni materne. Essere presenti non significa necessariamente

trasformare la propria identità.

Che cosa si aspettano gli uomini dalle donne.

In un momento di evidente crisi del modello maschile, è molto più facile ascoltare la voce stentorea e tonante delle donne che non quella confusa e un po' stridula degli uomini. Ciononostante, è chiaro che anche da loro provengono cinque richieste forti nei confronti delle loro compagne 1. Che le donne abbandonino la loro diffidenza nei confronti del mito dell'eroe. La ricostruzione dell'identità maschile deve pure iniziare da qualche parte, e sempre più segnali indicano che il bandolo della matassa si trova nel recupero in positivo della tanto vituperata dimensione eroica.(6) Lo dimostrano apertamente le classifiche dei best seller negli Stati Uniti dove a lungo ha spopolato il saggio di Robert Bly Iron John, in Francia dove il titolo forte dell'anno passato è stato L'eternel masculin(7) e in Italia dove a sorpresa sono tornati a fare notizia I diari di Che Guevara.

All'eroismo maschile alludono un po' tutte le pubblicità di moda, a partire da quelle di Gianni Versace. Anche i miei pazienti auspicano il ritorno a una dimensione epica della vita, che si elevi oltre la routine quotidiana, quale unica possibilità per ricomporre due immagini di maschio che oggi sembrano inconciliabili: da una parte l'agnello in casa (afflitto da mancanza di desiderio), e dall'altra il leone allo stadio (afflitto da accessi di violenza gratuita).

2. Che le donne siano più rassicuranti. Dopo due decenni di critiche, ora gli uomini avvertono di nuovo il bisogno di rassicurazioni: persino la donna più sexy perde il suo erotismo se non è almeno un poco comprensiva. Senza ricadere nel mammismo, gli uomini chiedono alle loro partner di essere prima di tutto compagne, perchè l'identità maschile dipende anche dal narcisismo e dal bisogno di gratificazioni. Questo concetto è ben chiaro alle cortigiane che lodando il maschio come la volpe il corvo, si procurano vantaggi insperati. Una volta rassicurato e sedotto, l'uomo cerca nella compagna l'occasione di superarsi e sentirsi almeno per qualche istante Tarzan, Batman, Pavarotti...

3. Che le donne non abbandonino la loro femminilità. Con la ricerca dell'eguaglianza, l'uomo sembra aver paura che la donna perda la propria femminilità, adottando modelli maschili anche dal punto di vista dell'immagine. La maggior parte degli uomini è invece favorevole al mantenimento della differenza tra i sessi, almeno sul piano del look personale.

4. Che la donna sappia distinguere se stessa dal proprio ruolo. Quando i rapporti sono chiari, anche dal più tradizionale dei ruoli possono giungere enormi gratificazioni. Come la donna ha saputo smettere i panni della casalinga per indossare quelli della manager, così sarebbe bello vederla ritornare in cucina senza pregiudizi. Naturalmente per una sera soltanto.

5. Che la donna sia d'ispirazione per l'uomo. Negli ultimi tempi la dialettica tra i sessi ha assunto l'aspetto di una guerra, mentre dalle loro conquiste pubbliche e private le donne traggono insegnamenti che gli uomini vorrebbero sempre più condividere, per aiutarsi reciprocamente ad abbattere il muro che sta dividendo le due metà del cielo. La Beatrice di Dante e la Laura di Petrarca ne sono un fulgido esempio.

Il colpo di fulmine.

Agli adulti pare quasi fuori luogo parlare di colpo di fulmine, tante sono le difese che ci siamo costruiti per evitare imprevisti destabilizzanti. Ma la disponibilità a farsi rapire dall'amore è da sempre annidata dentro di noi, e può manifestarsi in qualsiasi momento come un vulcano in eruzione. I sintomi sono altrettanto forti: il cuore batte, sudano le mani, brividi caldi e freddi scendono lungo la spina dorsale. Siamo esposti al fulmine e quindi il fulmine ci può colpire. E all'improvviso non è più chiaro dove risieda la causa di tanto turbamento, se nella persona che ci sta davanti o dentro di noi: non è ben chiaro se il terremoto è nel cuore, nella pancia o nella testa.

Quando racconta l'inizio della sua folle passione per la modella Gala, Salvador Dalì parla di pancia. Il primo incontro avvenne nella villa del poeta francese Paul Eluard, ma per legare definitivamente a sé la donna della sua vita il pittore spagnolo fece distillare un'essenza all'estratto di testicoli di montone e di muschio con cui si cosparses il corpo provocando la follia amorosa in Gala.

Tutto di testa fu invece l'amore di Ingrid Bergman per Roberto Rossellini, del quale l'attrice si innamorò dopo aver visto il suo film Roma città aperta.

Chi aveva scritto e diretto una tale opera d'arte, pensò la diva, non poteva che essere amato. Fece di tutto per conoscerlo, e il risultato della sua determinazione furono nove anni di sodalizio artistico (come nel film Stromboli) e di ininterrotta convivenza.

Anche se a prima vista può essere sembrata un'unione di testa, credo fosse soprattutto il cuore a tenere assieme Federico Fellini e Giulietta Masina. La pancia, lui, la soddisfaceva attraverso la sua arte, per esempio scritturando per i suoi film solo attrici di rara procacità. Ma solo il cuore può giustificare un'unione così duratura e una fine tanto straziante, con la morte di entrambi a distanza di appena un anno, testimonianza di una vita dedicata all'amore reciproco.

Testa, cuore e pancia devono procedere uniti nel difficile passaggio dal colpo di fulmine all'innamoramento. Tra i due fenomeni la differenza è grande. Come l'etnopsichiatra Boris Cyrulnik, (8) anch'io sono infatti convinto che il colpo di fulmine sia solo l'eco di un'esperienza passata, quasi un'illusione che un evento contingente improvvisamente fa riemergere, chiara come solo la memoria dell'imprinting può essere. Per trasformarsi in innamoramento, tuttavia, questo riflesso deve fare i conti con la realtà del partner. E perchè dall'innamoramento si passi poi all'amore bisogna superare la fase dell'idealizzazione, riscegliendo l'altro non soltanto per i suoi pregi ma anche per i suoi difetti. Insomma, il cammino verso l'amore vero e proprio è lungo, mentre la costanza aumenta le possibilità della coppia di durare anche negli anni in cui la passione inizierà, per forza di cose, a giocare a nascondino con l'intimità.

Quando scocca il colpo di fulmine? Molto presto, anche nella pubertà perchè la voglia di imitare i grandi è forte quanto l'eco di quel che si apprende dalle favole o si vede in televisione. Tra i 5 e i 12 anni si scatenano così le folli passioni che rappresentano il preludio della futura educazione sentimentale. Sono infatuazioni effimere perchè non legate all'oggetto del desiderio, ma alla pulsione nascente.

Per questo hanno anche carattere poco specifico: «Ti voglio bene» è la frase rivolta sia alla mamma sia all'amichetta, e in essa si mescolano amore, amicizia e attrazione.

Oltre a una grande possessività, perchè la comprensione del significato profondo della parola tolleranza è una conquista tardiva.

Che ruolo devono ricoprire allora i genitori di fronte a queste esplosioni amorose? Prima di tutto si assicurino che il gioco rimanga circoscritto alla cerchia dei coetanei, che cioè la nascita della curiosità sessuale non finisca per incuriosire un pedofilo o un maniaco. Lascino poi ai loro figli libertà d'azione, perchè la scoperta della sessualità è il più naturale dei fenomeni. I nostri ragazzi non sono nè diavoli nè angeli ma solo esseri umani, ed è stato Freud per primo a mostrarci che nel beatificarli non facciamo altro che reiterare l'antico pregiudizio secondo cui la scoperta sessuale avviene solo nella pubertà, e cioè quando è anche possibile la riproduzione. Niente di più falso. Nei maschi le erezioni sono visibili sin dalla nascita, anche se bisognerà aspettare anni per sperimentare il cosiddetto orgasmo «secco», mentre l'ejaculazione vera e propria si verifica solo in coincidenza con la pubertà. Secondo le ricerche di Floyd Martinson,(9) il 30 per cento delle femmine, invece, raggiunge il primo orgasmo clitorideo prima dei 10 anni.

I fattori psicologici dell'attrazione. Non a tutti capita il colpo di fulmine.

Anzi, a volte l'amore è arrivato dopo aver provato stima, affetto, amicizia. I fattori che portano a questo sentimento sono innumerevoli, ma mi è parso giusto concentrarmi su due aspetti spesso trascurati nell'analisi della nascita di un rapporto: simpatia e differenza d'età.

La simpatia è tra le più indefinibili espressioni dei nostri sentimenti e sono sempre benvenuti quegli studiosi che, come ci spiega Max Scheler nel suo saggio *Essenza e forme della simpatia*, ci permettono di capire qualcosa di più sull'argomento.(10) Di che cosa stiamo parlando quando diciamo che ci è simpatico qualcuno? Possiamo identificare almeno quattro fattori Consuetudine. Chi la pensa come noi ha più probabilità di altri di risultarci simpatico, perchè così facendo pone le basi della nostra futura intimità. L'ostilità nei confronti di chi è diverso da noi viene sperimentata per la prima volta attorno all'ottavo mese di vita, e una certa ansia accompagna poi, per sempre, l'incontro con lo straniero vissuto come estraneo.

Fisico. Tra i vari livelli di attrazione che proviamo per il corpo altrui figura anche l'empatia.(11) Come ci insegna la fisiognomica, il corpo racconta la storia dell'altro nel suo essere ricettivo piuttosto che penetrante, profumato anzichè maleodorante, sereno nello sguardo e non corruciato.

Psicologia. Anche in questo caso non esistono canoni universali, e se onestà e autenticità possono suscitare la simpatia di alcuni, altri, invece, sono attratti da tic e nevrosi alla Woody Allen. A provocare istintiva antipatia sono spesso personaggi pieni di prosopopea: mezzibusti e narcisi. E se la generosità ispira simpatia, antipatia provoca invece l'avarico affettivo.

Origini sociali. L'essere simpatici è una virtù che si può apprendere. Oggi, infatti, esistono corsi per imparare a essere vincenti nel sociale, sorridendo ed esercitando al meglio le arti della retorica. Ma l'accettazione varia secondo le latitudini così il ladruncolo abile sarà popolare e simpatico a Napoli, ma non certo a Trieste.

LA DIFFERENZA D'ETA'.

Rappresenta un altro mistero nella formazione delle coppie, e dal punto di vista analitico è tra i fattori più interessanti dell'attrazione.

Storicamente le coppie in cui la donna è più giovane dell'uomo sono le più tollerate, e hanno una giustificazione evoluzionistica dal bisogno di ottimizzare il tasso di natalità: l'uomo infatti rimane fertile più a lungo della donna, il cui limite fisiologico è segnato dalla menopausa.

Per mezzo di donne più giovani il patriarca conferma il proprio ruolo di capofamiglia assieme alla convinzione che si possa ringiovanire attraverso il corpo altrui. Spesso i motivi psicologici per cui si formano coppie del genere nascondono la ricerca del padre da una parte, e il bisogno di riscoprire l'eroticismo dall'altra. Tali unioni, però, possono concludersi con un fallimento quando la necessità di sentirsi giovani non è più stimolante ma stressante.

Se invece è la donna a scegliere l'uomo più anziano il riferimento analitico obbligato è a complessi edipici non risolti. Spesso questi legami sono sinceri e ben lontani dall'archetipo della ragazza in cerca dell'uomo maturo da spennare. All'amico Florio, 75 anni portati egregiamente, è capitato per esempio di ricevere una dichiarazione, oltre che disinteressata anche molto disinibita, da una venticinquenne. L'interesse di Myriam, amica del primogenito dell'uomo, era sbocciato durante una visita comune al museo degli Uffizi di Firenze. Nella lettera, la ragazza era piuttosto esplicita sulle sue intenzioni, tanto da imbarazzare l'anziano industriale che si rivolse a me per un check up sulle proprie capacità amatorie. Diedi il via libera, e nacque così una bella storia d'amore che durò circa due anni. Myriam aveva evidentemente trovato in un uomo anziano quello che molte donne cercano: un erotismo certo più raffinato dell'inquietante «mordi e fuggi» a cui sono abituate con i loro coetanei.

Anche quando è lui a scegliere una partner più anziana, le possibilità di riuscita del rapporto possono essere ottime, come conferma Elena Giannini Belotti nel suo saggio autobiografico *Amore e pregiudizio*.⁽¹²⁾ Alla base dell'unione c'è spesso il bisogno di avere una mamma buona alla quale chiedere protezione o una matrigna cattiva cui sottomettersi: quasi sempre la sessualità non viene interpretata in chiave procreativa, ma come momento di intimità della coppia.

Il vero tabù rimane quello che circonda la donna che sceglie come partner un uomo più giovane di lei. Ancora adesso non se lo possono permettere tutte, e almeno dal punto di vista della «visibilità sociale» sono legittimate a farlo solo donne di successo: dalle copertine dei settimanali ammicca solo Liz Taylor, il cui ultimo (e già ex) marito è un operaio di quarant'anni più giovane di lei. Nella cultura anglosassone, questo modello di coppia è in effetti più diffuso, come dimostrano il film *American Gigolo* e il libro *Ballata di ogni donna* di Erica Jong,⁽¹³⁾ la cui protagonista, una pittrice, si lega a un giovane amante psicopatico che la soddisfa sessualmente anche se la sfrutta finanziariamente.

La comunicazione non verbale (CNV) nel gioco del desiderio Consultiamo i dizionari per vedere come definiscono la seduzione: «L'azione di attirare irresistibilmente; l'ascendente; il fascino; la

capacità di asservire qualcuno a una specie di potere magico». Il desiderio scatta in altre parole dall'incontro di due poteri contrapposti, quello di chi esercita la seduzione e quello di chi ne è oggetto. In questo rapporto entrano in gioco tutti i sensi e anche quello che ai sensi sfugge ma che ci affascina in modo più sottile, a volte addirittura subliminale. E in questa dimensione che può essere inserita la comunicazione non verbale,(14) quella cioè che avviene al di là delle parole: saperla leggere o usare permette di sapere tutto dell'altro a prima vista. Ed è infatti proprio dallo sguardo che bisogna partire per analizzare la comunicazione non verbale dell'altro. Io l'ho scomposta per l'occasione in cinque componenti.

1. Lo sguardo dà molto spesso avvio all'incontro. Ci suggerisce qualcosa dell'altro sia a distanza sia nell'intimità, ed è quindi particolarmente rivelatore del nostro modo di presentarci in pubblico e dei nostri sentimenti più veri.

Tra i mille segnali che ci provengono dal volto altrui: le pupille di chi mente tendono a dilatarsi, come ben sanno i giocatori di poker più esperti.(15).

2. A ogni emozione corrisponde la contrazione di un muscolo del nostro corpo, come hanno dimostrato alcuni studiosi filmando la mimica di volontari sottoposti a particolari stimolazioni emotive.(16 L'analisi al rallentatore dei filmati ha dimostrato tra l'altro che durante i cocktail sfoderiamo sorrisi di circostanza che attivano solo i muscoli della parte inferiore del volto, ma non quelli periorculari.

Mentre, di converso, le rughe attorno agli occhi sono un chiaro indice di spontaneità.

3. La voce non comunica solo la sincerità dell'altro, ma anche la sua capacità di instaurare rapporti più o meno intimi.(17) Se la cantilena della mamma è l'universo psichico in cui si immerge il neonato, il mormorio degli innamorati è la culla della coppia. Ecco perchè persone molto intelligenti e di indubbio fascino ma dalla voce stridula incontrano spesso difficoltà nel processo di seduzione.

4. Ansiosi e depressi vivono gli stessi problemi di corteggiamento per colpa della loro gestualità. I primi gesticolano continuamente, si agitano, parlano senza tener conto dell'altro: il loro corpo segnala invadenza e inconcludenza al di là di quello che stanno dicendo. I secondi accompagnano la loro cantilena monocorde con rari movimenti di mano e faccia inespressiva: noia e rigetto sono l'unico risultato che sortiscono. La gestualità insomma non inganna, e cercare di interpretare un personaggio diverso da quello che si è veramente serve a poco. Convinti che l'apparire conti più dell'essere, gli isterici cercano per esempio di erotizzare la propria immagine, ma vengono traditi dalla prevedibilità dei loro gesti. All'estremo opposto dello spettro sociale, le personalità ossessive sono spesso dotate di notevole ricchezza interiore, ma la loro inibizione impedisce di associare al proprio potere seduttivo un adeguato linguaggio del corpo. E alla fine solo questo conta agli occhi del mondo.

5. Altrettanto rivelatore è il modo in cui ci si pone nello spazio. La postura, anzi, può colpire molto più di altri tratti corporei: personalmente sono irritato, per esempio, dai corpi convessi tipici dei mezzibusti televisivi, che mostrano la parte migliore di sé ma sono chiusi nei confronti degli altri.

All'opposto, provo istintiva simpatia per le personalità concave, che rivelano naturale disponibilità,

anche se tal volta pagano lo scotto di una certa dipendenza dagli altri.

La complessità posturale è peraltro tale che spesso ci si trova di fronte a veri e propri ibridi: persone che rivelano apertura nella parte superiore del corpo, ma tengono le gambe rigorosamente incrociate. Altri, invece, sono quasi impudicamente aperti nella parte inferiore, ma le braccia restano sempre serrate cercando di proteggere il cuore. Osservate la testa dei vostri amici: alcuni la tengono leggermente inclinata in avanti, come madonne nei quadri rinascimentali, segno inequivocabile di grande disponibilità. Altri la tengono dritta al punto che la mascella assume pose mussoliniane. E che cosa questo significhi, lo sappiamo tutti.

L'importanza della pelle. La pelle rappresenta quella parte di noi che più di tutte è a contatto con il mondo esterno. E uno strumento di comunicazione: le rughe rivelano la nostra età, le borse sotto gli occhi la fatica, l'abbronzatura la sensualità, i peli la virilità.

Ma la pelle è anche specchio delle emozioni, che si palesano attraverso il sudore o in un improvviso rossore o con quel pallore cadaverico. Ed è, infine, il più importante terminale del nostro apparato sensoriale, capace di trasmetterci il dolore di una bruciatura o il piacere di un momento erotico. Per molti gli stimoli più forti giungono proprio attraverso la pelle più che attraverso la vista, l'udito o l'odorato. Siete più tattili o visivi olfattivi o cerebrali? A volte basta rispondere a questa semplice domanda, e chiedere al vostro partner di fare lo stesso, per far emergere eventuali malintesi nella comunicazione di coppia. Spesso l'erotismo viaggia su frequenze diverse: sintonizzarsi sullo stesso canale significa solo recare beneficio al rapporto.

Che la pelle sia una membrana porosa non è solo un'affermazione della biologia, ma anche un'indispensabile metafora della psicologia. C'è chi «non sta più nella pelle» e chi «ha qualcuno sotto la pelle»: entrambi i modi di dire indicano che questa è una zona di scambio, non solo fisico ma anche simbolico. La pelle diventa allora l'area privilegiata della comunicazione erotica, il terreno su cui cresce l'intimità dei corpi. Un gesto, quindi può favorire o rovinare un incontro. Se, infatti durante il processo di seduzione lui o lei allungano le mani prima che l'interazione si sia stabilita, ciò può sortire un effetto devastante sull'eros.

Generalmente, esistono numerose varianti che fanno sì che lo stesso gesto possa provocare un rilassamento gradevole, un'eccitazione erotica o una tensione insostenibile. Si pensi a quando veniamo sfiorati dalla carezza della persona desiderata o, allo stesso gesto subito anonimamente sulla carrozza della metropolitana.

La pelle, nei processi di seduzione, può rappresentare una barriera oltrepassata la quale tutto diventa possibile.

Anche un atteggiamento mentale o morale negativo nei confronti del sesso cade bruscamente quando si passa dalla comunicazione verbale a un contatto fisico. Diceva Ornella: «Non volevo, ma quando lui mi ha toccato ho sentito come una scossa elettrica e non ho potuto resistere».

Dice un proverbio noto a tutti i bambini: «Guardare ma non toccare: è una cosa da imparare». Questo proverbio è seguito alla lettera da quegli uomini che preferiscono ammirare una bella donna, magari dalla copertina patinata di una rivista, piuttosto che inseguire il piacere delle carezze, possibilmente

condivise.

Numerosi sono i malintesi che sorgono nella vita di coppia tra pelle da toccare e pelle da guardare. Per esempio, la durata del contatto può trasformare una sensazione gradevole in sgradevole e viceversa. Le carezze possono provocare un'eccitazione, ma raggiungere poi uno stato di tensione insostenibile diventando infine più dolorose che piacevoli. In questo caso, è indispensabile che il partner sia concentrato sui bisogni della compagna piuttosto che sulle sue esigenze personali. Marisa viveva con fastidio le continue carezze del marito e se ne lamentava con le amiche, che invece la consideravano fortunata perchè ancora desiderata dal consorte, mentre loro si sentivano trascurate. In realtà, aveva ragione Marisa: i gesti del marito erano sempre gli stessi, uguali e ripetitivi. L'uomo, infatti, era insensibile all'intimità emotiva della moglie, che avrebbe desiderato in certi momenti tenere carezze, in altri un effettivo stimolo erotico.

Per alcune persone, poi, le sensazioni sono immediatamente erotiche, per altre lo diventano soltanto quando il contatto provoca fantasie e ricordi di un'esperienza precedentemente gradevole. Renata, per esempio, adora farsi massaggiare da suo marito perchè, quando chiude gli occhi, si immagina su una spiaggia lambita dalle onde del mare. Ricorda le sue esperienze di ragazza, quando viaggiava per l'Europa con il sacco a pelo; ed è proprio durante questi periodi di vacanza che ha vissuto i suoi amori più intensi. Per altre persone, invece, il contatto è legato a un altro senso, in particolare all'odorato. Come per gli amanti della buona tavola, al gusto il riflesso retronasale. L'olfatto, quindi, per molte persone diventa un fattore additivo sia in senso positivo sia negativo. L'odore della pelle può fungere da afrodisiaco o, al contrario, inibire completamente l'attrazione di un corpo, pur esteticamente seducente.

Vi sono persone, infine, che adorano accarezzare il partner, ma non sopportano ricevere carezze. Ursula, per esempio, adora eccitare il suo fidanzato, accarezzandolo.

Siccome lui vive la sindrome del pascià e adora farsi accarezzare, tutto tra loro procede bene. La situazione sarebbe ben diversa se Ursula vivesse con il tipo d'uomo che deve a tutti i costi far godere la propria compagna. Questi pseudo gentleman dell'erotismo di coppia cercano, in realtà, di soddisfare il proprio ego attraverso il piacere che procurano alla partner, creandole così nuovi doveri. Samanta era irritata con il marito, Gino. Questi, dopo aver letto sul settimanale «Grazia» che la donna può avere il pluriorgasmo, lo pretendeva anche dalla moglie. In realtà, Samanta aveva capito: l'uomo che prima misurava la sua «potenza» con il numero di figli che le dava, ora sembrava trarre sicurezza dal numero di orgasmi che lei poteva dimostrargli.

«Guardare e non toccare» dice l'adagio, e non è mai stato vero quanto adesso che l'Aids ha reso la sessualità un problema e l'intimità l'unica strada percorribile da chi non ha un partner fisso. Guardare la pelle altrui senza toccarla, diventa così l'ultima frontiera della sessualità: una volta ne era solo il preludio.

Giovani in coppia. E che cosa succede quando nasce l'amore tra i giovani?

L'immaginario dell'adulto si figura gli adolescenti come protagonisti della più formidabile promiscuità. La realtà è ben diversa. Secondo una recente inchiesta francese, anzi, le coppie di cinquantenni sono più promiscue di quelle di quindicenni.(18) Mentre le prime hanno rapporti

plurimi concomitanti, le seconde sono caratterizzate da assoluta monogamia, benchè di breve durata. Tra i quindicenni la durata media del rapporto è di tre mesi, durante i quali la fedeltà è totale anche perchè forte è la paura dell'Aids. Subito dopo la rottura si forma subito un'altra coppia con le stesse caratteristiche: non a caso gli scienziati parlano di «modello staffetta» per i legami adolescenziali. Questo non significa peraltro che il rapporto rappresenti sempre un'esperienza positiva per i giovanissimi. Generalmente, si possono presentare tre scenari diversi a seconda delle circostanze.

1. La coppia nasce dal bisogno impulsivo di agire: invece di soddisfare questa esigenza nell'alcol o nello sport, l'adolescente sceglie una sessualità slegata dall'affettività.

Le probabilità di successo del rapporto sono in questo caso piuttosto modeste.

2. Altrettanto modesta è la fortuna delle coppie che si formano per sfuggire a insostenibili situazioni familiari.

La mia paziente diciassettenne Stella, per esempio, ha cercato l'amore solo per sfuggire alle nevrosi della madre che per igienismo la costringeva a lavarsi due volte al giorno e con altrettanta regolarità sterilizzava i suoi libri di testo. Pur di andarsene, la ragazza convinse il padre a iscriverla a un collegio svizzero, e appena arrivata si legò a un compagno di classe, forse non a caso il meno igienista della compagnia.

3. A volte il destino e la maturità permettono di incontrare molto precocemente l'amore della propria vita: in questi casi, di solito, le unioni sfociano in altrettanto veloci matrimoni e l'unico rischio della coppia è nel non sapere adattarsi alle nuove esigenze dell'età: sia quella individuale sia quella del rapporto. I più incapaci a maturare insieme con il partner sono generalmente i maschi, i quali a un certo punto quasi sempre cercano fuori casa le esperienze che non hanno vissuto nel corso dell'adolescenza. In questi casi, importante è che la compagna non decodifichi l'infortunio come la definitiva rottura del rapporto di fiducia di tipo funzionale-simbiotico in base al quale la coppia si era costituita tanti anni prima. Esperienze di vita, come la nascita di un figlio, faciliteranno poi le necessarie maturazioni intraconiugali.

Note

1. B. Cyrulnik, *Les nourritures affectives*, Paris, Od. Jakob, 1993.
2. L. de Cataldo Neuburger e G. Gulotta, *Sapersi esprimere: la competenza comunicativa*, Milano, Giuffrè, 1991.
3. A. Giddens, op. cit.
4. A. Girard, *Le choix du conjoint*, Paris, PUF, 1964.
5. F. Alberoni, *Innamoramento e amore*, Milano, Garzanti, 1979.
6. C. Pearson, *L'eroe dentro di noi: sei archetipi della nostra vita*, trad. it. Roma, Astrolabio, 1990.

7. J. Kelen, *L'eternel masculin*, Paris, R. Laffont, 1995.
8. B. Cyrulnik, *Sous le signe du lien*, Paris, Hachette, 1989.
9. F. Martinson, *Eroticism in Infancy and Childhood*, in «*The Journal of Sex Research*», xii 4, novembre 1976, pp. 251-262.
10. M. Scheler, *Essenza e forme della simpatia*, trad. it. Roma, Città Nuova, 1980.
11. D. Berger, *L'empatia clinica*, trad. it. Roma, Astroabio, 1989.
12. E.G. Belotti, *Amore e pregiudizio*, Milano, Mondadori, 1990.
13. E. Jong, *Ballata di ogni donna*, trad. it. Milano, Bompiani, 1989.
14. P. Ricci Bitti, *Comportamento non verbale e comunicazione*, Bologna, Il Mulino, 1977.
15. P. Eckman, *I volti della menzogna*, trad. it. Firenze, Giunti, 1989.
16. Ibid.
17. B. Rime e K. Scherrer, *Les emotions*, Neuchatel, Delachaux et Niestlé, 1989.
18. A. Spira e N. Bajos, *Comportements sexuels en France*, Paris, Doc. Francaise, 1993.

Stili di coppia.

In un sano rapporto di coppia si può oscillare tranquillamente tra momenti di regressione e momenti in cui si ritorna nuovamente adulti. Si può trascorrere una serata a guardarsi negli occhi, abbracciarsi e coccolarsi come due bambini, mentre anche il linguaggio torna a essere quello dell'infanzia, con parole inventate e voci in falsetto. Con la stessa facilità il giorno dopo si pianificherà il futuro, si farà l'amore con passione, ci si guarderà cercando negli occhi dell'altro non il riflesso della tenerezza, ma quello di un gesto responsabile.

Perchè duri nel tempo, la coppia ha bisogno di entrambe queste dimensioni. Spesso, però, l'alternanza tra fasi progressive e regressive si interrompe per un improvviso irrigidimento dei ruoli. Succede quando la distrazione temporanea o l'assoluta mancanza di consapevolezza permettono a un atteggiamento soltanto di essere funzionale all'armonia del rapporto. Succede quasi per caso.

La donna gioca a essere dipendente, l'uomo a diventare paterno. Ma poi si accorge che per lui sostenere la compagna è molto più di un gioco: si tratta di un bisogno. Ecco che allora lui finge di continuare a giocare, per non sentirsi immaturo. Ma ogni volta che lei esprime la sua autonomia, per lui è una sofferenza. E la mancanza di comunicazione cristallizza la coppia in un nuovo equilibrio: dove c'erano gioco e leggerezza, ora ci sono solo liti e incomprensioni.

In alcuni casi a salvare il rapporto interviene un fattore esterno, per esempio una gravidanza, che determina un nuovo equilibrio di coppia. Interrompere la spirale del fraintendimento richiede altrimenti grande lucidità da parte di almeno uno dei partner, che deve lanciare il grido d'allarme oppure spogliarsi del ruolo patologico. Alcuni stili di coppia si rivelano più rischiosi di altri.

Comportamenti a rischio.

DALLA TRASPARENZA ALL'INVADENZA.

Dentro ognuno di noi fiorisce un giardino segreto. A nutrirlo sono sensazioni, e le emozioni crescono senza ordine come in un bosco primordiale. Al centro di questo spazio misterioso ci sono le fondamenta del nostro equilibrio, spesso nascoste in un luogo ignoto persino a noi stessi. Ecco perchè nessuno può entrare in questo giardino, che nel corso della vita si materializza in forme sempre diverse: nell'infanzia è un gioco, poi un cassetto, quindi la propria stanzetta, infine uno spazio invisibile perchè tutto interiore.

E nel corso dell'adolescenza che il giardino diventa più rigoglioso che mai. L'intensità dello sviluppo richiede a quel punto un'autonomia sempre crescente, e attorno al proprio spazio segreto gli adolescenti costruiscono mura sempre più alte: da proteggere ci sono le emozioni forti che vengono per la prima volta in superficie, la propria voglia di libertà che porta a indossare abiti unisex o a lavarsi poco, i fremiti precoci della sessualità. Da proteggere è la metamorfosi della crescita. Nel ruolo dei curiosi ci sono spesso i genitori. Papà finge di entrare in camera per sbaglio. La mamma legge il diario della figlia mentre riordina la sua stanza. Si tratta di atteggiamenti inaccettabili non solo perchè violano la privacy a cui tutti abbiamo diritto, ma soprattutto perchè minano alle

fondamenta l'asse emozionale che tiene in equilibrio ciò che è strettamente personale e ciò che si può condividere.

Come a un trapezista sospeso nel vuoto, così alla coppia che dura si chiede di mantenere lo stesso equilibrio.

Ad aiutare c'è solo l'asta dell'intimità che i partner possono impugnare insieme per mantenere i piedi sul filo. La sua lunghezza dipende dal grado di confidenza che si è stabilito nella coppia. Chi si è sposato per convenienza ha poco da condividere con il proprio partner, perchè il suo è un obiettivo personale: aspettiamoci di vederlo presto fallire. Chi cerca la fusione nell'altro fa un errore opposto: la glasnost totale significa fallimento quasi sicuro dell'unione. Ecco perchè la maggior parte delle coppie opta per soluzioni intermedie, mantenendo un velo a protezione delle fantasie individuali dei partner. In questo modo c'è sempre una nuova terra da scoprire: gli psicologi la chiamano «sindrome di Cristoforo Colombo». Per non uscire di metafora, io sostengo invece che un po' di mistero tesse la rete da cui le coppie equilibriste possono rialzarsi in caso di caduta.

E quando il partner penetra nella nostra zona di mistero che le cose cominciano a precipitare. L'invadenza è fatta all'inizio di piccole cose: una frase fuori luogo, lo stereo troppo alto, un nuovo profumo che riempie la stanza, uno sguardo intrusivo. Ma spesso è in camera da letto che la scarsa attenzione dell'altro può diventare aggressività, specie se a complicare le cose c'è qualche bicchiere di troppo.

Allora viene voglia di fare un passo indietro e cercare di capire dove nasca la tendenza a essere invadenti. Dove? I prodromi si trovano nel rapporto tra mamma e bambino, nel momento in cui lei decide, per esempio, di cedere a lui il biberon anche se non ne ha voglia. Più tardi interverrà l'impulso a decidere al posto dell'altro. E poi una qualsiasi delle innumerevoli incarnazioni della mancanza di tatto. Vale la pena allora analizzare tre tipi di invadenza L'invadenza dei genitori. Ha luogo nella prima infanzia, ma può durare una vita.

Il mio amico avvocato Alan, per esempio, trascorre la maggior parte del tempo a difendersi dalla mamma: la prima volta che venne assunto in uno studio legale, lei chiamò il capufficio per comunicargli che aveva sempre fatto fatica a educare il figlio. Daniele, uno dei miei pazienti, mi racconta invece che i suoi problemi sono nati insieme con i primi colpi di tosse della sua asma cronica: da allora la madre ha continuato a preoccuparsi di lui come fosse un bambino. Il culmine è stato raggiunto subito dopo il suo viaggio di nozze. Anzi, la mattina dopo la prima notte di matrimonio, quando la madre è piombata nella stanza e si è seduta ai piedi del letto cominciando a parlare con Daniele e sua moglie. Quest'ultima ha protestato solo per sentirsi rispondere che un figlio rimane sempre un figlio, anche dopo essersi sposato.

L'invadenza della coppia. Abbiamo già detto molto, ma vale la pena sottolineare come a farne le spese sia sempre il partner più debole psicologicamente. La mia amica Beatrice era addirittura dovuta scappare di casa: il marito infatti continuava a riempire il bagno di libri, precludendole COSÌ l'unico spazio che le era rimasto per avere un po' di privacy.

L'invadenza dei figli nei confronti dei genitori. Esiste? Certo, e lo sanno tutti: le generazioni sono separate da valori differenti, da un diverso senso dell'ordine, da concezioni del pudore talvolta

diametralmente opposte. Anche una stanza disordinata, a volte, può rappresentare un'invadenza insopportabile.

COPPIE TROPPO SERIE, COPPIE TROPPO LUDICHE.

Gli esami clinici hanno escluso una causa fisica: l'emicrania di Alma non può che avere ragioni psicologiche.

Mi spiega che a volte non riesce a lavorare per un giorno intero, e mi sembra sincera. Ma anche un po' inflessibile, con una severa coscienza morale che le impedisce di rilassarsi: è inquieta perchè le figlie non fanno bene i compiti, perchè il marito protesta dato che la tavola non è pronta.

Guarda caso, si tranquillizza solo quando le viene il mal di testa e finalmente ha una scusa per chiudersi in camera da letto e rilassarsi. Nella stessa stanza, peraltro, le è molto difficile vivere una sessualità soddisfacente. Naturalmente Alma si prepara sempre di tutto punto, con tanto di abiti provocanti, ma il marito si lamenta sempre della sua mancanza di spontaneità. Figuriamoci lei: mi confida che sente di avere troppa testa e poco cuore. Non posso che darle ragione.

Un altro terapeuta, quello con cui si era precedentemente consultata, le aveva consigliato di migliorare le sue prestazioni ampliando il suo immaginario erotico: Alma si è sforzata di pensare ad altri, ma senza grande successo.

Ora si rivolge a me orgogliosa dell'intuizione che la radice dei suoi problemi affondi nel passato: ancora una volta non posso che darle ragione. I suoi facevano parte dell'ondata migratoria che nell'ultimo dopoguerra ha riempito la Svizzera di immigrati dal Sud italiano: poveri ma rigorosi, avevano riposto nella figlia tutte quelle speranze che non avevano potuto realizzare nella propria vita. Riuscire era un imperativo familiare, e Alma si ricorda che da bambina aspettava il padre sperando che almeno una volta giocasse con lei: invece controllava sempre i suoi compiti, e poi la mandava a letto. Alma non ha mai sentito di avere il diritto di giocare: si trattava di una perdita di tempo, le diceva il padre. Che le ricordava anche che l'ozio è il padre di tutti i vizi.

Privare i bambini dello spazio ludico e del piacere di fantasticare può essere molto pericoloso. Ne va dell'evoluzione della fantasia e della creatività, e l'adulto che cresce ispirato solo dal senso del dovere dovrà prima ritrovare i giochi che non ha avuto da bambino. Piano piano Alma lo sta facendo: gioca, e la sua sessualità sta migliorando almeno quanto la sua emicrania. Come altri nelle sue condizioni, sta scoprendo che in ciascuno di noi convive un linguaggio pubblico e un linguaggio privato, un momento in cui bisogna essere seri e uno in cui si possono mollare gli ormeggi. Il benessere corporeo e la sessualità sono sempre arricchiti quando ci si concede il diritto di giocare, se possibile in coppia.

LA COPPIA CRONOMETRICA.

Elisa e Claudio sono persone scrupolose, e ci tengono a farlo sapere. Come sottolinea la donna: fare i ragionieri aiuta, quando si tratta di organizzare la propria vita. A casa loro la ripartizione dei compiti è quindi severa: lei si occupa della casa, lui del giardino, le decisioni sull'educazione dei due figli vengono prese di comune accordo, concordi sono le idee per quanto riguarda politica e religione.

Hobby? Uno solo, il tennis, il sabato mattina alle ore 10.15.

Spaccate. Esiste un'unica difficoltà tra i due, ed è per questo che Elisa mi è venuta a trovare: suo marito vorrebbe fare l'amore in ogni momento, lei praticamente mai.

La situazione è peggiorata negli ultimi tre mesi. Il libidogramma è piatto, insopportabili i dolori durante la penetrazione, le mestruazioni si sono fatte irregolari e lei ha perso otto chili. Anche prima le cose non andavano tanto bene, se i due facevano l'amore era solo perchè Claudio prendeva l'iniziativa e, con continue carezze, portava Elisa all'orgasmo. Mentre racconta la guardo, e mi sembra un po' troppo trasandata per una che sostiene di essere iperorganizzata in tutto. Mi domando se il sesso sia veramente l'unico motivo di disaccordo nella coppia, e le chiedo di ricordare meglio. Dieci anni prima, mi dice, c'era stato uno scontro violento: lei voleva abortire, il marito la costrinse a portare a termine la gravidanza, anche se questo significò perdere il posto di lavoro. Da allora si sente frustrata. E sì, ammette, forse c'è anche un po' di rabbia che monta dentro. Stava quasi per esplodere tre anni fa, Elisa. Fino ad allora aveva pensato ai suoi genitori come a una coppia perfetta, poi aveva scoperto che si erano segretamente separati. Da quel momento i bruciori di stomaco sono diventati una costante, e forse la perdita di peso dipende anche da questo.

L'abbigliamento sarà anche sciatto, ma il controllo della donna sulle proprie emozioni è totale. Le chiedo di lasciarsi andare perlomeno a parole, e il soliloquio che segue è tutto rivolto ai genitori non al marito. Ai suoi Elisa rimprovera di averla presa in giro lasciando che idealizzasse il loro matrimonio solo per ritrovarsi disorientata quando ha saputo della crisi. E seguendo il modello familiare che Elisa ha impostato la sua relazione con il marito Claudio su criteri di massima rigidità e minima creatività.

Purtroppo per durare le coppie hanno bisogno esattamente di criteri opposti, perchè i motivi per cui ci si sceglie non rimangono inalterati nel corso degli anni. Elisa non ha mai rotto il suo legame idealizzante con i genitori, ma ora dovrà farlo se vuole salvare il suo matrimonio: tra gli ostacoli infatti c'è anche un marito inflessibile come lei che si sente privato dei suoi «diritti coniugali». E irritato poi dal fatto di dover cambiare le sue radicate abitudini sessuali.

PIACERI E PERICOLI DELLA TRASGRESSIONE.

Nulla lasciava presagire una crisi in questa coppia di borghesi illuminati e sposati ormai da vent'anni. Eppure eccoli qui: lui piange, lei si scusa, entrambi sono preoccupati per la figlia. Da dove cominciare? Attacca Emilio, avvocato di successo e socio infelice nello studio legale di famiglia, due cognomi legati da una «&» come nei film americani. Purtroppo, sul lavoro la società si trasforma in organizzazione gerarchica, e a contare di più è sempre il padre di Emilio, che in ufficio fa e disfa a

suo piacimento.

Lo spazio che resta al figlio è minimo, e si vede: Emilio ha voce flebile e atteggiamento dimesso, ed è già migliorato grazie una serie di esercizi di espressione corporea. Prima, infatti, sapeva solo farsi piccolo, come continua a fare a letto. Qui interviene la moglie Aurora: secondo lei, il marito riesce a prendere l'iniziativa solo sulla bella barca con cui frequentemente partono per lunghe crociere nel Mediterraneo. Soltanto in quell'area indipendente, seppur delimitata, Emilio si sente libero di esprimersi, ma tutto torna come prima quando scendono di nuovo a terra. E questo non è neppure il motivo per cui hanno fissato l'appuntamento, mi dicono, mentre lui continua a piangere e lei a scusarsi.

Il fatto è che la scorsa estate la figlia Franca, 16 anni, ha cominciato a comportarsi in modo strano. I suoi la pensavano in vacanza con amici e invece lei stava facendo l'autostop da sola. In seguito è stata ricoverata al pronto soccorso per le ferite riportate nell'attraversare un passaggio a livello con le sbarre abbassate: il treno per un pelo la investiva. Data l'età faccio subito notare che non c'è da preoccuparsi: il bisogno di avventure e trasgressioni è fisiologico negli adolescenti. Penso tra me che probabilmente Franca vuole provocare i genitori, ordinari al limite della sopportazione. Emilio, in particolare, oltre che un amante noioso è anche un padre certamente poco stimolante, e la figlia cerca a suo modo di scuoterlo. Senza prevedere che, a darsi una mossa, sarà invece la madre.

Proprio mentre in famiglia si discute su come tornare a una convivenza serena, a scappare di casa non è la ragazza ma la mamma, Aurora.

Inaspettatamente scompare, in realtà nascosta da sua sorella, per tre giorni e tre notti: abbastanza per provocare una grossa crisi in seno alla famiglia. In Emilio, in particolare, che la accusa di irresponsabilità e non capisce il problema vero: arrivata nel momento della vita in cui si fanno bilanci, la quasi quarantenne Aurora si chiede se ne è valsa la pena. E nel dubbio scappa, come le ha insegnato Franca con le sue piccole trasgressioni adolescenziali. Anche la mamma ricerca cioè un po' d'avventura, o perlomeno un pizzico di vita vera: una sorta di Indiana Jones per procura, se vogliamo.

Come capita sempre più spesso, a condurre la danza delle generazioni sono i più giovani. Le loro provocazioni rappresentano uno stimolo costante, proprio perchè viviamo in un mondo che cambia molto più velocemente della nostra capacità di adattamento. I nostri figli quasi sempre ne sanno più di noi, e non solo di computer: anche i loro comportamenti affettivi ci invitano a riflettere sullo stato delle nostre unioni. Se lo è chiesto anche Aurora, e come lei si pongono le stesse domande in molti: cambiare o continuare il proprio ménage nel nome del quieto vivere? Nel primo caso ci sono rischi ma anche possibilità di migliorare la qualità della vita, e a invitare a trasformarsi spesso sono proprio i nostri figli.

Voglia e paura di cambiare dividono da sempre l'animo umano, hanno animato da una parte esploratori dall'altra conservatori determinando ideologie opposte. Oggigiorno, l'accelerazione della vita e l'esperienza simultanea ma diversa di almeno tre generazioni ci obbliga a porre la domanda in maniera più radicale.

Comportamenti che aiutano.

LA COPPIA E I REGALI.

Non sempre la generosità è espressione della bontà di chi dona. La voglia di dare nasce infatti dal rapporto tra una madre per natura prodiga e un bambino per natura egoista: è solo nel segno del riconoscimento delle rispettive identità che si trae la fiducia sufficiente per emanciparsi verso una generosità più disinteressata. Solo quando si sa di aver ricevuto abbastanza, quindi, si è in condizione di dare. La generosità non ha alcuna relazione con quel che si possiede. Anzi: chi è avaro non solo ritiene che dare significhi perdere, ma non dà perchè ritiene di non aver nulla da offrire, anche se è miliardario.

Tra doni e regali, poi, esiste una differenza, seppur sottile. I primi non richiedono di essere ricambiati, i secondi sono scambi e in quanto tali si colorano delle circostanze del momento: possono essere affettuosi o sorprendenti, originali o interessati. Anche le funzioni del regalo cambiano a seconda della situazione. Ci sono regali propiziatori di chi manda un mazzo di fiori sperando in un incontro a venire e regali compensatori di chi con una cassa di vino ringrazia per il favore ricevuto. Si regala per farsi perdonare, in funzione espiatoria. Ma certi depressi fanno doni sproporzionati affidando loro il compito di rappresentarli vicariamente, in funzione cioè sostitutiva.

Gli egocentrici donano pensando più a se stessi che a chi riceve. I calcolatori valutano il prezzo degli oggetti in relazione all'importanza del destinatario. La storia del cavallo di Troia ci ricorda continuamente l'intrinseca ambiguità del dono, e ci fa dimenticare quante volte abbiamo ricevuto regali autentici, basati cioè sul piacere vero di donare a una persona cara. In questi casi chi riceve è arricchito evitando che chi dona si impoverisca: miracoli dell'amore. Come accorgersi se un regalo è veramente disinteressato? In genere i regali buoni fanno piacere a chi li riceve, quelli cattivi a chi li fa. Un vero campione di questo modo perverso di comportarsi è il mio paziente Michele. Per festeggiare il compleanno della moglie ha portato a casa tutti gli amici con cui gioca a basket. Per Natale ha rifilato alla poveretta una cucina elettrica accessoriata di forno a vapore, perchè lei cucini le lasagne proprio come piacciono a lui!

LA COPPIA E IL FUMO.

C'era una volta la sigaretta accesa subito dopo aver fatto l'amore e appena prima della fatidica domanda: «Come stai?» Fumare allora univa gli amanti. Ora avvelena anche i loro momenti più intimi, tanto che smettere di fumare è diventata la più nobile tra le forme di galanteria. La giornalista Valeria Numerico racconta, per esempio: «Alberto Moravia smise di fumare il giorno in cui, durante uno scambio di tenerezze, si accorse che a Dacia Maraini, sua nuova compagna, dava noia l'odore del tabacco che gli impregnava le mani».(1) Non a caso in molti annunci matrimoniali ora si legge «Astenersi fumatori e non intenzionati». Il tabacco separa, oggi più che mai.

In realtà è sempre stato così, perchè fumare è storicamente un'abitudine maschile. Lo si ricorda ormai solo quando si torna in ambienti molto tradizionali, come il castello scozzese in cui venni ospitato con mia moglie durante una memorabile vacanza all'insegna della pesca al salmone. Dopo cena, un impeccabile maggiordomo in kilt invitava le signore nel boudoir e gli uomini in salotto, dove sigari e tabacco da pipa erano a disposizione di tutti per aiutare a rievocare i ricordi della giornata. Il sigaro è quindi sinonimo di agiatezza, ma anche di virilità: vedi Al Capone, boss mafiosi e affini. Le loro immagini sono solo l'ultima dimostrazione del fatto che la funzione psicologica del fumo trascende di

gran lunga quella biologica: le sigarette, infatti fanno senza dubbio male, ma il loro fascino persiste anche nel linguaggio di tutti i giorni. L'antipatico è visto «come il fumo negli occhi». Il borioso produce «molto fumo e poco arrosto». Di un affare non riuscito si dice che «è andato in fumo».

Nel passato, fumare era non solo espressione del proprio status sociale, ma anche un caratteristico gesto conviviale. Persino mio nonno, che non amava certo fumare, non disdegnava le sigarette che gli venivano offerte nelle occasioni mondane: «Solo nelle grandi occasioni», puntualizzava accendendole. La sua mentalità era distante anni luce da quella di chi fuma per placare l'ansia o per scatenare la creatività, come ammette di fare Umberto Eco. Accendersi una sigaretta diventa allora un gesto privato, che per qualcuno rappresenta diletto e per altri trasgressione. C'è anche chi trasforma la sigaretta in uno strumento di piacere nei giochi sado-maso: una mia paziente, per esempio, raccontava compiaciuta che al culmine dell'orgasmo il suo partner aveva l'abitudine di spegnerle una sigaretta sul sedere. Con suo sommo piacere.

Il fumo fa bene alle coppie con abitudini più ordinarie?

L'influsso della nicotina sulla sessualità ricorda quello dell'alcol: a piccole dosi ha effetto disinibitorio, alla lunga danneggia in quanto limita le capacità respiratorie. Durante la gravidanza, poi, il fumo ha, come è noto, effetto nocivo favorendo infatti la nascita di bimbi più gracili, addirittura prematuri. Nulla peraltro può la profilassi medica di fronte al piacere di condividere una sporadica sigaretta con l'amante, e magari subito dopo decidere assieme di smettere. Che si tratti di un piacere raffinato o di una sublime schiavitù, il fumo come la coppia può essere un'arte o un vizio mortale.

LA GESTIONE DELLA BIANCHERIA INTIMA.

Anche la lavatrice aiuta a capire come funziona una coppia: dopo una lunga analisi il sociologo francese Jean Claude Kaufmann conclude, per esempio, che la gestione del bucato è un indicatore anche più interessante della ripartizione dei ruoli in cucina.(2) Soprattutto perchè dal bucato non emergono solo i rapporti di forza, ma anche indizi sulla fedeltà dell'altro. Al mio paziente Luigi, ad esempio, è capitato di scendere in cantina per controllare lo stato delle sue bottiglie e di risalirne con una sottoveste trasparente della moglie, di cui non aveva mai sospettato l'esistenza. Dare un'occhiata ai panni sporchi dei figli è d'altra parte un vecchio trucco utilizzato da molti genitori: tra loro anche la mamma di Gabriella, una diciassettenne anoressica, che una volta arrivò persino a far analizzare le mutandine della figlia. Voleva sapere se le macchie che vi aveva trovato erano mestruazioni o un chiaro segno di perdita della verginità: Gabriella ne è turbata ancora adesso.

Mentre tra le più anziane il bucato spettava sempre e solo alla donna, nelle coppie più giovani ha accesso alla lavatrice anche il maschio. Talvolta la dimestichezza si confonde con una certa dose di cinismo: quando ha scoperto che suo marito aveva un'amante, Adriana non ne ha fatto un dramma ma ha immediatamente smesso di lavargli gli slip. Un gesto simbolico per non lavare «le sue porcherie» e per non toccare gli indumenti intimi che ormai appartenevano a un'altra nel bene e nel male! La mia paziente Gianna, invece, ha il problema opposto: rifiuta di risposarsi proprio perchè dei calzini sporchi del partner non vuole più saperne. «Nelle grandi storie d'amore non c'è accenno a pedalini», mi fa sapere, fedele alla sua fama di accanita lettrice di romanzi rosa. Difficile farle capire che erotismo e igiene sono confusi da sempre a causa della vicinanza anatomica di genitali e sfinteri:

quando i missionari imponevano agli ignudi colonizzati di coprirsi il basso ventre facevano riferimento sia al bisogno di igiene sia al loro senso del pudore. Ma quando alle sfilate di moda ci si chiede se Naomi Campbell porti o meno gli slip, non è mai per informarsi sul suo grado di igiene.

Note

1. V. Numerico, *il breviario del fumatore*, Milano, Sperling & Kupfer, 1993.
2. J.C. Kaufmann, *La trame conjugale*, Paris, Nathan, 1993.

Tradimenti e fedeltà.

La loro vita insieme è stata tranquilla per dieci anni anche perchè nessuno dei due ha mai tradito il suo ruolo. Fulvia è iperattiva. Vincenzo non prende mai l'iniziativa. Lei lo critica in tutto: per esempio, per come trascorre l'estate sonnecchiando sotto l'ombrellone mentre lei socializza sulla spiaggia.

Lui invece non le fa caso, e men che meno le presta attenzione in questo agosto rovente in cui l'unico suo pensiero è la cameriera del bar di fronte alla spiaggia. L'avventura è nata all'improvviso, complice una granita alla menta piperita. E Fulvia non avrebbe mai scoperto nulla se Vincenzo non avesse impiegato così tanta foga nell'alcova clandestina da non avere più energie per il letto coniugale è la costante mancanza di erezione del marito che insospettisce la moglie.

Scoprire la tresca, poi, è questione di due telefonate. «Ma perchè con una donna tanto brutta, e per di più sotto casa?» si chiede Fulvia, che abituata ad avere tutto sotto controllo mal tollera la situazione. Tutto felice è invece all'improvviso Vincenzo, che finalmente torna ad avere rapporti sessuali con la moglie: a eccitarlo è il fatto di averla sorpresa, una volta tanto. E in fondo anche lei lo ha perdonato, salvo infuriarsi ogni volta che incontra sulla spiaggia la cameriera del bar di fronte.

Non tutte le coppie rimarginano con tanta velocità le ferite inferte dai tradimenti. Spesso la rottura è inevitabile. Oppure uno dei due, nella maggior parte dei casi la donna, fa buon viso a cattivo gioco sperando in tempi migliori: intanto però, dentro, la ferita continua a sanguinare. Al di là del rischio dell'Aids, il tradimento comporta infatti molti pericoli per la coppia perchè innumerevoli sono i significati simbolici che attribuiamo all'infedeltà. Per qualcuno conta più quella fisica di quella mentale, per altri, me compreso, è molto più offensiva l'infedeltà mentale, in quanto tradisce più profondamente la fiducia del partner. C'è chi non perdona l'altro perchè al tradimento attribuisce il significato di una rottura e chi è così abituato all'infedeltà propria o altrui da non farci più caso. A volte, tradire il partner significa rimettere in discussione la propria posizione all'interno della coppia. Spesso, essere traditi equivale a rimettere completamente in discussione la propria identità.

Proprio per la sua ambiguità, è difficile pensare all'adulterio con funzione terapeutica. Eppure è proprio per stare meglio che Claudia tradiva il marito, che peraltro amava e con il quale aveva una buona intesa sessuale. Ed è per un'improvvisa perdita di desiderio nei suoi confronti che ora chiede il mio aiuto. Arrivata alla soglia dei 50 anni si domanda se il problema non sia legato al sopraggiungere della menopausa: gli esami clinici lo escludono. Per placare la sua ansia le consiglio l'applicazione di una pomata a base di ormoni che immediatamente fa tornare il desiderio mentre scompaiono i dolori che la donna ha provato di recente durante la penetrazione. Ora Claudia è più tranquilla, e finalmente possiamo affrontare il vero problema.

Perchè questa dirigente di successo ha bisogno di tradire il marito? Perchè è arrivata ad avere anche tre amanti alla volta? «Perchè mi faceva sentire bene» racconta, e non si può che crederle. L'infedeltà, pure nascosta tra mille peripezie, infondeva sempre nuova linfa al suo desiderio nei confronti del marito. E le dava l'illusione di essere amata come non mai. Nonostante i frequenti episodi di sonnambulismo che l'hanno accompagnata fino ai 14 anni di età, i suoi genitori non hanno mai compreso le sue richieste d'aiuto: mamma e papà non avevano gli strumenti per capire che se la

figlia si alzava ogni notte e vagava per casa era solo per avere affetto. Quell'affetto che lei ha poi trovato nei suoi molteplici amanti, almeno fino a che il suo potere seduttivo ha retto all'impatto con l'età. Ed è proprio perchè gli amanti ora scarseggiano che nascono i primi problemi in casa. In terapia cercherò anzitutto di rafforzare il suo senso di fiducia e stima personale. Riattivare l'immaginario erotico sostituendo gli amanti con letture e videotape sembra infatti una soluzione che otterrebbe risultati solo parziali. Claudia, infatti, sembra incapace di instaurare relazioni simboliche: proprio per questo ha sempre avuto bisogno di relazioni concrete.

Quanto dura l'amore che dura?

L'antropologa americana Helen Fischer sostiene che le coppie entrano in crisi non al settimo, bensì verso il quarto anno di matrimonio.(1) O almeno così si evince dal suo studio comparativo sui dati demografici di 62 culture contemporanee: i divorzi si concentrano nel periodo che intercorre tra i 36 e i 48 mesi di anzianità dell'unione. L'antropologa ha dato una spiegazione suggestiva, alquanto fantascientifica le rotture delle coppie di oggi sono scritte nel patrimonio genetico che abbiamo ereditato dalle coppie di ieri. Anzi dell'altroi: secondo lei bisogna infatti risalire all'origine della specie umana, a quando le scimmie antropomorfe conquistarono la posizione eretta e si avventurarono nelle pianure. Prima di allora, le madri non avevano avuto bisogno dei maschi: portando i figli in braccio da un ramo all'altro, provvedevano da sole a proteggersi dagli altri animali.

Ma nelle pianure la protezione del maschio divenne necessaria almeno fino al quarto anno di età dei figli, quando la loro motilità cominciava a farsi sicura. I padri, dopo aver vegliato sulla famiglia, potevano tornare a far la corte a femmine più giovani, assicurando così massima natalità e garantendo continuità alla sopravvivenza della specie.

Che l'adulterio sia una necessità biologica è teoria vecchia di almeno un secolo, e sempre meno accreditata. Dalla famiglia tribale dei nostri antenati siamo infatti passati a quella mononucleare dei nostri nonni per giungere quindi al modello di famiglia sperimentale ben descritta da Silvia Vegetti Finzi: caratteristica fondamentale del nuovo nucleo familiare è la coesistenza di generazioni diverse in rapporti sempre meno regolati ritualmente.(2) Gli stili di vita in comune, un tempo prefissati, si sono moltiplicati rispondendo alle complesse esigenze della vita contemporanea e abbandonando sempre più le funzioni originarie legate alla procreazione: la gravidanza, che prima era salutata con gioia, oggi viene sempre più spesso vista come un problema. L'infedeltà, poi, risponde a ben altre esigenze psicologiche e può assumere finalità consolatoria, compensatoria, di rappresaglia o d'evasione. Al modello di ieri sopravvive ineluttabile il pregiudizio che la felicità di un'unione si debba giudicare solo dalla sua durata. Non è sempre vero.

I legami felici e decennali rappresentano anzi l'eccezione, non la regola. Guardiamoci attorno. Spesso i matrimoni sono tenuti assieme più dalla paura che dal desiderio, la fedeltà non è scelta consapevole ma segno di una rassegnata passività, il sesso tra coniugi è diventato un'incombenza onerosa e divertente quanto farsi la barba la mattina. In genere, poi, il collante delle unioni più movimentate è la patologia: i partner farebbero di tutto pur di non interrompere i litigi che tanto li gratificano. Quanto dura, insomma, la coppia che dura? Nella maggior parte dei casi la risposta è una sola: troppo a lungo.

Essere fedeli è un piacere o un bisogno?

C'è una grande differenza tra chi è monogamo per scelta e chi lo è soltanto per mancanza di alternative. Quest'ultimo, infatti, tende a proiettare l'immagine materna sulla donna che ama, smentendo così una volta di più chi sostiene che di mamma ce n'è una sola. Purtroppo per lui, inoltre, le donne chiedono ai propri uomini molto più della semplice devozione filiale.

Che cosa sia questo «qualcosa in più» non è ancora ben chiaro a Guido, che per la terza volta consecutiva è stato scaricato dalla fidanzata di turno. La sequenza dei fatti è sempre la stessa: alcune settimane piene di sesso e conversazioni romantiche a lume di candela, primi segni di noia da parte della ragazza che non si capacita della ripetitività dei comportamenti del partner, lui che a questo punto è sempre più dipendente da lei, la quale infine lo molla. Sensibile e intelligente, Guido è più disorientato che mai. Eppure a un osservatore esterno è evidente che a mancare in lui è l'identità virile, quella che si acquisisce plasmando le proprie ambizioni sul modello paterno, per uscire così dalla dipendenza materna.

Ripeteva a Guido suo padre: «Bisogna sempre tener conto dei bisogni altrui». Sottinteso l'altro era proprio lui, il padre padrone che tutto pretende e niente regala, a cui bisogna sempre dar ragione pena sanzioni fisiche e morali. Tutto il contrario, insomma, del padre modello, al quale è richiesto di essere guida e sostegno, fonte di continui incoraggiamenti più che di categorici divieti. Da questo confronto con il padre buono nasce la forza che a Guido manca del tutto. Poiché non ha potuto dialogare con papà, lui continua a essere il bambino mortificato che ripiega sulla mamma, cercando però di non farla irritare. Accondiscendente e remissivo, come un cucciolo che ha smarrito la tana: con le donne Guido è ancora così. E dire che sarebbe bastato qualche capriccio in più, da piccolo o da grande non importa, per cancellare la sua immagine di uomo noioso, avere magari un po' più personalità ed essere anche più divertente.

Toccata e fuga, Casanova e Don Giovanni il piacere di sedurre in tre atti.

ATTO PRIMO, INTERNO GIORNO.

Anche oggi, come ogni giorno, il telefono di Giancarlo non smette di suonare. Chiama Serena per un invito a pranzo. Telefona Stefania per sapere di quella gita in montagna. Richiama Erica per lamentarsi, perché lui non si è fatto vivo alla festa. Lui accoglie tutte con la stessa voce suadente, sogghigna quando sente le richieste farsi più pressanti, dirotta il discorso sul pettegolezzo del giorno, vagamente preannuncia che si rifarà vivo. E mette giù.

Giancarlo farebbe stragi di donne anche se non fosse un giornalista famoso, cosa che accresce di gran lunga il suo fascino di quarantenne, barba tendente al grigio e battuta pronta. L'immagine è quella del conquistatore navigato la realtà quella di un uomo che seduce per assicurare il proprio bisogno di piacere, ma che non si sente assolutamente in grado di vivere una relazione seria. Le sue conquiste, anzi, creano un arcipelago affettivo che a poco a poco lo circonda fino a che lui non si sente in trappola. E allora cerca in tutti i modi di scappare.

A questo punto la donna di turno rimane disorientata.

Fino al giorno prima l'affascinante giornalista era pieno di iniziative e progetti di vita comune. Poi eccolo improvvisamente indolente e passivo, come se volesse troncare l'unione. Ma non lo fa, la mancanza di coraggio gli impedisce anche di giocarsi fino in fondo nel ruolo del cattivo meglio trascinare il rapporto sperando che l'altra capisca e si stufi. Giancarlo è arrivato persino a organizzare veri e propri tentativi di «suicidio» sentimentale: per esempio, invitare assieme due delle sue pretendenti sperando che l'incidente diplomatico faccia scappare entrambe.

Nelle relazioni Giancarlo cerca di soddisfare due bisogni apparentemente divergenti: sicurezza e rischio. La donna che soddisfa la prima esigenza è in genere un surrogato della madre di Giancarlo, stabile ma dipendente dall'altro e tendente alla depressione: una che vorrebbe metter su famiglia e si chiede perchè, invece, finisce sempre col mettersi assieme a certi mascalzoni. Il rischio è invece incarnato da vere e proprie cortigiane, donne sessualmente disponibili che il nostro soggetto tiene comunque a distanza perchè, nonostante tutto, far l'amore non gli piace poi tanto.

Mostrare a Giancarlo la ripetitività con cui frequenta certi archetipi femminili, è questo l'obiettivo di una terapia che cercherà di rendere la sua affettività più matura: sottrarla, cioè, ai tic preadolescenziali a cui è rimasta attaccata per condurla nel mondo più grintoso degli adulti, dove non c'è spazio per la sindrome «dell'uomo anguilla».

ATTO SECONDO, INTERNO NOTTE.

La famosa editrice ne parla entusiasta, l'architetto di grido consiglia di frequentarli assieme allo stilista dèmodè, l'intellettuale organico concorda con gli altri: Antonio e Chiara sono una coppia modello, e non solo per la buona borghesia milanese che come ogni venerdì si ritrova in questo salotto letterario per una serata di musica e pettegolezzi.

Come stanno bene assieme, loro, baciati dalla fortuna come pochi altri: lui non solo direttore d'orchestra ma anche conversatore sopraffino, lei attraente quanto le opere rinascimentali di cui è critica esperta. Com'è difficile immaginarli nello studio di un sessuologo, quello del sottoscritto, a parlare della fine annunciata del loro amore, dopo appena tre anni di burrascoso matrimonio.

L'uomo è venuto in studio proprio di malavoglia, sotto la minaccia di divorzio della moglie che ha scoperto il suo ennesimo tradimento. L'ultimo di una lunga serie: quando mi dice che le donne per lui sono come una droga, non faccio fatica a credergli. Ha trascorso la sua adolescenza tra le sale del Conservatorio e le discoteche della costa Azzurra, la sua fama di musicista è cresciuta di pari passo a quella di playboy. Si è sposato solo perchè convinto che, prima o poi, arriva per tutti l'ora di mettere la testa a posto, ma non aveva capito che per lui questa non sarebbe mai scoccata: è stato fedele pochi mesi, poi ha ricominciato ad annotare sull'agenda i nomi delle sue conquiste, assegnando a ciascuna un numero di stelle corrispondente alle sue capacità amatorie. Quando ha scoperto una di queste guide Michelin dell'amore, Chiara non poteva credere ai suoi occhi. E neppure alle sue orecchie, perchè con tutta tranquillità il marito si è subito difeso cercando di negare l'evidenza. «Amo solo te» le ha detto. E lei ci ha creduto.

Con la tolleranza, la moglie sperava di salvare un matrimonio che invece stava naufragando tra un cocktail e una prima alla Scala: ovunque il marito era preso da un irrefrenabile desiderio di conquista, che fosse diretto alla governante o alla migliore amica della moglie gli importava poco.

Sindrome di Casanova: un caso classico.(3) Ci sono volute poche sedute per capire che anche i motivi alla base di tanta irrequietezza erano da manuale. Andavano cioè ricercati nel rapporto di Antonio con la madre, una signora tanto impegnata nelle relazioni sociali quanto assente nel contatto affettivo con il figlio. Lui era stato affidato, sin dal primo giorno di vita, alle cure di solerti bambinaie, che subito divennero i primi oggetti di desiderio di Antonio: non potendo attirare l'attenzione della madre, per bisogno d'affetto ha cominciato a sedurre le facenti funzione. E ha poi esteso la sua attenzione all'intero genere femminile.

Nel suo passare di fiore in fiore, Antonio non è animato da alcun desiderio di rivincita, perchè non ha la benchè minima consapevolezza delle motivazioni alla base del suo modo di comportarsi. E un seduttore buono, sinceramente affascinato dalle sue conquiste, sensibile ai loro sentimenti: la sua adorazione è più forte del risentimento per la creatura malvagia che l'ha trascurato quando era piccolo. Ma questo non migliora la sua vita sentimentale dalle conquiste Antonio trae scarso piacere, come tutti i Casanova che, perennemente insoddisfatti, sono sempre alla ricerca della donna capace di soddisfarli. E non la trovano mai, perchè cercano nella sessualità quello che solo l'amore può dare.

ATTO TERZO, ESTERNO GIORNO.

In questa domenica di maggio, niente è più fuori luogo di questa signora in calze a rete e tacchi a spillo che passeggia nel parco tra bambine che si rincorrono e famiglie precedute da padri in canottiera con la radiolina premuta sull'orecchio. Lei invece passeggia nervosamente, in trepidante attesa, sigaretta dopo sigaretta, sempre più spazientita. Non sa che il suo amante non si farà vedere, che oggi si limiterà a guardarla nascosto dietro un cespuglio, assaporando il piacere sadico di chi è consapevole di poter far male agli altri senza rischiare ritorsioni. Perchè oggi la signora se ne andrà furente, ma poi come sempre tornerà disponibile, quando lui la chiamerà.

I due sono amanti da tempo, ma Ernesto tratta così anche altre signore della buona società romana: le umilia per farle infuriare e per costringerle a esibire la loro parte animale. Ernesto non aspetta altro, la sua perversione sta proprio in questo bisogno rabbioso di frantumare l'apparenza: di andare, cioè, oltre la corazza che sua madre indossava ogni giorno e che lui non è mai riuscito a scalfire.

Da allora desidera solo pareggiare i conti,(4) e far pagare a tutte le donne che incontra il torto subito. La sua tecnica è semplice: nella fase del corteggiamento è gentilissimo, poi si trasforma in esperto torturatore. A differenza di Casanova, Don Giovanni è crudele: cerca vendetta.

Ernesto è incapace di amare normalmente perchè non ha mai ricevuto amore autentico. L'affettività, si esprime quindi attraverso un complicato meccanismo di scissione degli affetti: i sentimenti buoni sono riversati tutti sulla moglie, quelli cattivi sono erotizzati sulle amanti occasionali. Nel suo caso, però, il carattere incestuoso dei sentimenti buoni appiattisce l'erotismo coniugale, mentre l'amor

proprio della moglie impedisce alla donna di continuare a sopportare tante infedeltà. Ad aggravare la situazione sono le sue richieste assurde: infedele per vocazione lui, pretende fedeltà assoluta da lei. Ed è la crisi. Durante la quale l'uomo capisce molte cose. Tra l'altro, che non avrebbe mai potuto sopportare di veder replicati nella moglie i tradimenti che sentiva di aver subito dalla madre quando lei lo abbandonava per andare a giocare a bridge con le amiche. L'ineluttabile separazione è dietro l'angolo.

La ninfomane e il giudice: la sessualità femminile alla prova del pregiudizio maschile. «E una ninfomane» si dice della donna che vanta un'attività sessuale superiore alla media, o a cui semplicemente piace far l'amore. «E una ninfomane» si dice, e non si sa che queste parole sono espressione di un doppio pregiudizio. Il primo verso la sessualità femminile: perchè nei confronti dei maschi che si comportano allo stesso modo si usano termini positivi come «toro» o «macho?». Il secondo verso quella che è una patologia della sessualità come le altre, e come tale va curata senza sottoporre chi ne è vittima a inutili derisioni.

Per sgombrare il campo da ogni equivoco, è necessario prima di tutto un chiarimento linguistico.

La ninfomania. E il bisogno irrefrenabile di avere rapporti sessuali, indipendentemente dalla soddisfazione che se ne trae.

L'ipersessualità. E propria solo di chi ha un'attività sessuale superiore alla media del gruppo sociale di appartenenza. Il suo fine è prettamente sessuale e, a differenza della ninfomania, il comportamento rientra nell'ambito della capacità di autocontrollo del soggetto.

L'erotomania. E la manifestazione di un delirio a contenuto erotico in una sessualità inadeguata. Si tratta di una malattia psichiatrica di cui è certamente vittima la signora anonima che una volta mi ha scritto: «L'ho vista in televisione e il suo sguardo ha penetrato la mia vagina. Ho capito tutto: quando ci vediamo?».

Lasciando da parte l'erotomania, che si manifesta raramente, è bene precisare che tra ipersessualità e ninfomania la differenza è grande. La ninfomania è poco compatibile con la vita di relazione, e men che meno con quella di coppia, se non altro perchè tali soggetti disprezzano se stessi al punto da impedire di essere amati. Schiave del proprio bisogno, infelici e malate, le donne che soffrono di questa sindrome sono spesso sole e nessuna remora morale riesce a trattenerle: cercano sempre soddisfazione nel sesso trovando invece solo frustrazione. Chi sia l'oggetto del desiderio non ha quindi molta importanza: in preda a un impulso irresistibile, la ninfomane sfoga le proprie voglie con il primo di turno, che si tratti di parente o minore non importa. Non a caso spesso finisce in aule di tribunale accusata di atti contrari alla morale.

Nel contatto fisico violento queste donne cercano la comunicazione con il mondo che non riescono a stabilire altrimenti, oltre che una conferma del proprio valore. Ma le ragioni profonde che inducono a questo comportamento possono essere classificate nei tre tipi di ninfomania conosciuti La ninfomania orale. Vi sono soggette donne dall'Io vacillante, il cui contatto con la realtà è talmente fragile che si sentono vivere solo attraverso la reazione dell'altro. Negli altri queste personalità cercano quindi non solo amore, ma anche la conferma di esistere.

La ninfomania compulsiva. E quella di chi usa i genitali per scaricare tensioni di natura non sessuale. Come nei comportamenti ossessivi si ritrovano soggetti intenti a lavarsi più volte al giorno, così le ninfomane compulsive devono freneticamente fare l'amore.

La ninfomania fallica. E tipica delle donne che non accettano la propria femminilità e attraverso rapporti frenetici coltivano la speranza di acquisire prima o poi un ruolo dominante (fallico) perlomeno dal punto di vista decisionale (conquistando cioè l'attributo del partner).

A una di queste tre categorie apparteneva certamente Messalina, mentre era probabilmente ipersessuale Caterina di Russia: ipersessualità è infatti un altro modo di dire libertà sessuale, ed è per questo che le donne ipersessuali sono a volte disprezzate e a volte ricercate. Sempre però temute, perchè lontane dalla norma: per definizione, infatti, si tratta di donne che sperimentano più orgasmi, più partner o più rapporti sessuali rispetto alla media del loro gruppo socioculturale. L'ipersessualità è quindi semplicemente sintomo di un'energia superiore, che queste esprimono nell'attività sessuale come altre nella vita lavorativa, nello sport, o nel confronto intellettuale. C'è chi nel sesso si realizza. E chi dal sesso giunge alla sublimazione artistica, come faceva la scrittrice George Sand, intellettuale raffinatissima e ipersessuale sospetta.

I volti della trasgressione.

Negli ultimi trent'anni il mito della trasgressione è andato ben al di là delle immagini ingiallite del James Dean di Gioventù bruciata o di Marilyn Monroe che augura buon compleanno al presidente americano del quale è anche amante. All'ombra delle luci psichedeliche delle discoteche e sulle pagine dei settimanali, trasgredire è divenuto sinonimo di godere, in un appiattimento di significato senza precedenti. Superare un limite, sia esso morale o fisiologico, non assicura infatti di per sé il raggiungimento del piacere, anzi, spesso è fonte di problemi se si agisce inconsapevolmente. Anche per questo, credo sia giusto recuperare il significato clinico della trasgressione, che presenta ben quattro modalità. La trasgressione scelta. E quella a cui comunemente si fa riferimento, ma che raramente si riscontra nella realtà quotidiana. A praticarla è generalmente chi non riesce a trarre soddisfazione se non dal superamento del limite: «acrobati del rischio» li ha definiti lo psicanalista Michael Balint.⁽⁵⁾ La trasgressione indotta. E quella che si ritrova comunemente tra i ragazzi che per emulare gli amici si imbarcano in avventure di cui non valutano a fondo le dimensioni. E la forma più inconsapevole di superamento del limite, e quindi anche la più pericolosa. Allo stesso tempo può però procurare enormi soddisfazioni, come è successo alla mia paziente Luisa, che dopo la separazione dal marito ha finalmente sperimentato l'amore lesbico su cui tanto si era trovata a fantasticare. Questo l'ha soddisfatta al punto da provare una forma quasi adolescenziale di orgoglio, una sensazione di fierezza che le è rimasta dentro a lungo.

La trasgressione subita. Nessuno vorrebbe provarla perchè presenta il protagonista talvolta sedotto e abbandonato, e quasi sempre vittima. A favorire questo tipo di trasgressione è infatti l'alcol, o la droga, o qualsiasi sostanza ci illuda di poter controllare una situazione che in realtà ci è sfuggita di mano. In tutti i casi si registra un abuso da parte della superiorità gerarchica, sia nelle molestie sessuali in ufficio, sia nella seduzione degli allievi fino all'incesto.

La trasgressione ambigua. E quella di chi supera il limite seguendo le contrastanti indicazioni della ragione e dell'istinto. La prima frena, il secondo accelera: la dissociazione è totale. Come insegna la vittimologia, una branca della criminologia, chi si imbarca in questa avventura può essere vittima, ma è anche in un certo modo complice: le sfumature sono molte, più di quelle che si pensava esistessero quando il mondo era ancora diviso manicheamente in guardie e ladri. Talvolta, per esempio, si accetta un corteggiamento solo per bisogno di conferme, ma capirlo e quindi fare dietrofront è spesso impossibile. Quando non lo si fa, per di più, ci si sveglia la mattina dopo con la classica sindrome da «one night affair»: vergognandosi cioè di se stessi e dell'amante che sta nel letto e che spesso è difficile da scacciare.

Un altro modo di comprendere il processo di trasgressione consiste nel definirlo a seconda degli elementi presenti: la pulsione, l'obiettivo, il limite da superare.

La pulsione di trasgredire. Quale emozione si esprime nel processo di trasgressione? In chi usa il superamento del limite come uno stimolante, a procurare sensazioni forti è sicuramente l'amore per il rischio. Ma a chi trasgredisce per gioco, occasionalmente e senza intento di sistematicità, a volte basta semplicemente un certo grado di curiosità. Abbiamo chiamato questa sindrome «perversione soft».(6) L'obiettivo della trasgressione.

Determina se il superamento del limite rappresenta un vizio o una virtù. Nella prima categoria, almeno secondo gli standard etici tradizionali, rientra chi trasgredisce solo per piacere sessuale. Ma per ironia della sorte invece sono ritenuti virtuosi coloro che esprimono qualsiasi nefandezza nell'arte: poeti, scrittori o pittori sono anzi considerati tanto più geniali quanto più eccedono. E lo stesso si può dire degli eroi e dei navigatori: più hanno sfidato le regole del loro tempo, più hanno acquisito fama.

Il limite che si trasgredisce. Ci fornisce un'ulteriore definizione etica del comportamento in atto: una cosa infatti è ribellarsi all'oppressione di un sistema totalitario, un'altra infrangere la legge in una democrazia occidentale. E lo stesso nel sesso: da una parte c'è la molestia sessuale inaccettabile, dall'altra una stimolante trasgressione che permette di recuperare sotto forma di gioco gli aspetti più ludici di una sessualità che altrimenti rischia di precipitare nella noia.

Il tradimento che viene dal passato la sindrome del Fujiyama.

Che cosa c'entra il Libano con il Giappone? E quello che mi continuo a chiedere mentre osservo questa bella trentenne libanese, tratti tipicamente mediorientali, che languidamente siede nel mio studio: a ben guardare lei dovrebbe riportarmi, per associazione d'idee, alle tende dei beduini nel deserto di Galilea, e invece l'immaginazione corre alle nevi eterne del vulcano giapponese Fujiyama.

Perché, lo scoprirò solo più tardi. Per ora la dissociazione geografica fa tappa a Torino, dove Fatima mi racconta di essere sposata a un imprenditore cisalpino al quale è molto legata affettivamente ma pochissimo attratta sessualmente. Di orgasmo, anzi, non si parla da un pezzo: quando c'è, è perché la donna lo finge dopo penetrazioni vissute con olimpica indifferenza. Si eccita un po' solo quando fa petting. Troppo poco, e infatti da un anno la donna si è trovata un amante: peccato che anche con lui l'orgasmo non arrivi mai, nonostante l'eccitazione. E poi, a complicare tutto, c'è anche il senso di colpa che la assilla.

Ma che cosa c'entra il Fujiyama? Non lo capisco neppure mentre Fatima mi racconta due episodi passati che lei collega alle sue difficoltà sessuali di adesso, e che data al periodo della pubertà, attorno ai 13 anni. Fu allora che per la prima volta la sorella maggiore cominciò a usarla come copertura: disse ai genitori che usciva con lei, la depositò al cinema, tornò a prenderla dopo qualche ora trascorsa con il fidanzatino. Successe spesso dopo quella prima volta, e lei non riuscì mai ad abituarsi: troppa l'angoscia di essere scoperta, troppa la curiosità di sapere che cosa facesse sua sorella in quelle ore in cui lei leggeva Topolino.

Nello stesso periodo Fatima scoprì nel comodino dei genitori un libro pornografico, e da allora deve ripensare a quelle immagini se vuole eccitarsi. Insomma, è un po' dissociata: romantica da una parte, dall'altra morbosa. Talmente presa da quelle immagini pornografiche da non riuscire neppure a toccare il primo fidanzato. Molto eccitata dalla sessualità maschile, ma sempre ben attenta a scegliersi come partner persone fredde e distaccate. Finalmente ora capisco perchè continuo a vedere il Fujiyama.

Evidentemente l'ho intuito prima ancora che Fatima cominciasse a raccontare: vive quella che noi sessuologi chiamiamo «sindrome di Fujiyama», del vulcano cioè su cui la neve eterna metaforicamente raffredda la lava sottostante.

La contraddizione tra desiderio (lava) e impossibilità di trarre piacere dal sesso (neve) è però del tutto apparente Fatima non è frigida ma si eccita troppo precocemente come la lava: è sempre lì, e minaccia di fuoriuscire in ogni momento. Il suo piacere, infatti, rischia di esplodere come un vulcano, invece di propagarsi progressivamente in tutto il corpo. Ecco perchè Fatima ha cercato di risolvere la situazione a modo suo: mettendo un coperchio sulla propria sessualità (come la neve sul vulcano) e impedendo a se stessa di alzarlo anche di quel poco che basta per raggiungere l'orgasmo. E tesissima: mentre parla con me, spesso si interrompe per piangere, come se le lacrime potessero spegnere il fuoco che si porta dentro.

Il caso di Fatima si è poi felicemente concluso con una psicoterapia e la ricomparsa dell'attrazione coniugale ha riportato anche la fedeltà in famiglia. Questo ci spiega come incidenti di percorso in coppie maldestre possano essere interpretati come eventi congiunturali, mentre situazioni più obbligate e ripetitive, affondano le loro radici nel passato.

Note

1. H. Fischer, Anatomia dell'amore, trad. it. Milano, Longanesi, 1993.
2. S. Vegetti Finzi, op. cit.
3. P. Tracktenberg, The Casanova Complex, London, Poseidon Press, 1988.
4. C. Socarides, il bisogno di pareggiare i conti, trad. it. in AA.V.V, Rabbia e vendicatività, Torino, Bollati Boringhieri, 1994.

5. M. Balint, *L'amore primario*, trad. it. Milano, Raffaello Cortina Editore, 1991.

6. W. Pasini, *La qualità dei sentimenti*, cit.

La coppia e il sesso.

Anche nello studio del sessuologo le coppie mantengono una rigida divisione dei ruoli. Lui: «E' una brava moglie, si occupa bene sia dei figli sia della casa, ma a letto è un disastro». Lei: «Certo, a letto lui ormai non si concede molto, ma quello che veramente mi preoccupa è l'assenza di attenzioni». Talvolta, però, le parti si invertono. E ogni problema sessuale va analizzato separatamente, come dimostrano queste cinque storie di coppie malate di sesso.

Maurizio e Livia hanno mascherato i loro veri problemi di coppia dietro una buona intesa sessuale. Lei è una tedesca di 46 anni di origini puritane. Lui, invece, è un tipico uomo del sud, quarantunenne, abituato a godere di una certa libertà sessuale che non condivide con la madre dei suoi figli, ma che pratica nelle frequenti avventure che si concede. Fino ai 37 anni, malgrado sia un uomo aitante e sportivo, Maurizio ha sempre preferito rapide convivenze al matrimonio. Non è chiaro, però, perchè abbia deciso di sposare una donna più anziana e di diversa cultura. Si sente soffocato dagli austeri principi della moglie, ma non per questo le tace le sue scappatelle. Per esempio, gli amici per la festa di addio al celibato, secondo le tradizioni locali, gli avevano organizzato un incontro galante. Maurizio, un po' ingenuamente, ne parlò con Livia che, furiosa, fu sul punto di mandare a monte il matrimonio. Il loro legame è basato su un'eccellente intesa sessuale, condivisa da entrambi e che persiste tuttora. Le lenzuola sono forse il solo luogo dove i due si trovano bene. Per il resto Maurizio si

sente un cappio attorno al collo(1) e vive la classica sindrome di claustrofobia al matrimonio. Si dichiara intimista, ma è evidente che fa fatica a condividere un'intimità a due. Nella sua giovinezza, poi, preferiva la vita del club sportivo con tante relazioni sociali, pochi amici e nessun legame fisso. Livia, che ho visto una sola volta, è invece una donna tradizionale, considera la coppia lo spazio centrale della sua vita e la ritiene più importante dell'individuo e dell'organizzazione familiare. Secondo lei, «ci si sposa per condividere la testa, il cuore e la pancia, altrimenti si tratta solo di un contratto di mutua assistenza sotto lo stesso tetto». Non capisco perchè abbia sposato Maurizio, di cultura ed estrazione sociale diverse. Probabilmente era convinta di poterlo cambiare ed educare, cosa rischiosissima in ogni progetto di vita a due. Le aspettative di questa coppia restano molto divergenti e il loro futuro comune incerto. Se hanno resistito quattro anni anche senza figli, è perchè l'intesa sessuale è servita da collante, ma purtroppo anche da maschera ai loro veri problemi.

In alcune circostanze il sesso non può aiutare la coppia, perchè è la causa scatenante di tutti i suoi conflitti interni.

Maria Stella mi spiega che negli ultimi vent'anni di matrimonio ha fatto l'amore con il marito meno di un centinaio di volte. Faccio un rapido conto: in media quattro o cinque volte all'anno. E depressa, e racconta monocorde la grigia cronaca del suo mènage con quel contabile della vita affettiva che è suo marito Silvio. Uomo dalle convinzioni ferree, impose alla moglie il primo periodo di astinenza non appena seppe che lei era rimasta incinta, la prima

notte di matrimonio: «Meglio di no, per non fare male al bambino», le comunicò facendole capire che si sarebbero inevitabilmente avviati sulla strada di un matrimonio in bianco. Dopo la nascita del figlio, infatti, la vita sessuale non è più praticamente ripresa: al posto del sesso è subentrato un rapporto di fratellanza che maschera la totale assenza di intimità.

A Maria Stella il dubbio è sorto più volte, ma lei giura che il marito non è né gay né infedele: ha solo una libido particolarmente bassa. Una volta è riuscita anche a convincerlo a fissare un appuntamento dall'andrologo: lui ha accettato solo per evitare battibecchi, ma poi si è ben guardato dal seguire le indicazioni del medico. Non ha eseguito né gli esami né gli esercizi che lui gli aveva prescritto.

Tanto, sapeva che la moglie non lo avrebbe mai lasciato, che Maria Stella avrebbe fatto di tutto pur di non seguire l'esempio della madre. Già, sua madre: il giudice le aveva tolto la patria potestà proprio perché tradiva il marito. Lei e la sorella allora erano state allevate dal padre, che non ha mai perso occasione per insultare l'ex moglie. Non c'è da stupirsi quindi della fermezza con cui la mia paziente ha evitato le proposte di altri uomini, rifugiandosi piuttosto nell'autoerotismo. Altrettanto comprensibile è che a un certo punto abbia ceduto alle lusinghe del più costante dei suoi pretendenti. A 40 anni suonati la sua vita sessuale è così finalmente ripresa, ma il piacevole interludio, purtroppo, è durato ben poco: presto, infatti, la notizia della sua avventura si è sparsa tra gli amici ed è giunta anche all'orecchio del marito.

E a questo punto che io incontro la coppia. Per riconquistare la moglie,

Silvio la minaccia paventando serie ripercussioni economiche. Con uguale determinazione cerca di resuscitare il sesso coniugale mai sbocciato, ma dopo vent'anni di astinenza lei è completamente bloccata, colma di rabbia nei confronti di questo marito padrone, che per di più le rinfaccia: «Sei come tua madre». Ed è qui che intervengo io, cercando di far capire a Maria Stella che la colpa è del marito, non sua. E lui l'ipocrita, non lei la persona poco seria. Infatti, solo una miope prospettiva di tipo legalista può far pensare che una sola infedeltà sia più riprovevole di vent'anni di latitanza affettiva e di astinenza sessuale forzata.

L'astinenza può, in altri casi, rappresentare solo un sintomo di ben più inquietanti problematiche legate all'identità sessuale. Che cosa nasconde, per esempio, la scarsa voglia di fare l'amore del bel Farouk? La moglie Soraya mi racconta che da circa un anno lui regolarmente evita di assolvere ai suoi doveri coniugali. Se vede che il marito ha un'erezione spontanea, lei gli si avvicina solo per sentirsi dire che non è il caso: è stanco, non ne ha voglia.

E Soraya continua a rifiutarsi di dar ascolto a quel che le dicono la madre e un'amica: probabilmente è gay.

Si sono incontrati 18 mesi fa. Lei, una bellissima giordana, veniva da due relazioni poco entusiasmanti. La prima, con uno svizzero troppo freddo per i suoi gusti. La seconda, con un pugliese ben più focoso ma culturalmente troppo distante. Incontrare Farouk, che come lei aveva abbandonato Amman pochi anni prima, era stata un vero colpo di fortuna. E poco importava che i rapporti fossero più rari di quel che lei si aspettava: contava solamente

avere il bambino che lei aveva sempre desiderato, e poche settimane dopo il matrimonio Soraya rimase incinta. Ora il bambino ha 4 mesi, ma dalla gravidanza in poi non ha più fatto l'amore: pensare a un altro figlio, come fa Soraya, significa peraltro non prendere atto della realtà dei fatti.

La realtà, infatti, è che Farouk trascorre due sere alla settimana con il suo migliore amico, un milanese dichiaratamente omosessuale. Dice che con lui gioca solo a scacchi, e a lei la sua parola basta e avanza. Crede di poter indurlo a cambiare le sue inclinazioni sessuali, nel caso: oppure, come sospetto, è addirittura pronta ad accettare tutti i compromessi della vita di coppia senza sesso. Quello che veramente non riesce a concepire è la possibilità di dover abbandonare il marito: di ammettere che in nome del grande amore che nutre per la sua terra, la Giordania, ha finito per chiudere gli occhi sulla reale identità del suo uomo.

Purtroppo, temo che sia proprio questo il futuro riservato a Soraya, e sulla sua capacità di elaborare il lutto di tale perdita le mie previsioni non sono del tutto rosee. Penso che in futuro mi domanderà aiuto per una probabile depressione.

L'interesse per il proprio sesso non significa immediatamente omosessualità.

E questa la risposta che mi sento di dare a Marta, la quale mi chiede che cosa significa il turbamento che prova nei confronti di Olga, la donna da cui improvvisamente si sente attratta. Credo sia solo voglia di affetto, non indice di lesbismo latente: e la storia che mi racconta conferma in pieno il mio sospetto.

Marta ha 30 anni, ma ne dimostra 20: anche fisicamente sembra completamente

impreparata ad affrontare le numerose crisi che hanno costellato la sua vita tempestosa.

Nella sua famiglia d'origine, pieno centro della Sicilia, l'unico principio educativo era quello della subalternità.

Le hanno insegnato, infatti che la donna è prima figlia e poi moglie: non ha nemmeno capito che cosa stesse succedendo quando, appena sedicenne, venne violentata da un amico di famiglia. Rimase incinta, e dopotutto non fu neanche tanto turbata dalla vicenda: la gravidanza le permetteva di scappare di casa e sposarsi. Ovviamente non sapeva di cadere dalla padella nella brace. Come era logico pensare, il marito cominciò subito a disinteressarsi dei suoi bisogni: beveva e la picchiava, un altro bicchiere prima di abusare di lei ancora dell'alcol poi si addormentava. Marta non ha mai conosciuto il piacere, sotto nessuna forma: quando si è rivolta a me è stato perché si è ritrovata completamente inibita sessualmente. In seguito è arrivata Olga con le sue attenzioni seducenti.

Cercando di farle capire che tra omosessualità e voglia di amore c'è una grande differenza, le spiego che il sesso spesso soddisfa bisogni che con l'erotismo non c'entrano nulla, e proprio per questo vengono definiti «pregenitali».

Sono questi i bisogni che spingono i depressi verso il sesso, non un vero interesse erotico. Lo stesso succede a Marta, che come altri miei pazienti per tornare a sorridere dovrà imparare a dire no. Quel «no» che non le è uscito di bocca mentre il primo uomo la violentava. Quel «no» che avrebbe potuto fermare le botte del marito e riaffermare la sua identità, se solo

l'avesse pronunciato. Con una semplice sillaba si sarebbe anche concessa di dire «sì» a ragionveduta.

Di imparare, cioè, che cosa significa veramente desiderare.

Anche Regina ha imparato a dire no, ma a modo suo.

Come? Non lo si può capire senza ripercorrere le tappe di una vita che non corrisponde per niente al nome che porta.

Ogni giorno subisce le angherie del marito, rispettosa dei precetti di una cultura contadina che le impedisce di ribellarsi sopporta tutto: solo l'idea di abbandonare i figli o dover guadagnarsi da vivere le è insopportabile.

Allora prende le botte e accetta di fare l'amore quando vuole lui, come vuole lui. Obbediente china la testa: lo fa anche mentre mi parla, ed è simile a una di quelle madonne che compaiono nei libri di catechismo.

Cinque anni fa, quando ne aveva 42 anni, Regina scoprì di aver contratto i condilomi, una malattia venerea che si manifesta con verruche che attaccano gli organi genitali e che vanno immediatamente eliminate con una serie di dolorose sedute di cauterizzazione. Regina si presentò solo al primo di questi appuntamenti, poi sparì. Ora è in uno stato pietoso: tutta la zona genitale è completamente invasa dai condilomi, molti sanguinanti, e l'ostio vaginale si è talmente ristretto da rendere praticamente impossibili i rapporti sessuali. Proprio come voleva lei. Già, perchè il motivo per cui ha lasciato che la malattia progredisse è proprio questo: avere una ragione da addurre per potersi negare al marito. Siccome non è mai riuscita a farlo a parole, il corpo l'ha aiutata, come sempre fa in questi casi.

L'emicrania che attanaglia chi non desidera fare l'amore è un altro esempio

di queste malattie psicosomatiche. Il corpo si sostituisce alla volontà: tra le mie pazienti, alle quali attacchi di cistite impediscono di aver rapporti sessuali, spesso gli esami di laboratorio dimostrano che non è in atto alcun attacco virale, ma solo una guerra tra corpo e mente. Anzichè cercare in laboratorio, bisognerebbe esplorare allora il passato di chi è soggetto a patologie di questo tipo. Per la precisione, la fase attorno ai tre anni, quando il salutare bisogno di dire no si manifesta per la prima volta, rendendo i nostri figli momentaneamente insopportabili. Ma capaci per sempre di rispettarsi e di farsi rispettare.

Le nuove tendenze del sesso.

LA CASTITA'.

Chi l'avrebbe mai detto: la castità era tra i valori emergenti dell'epoca vittoriana e lo è di nuovo a fine millennio. Ma se allora era ben chiaro a che cosa ci si riferisse, ora la confusione regna sovrana. Incomprensibile ai più è, per esempio, la differenza tra castità e verginità. Certo, la prima è uno stato dell'animo e la seconda un particolare anatomico. Ma spiegatele alle ragazze che prima del matrimonio cercano di rifarsi una verginità dal chirurgo, senza capire che la castità se n'è andata da un pezzo. O a quelle che ritengono di essere caste e pure perchè non hanno mai fatto l'amore, anche se si concedono ogni altra variante possibile.

Ci sono poi le nuove vergini, donne che trovandosi in una fase difficile della propria esistenza decidono di votarsi all'astinenza più totale per evitare le complicazioni del sesso. Si tratta però di un fenomeno completamente diverso e molto più profondo: l'esigenza di affrontare il sesso

con maggiore riflessione è la stessa che anima le coppie che consapevolmente decidono di non avere rapporti completi prima del matrimonio. O i ragazzi che si astengono per paura dell'Aids. Anche a loro va peraltro indirizzato un monito: in nome della salute, bisogna fare attenzione a non mettere in pericolo la qualità della vita.

Si tratta di dimensioni completamente diverse.

Se pochi scelgono di essere casti, una moltitudine vive però la castità come un peso di cui liberarsi al più presto. Mi scrivono ragazzine che chiedono come baciare senza che l'amichetto si accorga che per loro è la prima volta. O altre che si domandano, se il motivo dei loro fallimenti sentimentali non sia proprio l'intransigenza con cui difendono la propria verginità. Ci sono anziani costretti a essere casti dall'età e dalle condizioni sociali. E poi, quelli che sono casti perchè attraverso il rifiuto del sesso esprimono il loro controllo sul mondo. Si tratta spesso di nevrotici ossessivi o di anoressiche come Tilde, la quale pensa che ogni volta che si lascia andare trionfi la sua parte diabolica. Vivere senza sesso, senza cibo e senza altro piacere, se non quello dell'autocontrollo, la soddisfa psicologicamente ma la sta distruggendo fisicamente: ormai il suo corpo retinente rifiuta persino di rilasciare il sangue del flusso mestruale.

C'è, allora, una castità buona e una castità cattiva. Bisogna rispettare la castità come scelta, come valore personale, senza dimenticare che a volte può rappresentare un afrodisiaco, perchè riattiva la trasgressione. Al tempo stesso si può controllare la fame senza perdere l'appetito e senza cadere nell'anoressia, fisica o sessuale che sia. Tra la castità e la promiscuità,

infatti, c'è tutto lo spazio del piacere della vita.

IL SESSO VIRTUALE.

Via telefono, via Internet, via fax: che la nostra sia l'epoca del sesso virtuale è un dato di fatto. Che cosa si cerchi e cosa si trovi in queste forme di contatto a distanza è un altro discorso. Secondo le prime statistiche sul cosiddetto «bancomat del sesso», una messaggeria telefonica in cui si incide il proprio appello in attesa di risposta, il fenomeno riguarda soprattutto maschi in cerca di compagnia femminile.(2) Loro è, infatti, la maggioranza delle 10 mila richieste pervenute al «bancomat»: seguono donne che cercano altre donne (590); uomini che vorrebbero incontrare altri uomini (150); donne che lasciano messaggi per uomini (solo 110). Questa messaggeria, di pornografico ha ben poco: il massimo che ci si trova sono ricette per sedurre l'altro e consigli per ravvivare la routine coniugale.

Ben più piccanti, invece, sono i messaggi che si trovano altrove.

Il parlamento americano ha proposto una legge per bandire la pornografia dalla rete di computer Internet che collega 18 milioni di persone in tutto il mondo. Chi dovrà farla rispettare non è chiaro, visto che per definizione la rete non ha confini. Ma certo anche ciò che si trova on line supera ogni limite: pedofili, amanti del sesso con animali e sadomasochisti sono a distanza di pochi colpi di tastiera per qualsiasi bambino con un minimo d'esperienza informatica. Internet ora offre anche il video sex: componi un certo numero e, dietro pagamento, puoi dirigere lo spogliarello di una bella ragazza che aspetta i suoi clienti virtuali in una stanza d'albergo di San Diego in California.

Anche in Italia, i numeri erotici 144 hanno creato non pochi problemi, sia a chi è finito sul lastrico a furia di telefonate sia alla Telecom che ha dovuto difendersi dall'accusa di legittimare le perversioni dei suoi utenti. Insomma, le varianti del sesso virtuale sono infinite, ma una è la domanda che questa nuova tendenza pone:

si tratta di una pratica innocua o dannosa? Istintivamente viene da rispondere che il sesso virtuale è molto meglio di quello reale, almeno è scongiurato il problema Aids. L'anonimato poi favorisce l'atmosfera ludica che si può creare in queste situazioni, se si ha l'accortezza di non lasciarsi andare. Quando, infatti, il sesso virtuale sostituisce totalmente l'interazione con gli altri svanisce anche la sua funzione di alimentatore dell'immaginario e resta solo l'alibi di chi ha paura di relazionarsi con il mondo. Molto meglio allora fare una telefonata alla vecchia fidanzata, e passare due ore a conversare come si faceva nell'adolescenza. Fa bene all'amore. E non pesa sul portafogli.

L'AUTOEROTISMO.

Anche la masturbazione, finale d'obbligo di molte sessioni di sesso virtuale, è stata riproposta dall'epidemia di Aids tra i comportamenti sessuali emergenti. E necessario, quindi, è cercare di far chiarezza su un'abitudine la cui duplicità nasce con i primi episodi di autoerotismo dell'infanzia, tra la naturalezza con cui i bambini portano la mano ai genitali e la preoccupazione dei genitori che non sanno se rimproverare o lasciar correre. Quasi sempre è meglio la strada intermedia: parlarne, considerando l'onanismo per quello che è. Un istinto naturale.

A volte le preoccupazioni nascono dal pregiudizio. Si pensa, per esempio, che sia meglio non incoraggiare la masturbazione nelle bambine perché il loro orgasmo rimarrà allo stadio clitorideo e mai sperimenteranno il piacere vaginale. Può darsi: il nostro corpo, infatti, si adatta velocemente alle abitudini precoci. Ma molto più inquietante per la sessualità futura è certamente l'assenza di erotismo adolescenziale: in questi casi, infatti, si deve sospettare una forte repressione, o che addirittura sia in atto la rimozione di comportamenti che sono di fatto avvenuti, ma che sono stati cancellati dal senso di colpa. In questo caso, anche le pratiche onanistiche forniscono indizi sicuri. Chi si masturba senza usare le mani, ma solo stringendo tra le gambe un cuscino, ha inibizioni più grandi di chi pratica l'autoerotismo secondo tradizione. Chi riesce a farlo solo in certe posizioni, invece, è probabilmente bloccato da comportamenti che provengono dall'infanzia: una mia paziente riusciva a provare piacere solo quando si metteva carponi, come faceva da bambina sul bidè.

Patologici sono, in genere, tutti i comportamenti sessuali non scelti ma subiti: è quando la masturbazione sostituisce completamente il coito che lancia un segnale d'allarme.

Ma anche in questo caso, più che preoccuparsi del comportamento fisico, il sessuologo cercherà di approfondire le fantasie che lo inducono. Inquietante è riuscire a eccitarsi solo pensando a quella volta in cui si è fatto sesso con il proprio fratello, non che da questo provenga la voglia di masturbarsi. Lo stesso vale per l'autoerotismo all'interno della coppia. Sono molte le donne che si stupiscono nello scoprire il marito, riottoso a letto, che si

masturba davanti alla Tv. O gli uomini delusi dall'assenza di desiderio della moglie che scoprono nella sua borsetta un vibratore. In entrambi i casi, a esprimersi è probabilmente una patologia dell'attrazione di coppia e non solo un rifiuto legato alla comune sessualità.

Per fortuna, la masturbazione può anche arricchire il dialogo intimo della coppia. In un'unione affiatata può essere infatti un preliminare o un'alternativa al rapporto completo, come spesso succede durante l'adolescenza o la terza età. Oppure può rappresentare un ripiego, quello dell'amante che si eccita nel pensare l'altro lontano... in attesa che ritorni.

IL SESSO COME OBBLIGO.

Il problema della gravidanza talvolta viene affrontato con svagata ignoranza e finisce per creare problemi al rapporto. Come è successo a Tania e Marco, felici genitori di un bambino di 4 anni, che mi consultano per cercare di capire come mai la loro vita sessuale va così male. Tre, quattro volte all'anno: una frequenza troppo scarsa. Lei attribuisce la colpa a lui. Lui se la prende con il lavoro che, dice, lo stressa e finisce per castrarlo. I due rimangono assieme, come capita a tante coppie, convinti che il loro problema sia troppo grave per poter essere risolto.

Effettivamente le loro storie sono completamente diverse. Marco proviene da una famiglia talmente conformista che la sua sessualità è rimasta impigliata nella rigidità dei genitori: odia i preliminari e va subito al sodo. O perlomeno, ci andava. Tania, invece, nell'adolescenza ha imparato che più rapporti si hanno più si è femminili: a prendere l'iniziativa però deve

essere l'uomo, sollecitato a dovere.

Non è peraltro da queste differenze che nasce il loro problema. E farli parlare liberamente mi permette di stabilire con una certa approssimazione la data in cui sono cominciati i guai a letto: più o meno quando stavano cercando di concepire loro figlio. Come capita a molte coppie, anche loro ebbero delle difficoltà: il bambino tardava a venire, e il medico prescrisse loro rapporti sessuali frequenti a date fisse. Senza tener conto che così poneva le premesse per la distruzione del loro erotismo. Tania, infatti, si dava molto da fare. Marco, invece, si sentiva aggredito, convinto che la moglie fosse attratta più dai suoi spermatozoi che dal suo corpo. La situazione è più frequente di quel che si pensi.

Spesso sono i dottori a procurare danni alla sessualità dei loro pazienti e la gravidanza è, in questo senso, un momento cruciale. Prima di permettere all'uomo di assistere al parto della propria compagna, bisognerebbe per esempio capire se quella visione non sarà eroticamente devastante, come spesso capita. E in casi come quello di Marco e Tania forse sarebbe meglio ricorrere all'inseminazione artificiale di tipo omologo (cioè con seme del marito). Lasciando che i due si godano il sesso nel resto del tempo.

Vecchi problemi sempre attuali.

QUANDO IL PIACERE ARRIVA TROPPO IN FRETTA.

Parlano a raffica. Mangiano velocissimi. Pensano di aver talmente poco tempo che posticipano addirittura le visite in bagno: come pensare che uomini come questi non siano traditi dalla fretta anche a letto? L'urgenza emotiva con cui vivono ogni aspetto della loro vita, e di cui sono totalmente

prigionieri, domina anche la loro sessualità. Ma deve ricredersi chi ritiene che l'orgasmo precoce sia una prerogativa solo maschile: anche le donne hanno i loro «problemi di velocità». In questi casi, il piacere è limitato a una scossa elettrica, che colpisce a livello locale, senza propagarsi al resto del corpo. Senza dare, quindi, soddisfazione anche alla mente. E l'orgasmo precoce della donna, come lo chiama la sessuologa americana Helen Kaplan.(3) Come l'eiaculazione precoce maschile, anche l'orgasmo precoce femminile può essere curato nel migliore dei modi specie se chi ne soffre è componente di una coppia consolidata. In questi casi una serie di esercizi ritentivi permetteranno, con l'aiuto del partner, di imparare l'arte della dilazione. Un'unica accortezza: diffidare delle guarigioni troppo repentine, che spesso rappresentano solo un ulteriore sintomo dell'urgenza che il soggetto continua a percepire dentro di sé. Lo hanno dovuto apprendere a loro spese anche Alberto e Teresa, che dopo tre anni di matrimonio non avevano ancora mai fatto l'amore. Si tratta di un classico caso di vaginismo: la donna soffre di contrazioni involontarie che rendono la penetrazione impossibile, persino la visita ginecologica deve essere interrotta a causa del dolore che le provoca. Questo non significa che la donna non provi desiderio, soprattutto nei periodi corrispondenti all'ovulazione: quanto all'orgasmo clitorideo, non solo è possibile ma talvolta è anche troppo forte. Teresa ha poi una serie di paure: del parto, di cadere da edifici troppo alti. Tutte si possono riassumere in un'unica fobia: quella di perdere il controllo.

Alla coppia viene prescritta allora una terapia classica:

dieci sedute di colloqui psicologici e ginnastica perineale, per sensibilizzare i muscoli vaginali. Nel corso di uno dei primi incontri lei ricorda che durante l'infanzia provava una fortissima sensazione di lealtà nei confronti dei suoi genitori: voleva rimanere sempre con loro, e si immaginava nubile e vergine a vita. Facile la diagnosi: proprio questa fantasia è alla base del suo vaginismo. E in occasione della quinta seduta Teresa sperimenta per la prima volta una dilatazione vaginale che renderà possibile il rapporto con il marito. Nonostante il nostro divieto, quella stessa notte raggiunge addirittura l'orgasmo. In un attimo. Troppo velocemente perchè non si possa pensare che non si tratti di una nuova patologia, speculare a quella iniziale.

La brusca accelerazione del processo di guarigione rischia infatti strabordamenti affettivi, come quelli che si verificano quando all'improvviso una diga cede. Gli psicoterapeuti chiamano il fenomeno «fuga in avanti nella guarigione». E nelle sedute successive si lavora per evitarla.

Con successo tale che dopo un anno Teresa partorisce un bel maschietto.

SESSO E IDENTITA'.

Talvolta i problemi sessuali derivano dalla mancata definizione della propria identità. «Io, chi sono?» Se lo chiede ancora adesso Donatella, mentre racconta le camaleontiche fasi della sua vita da Zelig del sesso. Maschiaccio durante l'infanzia, quando rifiutava la propria femminilità al punto da infuriarsi perchè i seni le crescevano troppo in fretta. Messalina a 15 anni, quando si intratteneva con cinque ragazzi contemporaneamente per vedere se la sua risposta sessuale funzionava a dovere, come fosse il motore di una

macchina. Monogama e fedele, per i restanti otto anni, a un ragazzo dolce e intelligente, anche se un po' troppo rapido nel concludere i rapporti sessuali durante i quali lei raggiungeva l'orgasmo solo pensando a una sua compagna di classe. Ed ecco infatti l'inizio della sua fase lesbica, che nei fatti si è limitata a una esperienza soltanto, neanche troppo soddisfacente.

Donatella si porta ancora addosso i segni di questo passato burrascoso: il rifiuto della sua femminilità, per esempio, le impedisce tuttora di indossare le gonne. Ma a 26 anni è ora entrata in una nuova fase della sua vita erotica: quella anorgasmica. Da un anno, infatti, ha intrapreso una relazione con un uomo più anziano di lei, che la eccita anche se è piuttosto depresso, ma che non riesce a portarla all'orgasmo: a quello deve provvedere lei, masturbandosi. Come nel caso precedente, quello di Teresa, anche Donatella avverte l'irresistibile bisogno di controllare tutto. Inoltre l'incapacità di lasciare che l'altro entri a far parte del suo immaginario e della sua sessualità le è ancora preclusa dall'impossibilità di definirsi totalmente.

Ecco perchè, in questo caso, non basterà una semplice terapia sessuale: in primo luogo Donatella dovrà imparare a conciliare la sua parte maschile con quella femminile e a vivere l'incontro senza sentire l'esigenza di controllarlo.

E questo non con una terapia di coppia, ma con la classica psicanalisi.

IL LIBIDOGRAMMA PIATTO.

Se Donatella ha problemi a raggiungere l'orgasmo, altri invece non provano alcun desiderio. Almeno in apparenza: la moderna sessuologia tende infatti a ritenere che il libidogramma piatto non esista, e che l'assenza di pulsioni

sessuali sia sempre da collegarsi a un eccesso di controllo.

Talvolta è dovuta a fattori contingenti: una gravidanza appena conclusa, il senso di colpa per un aborto, la morte di una persona cara. In altre circostanze, è più difficile individuare la causa, ma anche allora la domanda da porsi è molto semplice, e intonata da una voce femminile suona così:

«Non ho più voglia del sesso, degli uomini o di quell'uomo in particolare?»

Nel primo caso, il problema può derivare da un eccesso di prolattina o da una depressione. Nel secondo caso, di chi cioè rifiuta categoricamente il sesso opposto, si può invece pensare a disturbi dell'identità o a un'omosessualità latente. Nel terzo caso, è evidente il conflitto di coppia, motivato con tutta probabilità dalla presenza di un altro oggetto di desiderio, perlomeno nell'immaginario. Non è l'energia sessuale che manca: semplicemente, qualcosa la inibisce.

La frigidità spesso nasconde l'ipersessualità. Ciò può dipendere da fattori culturali che rendono, per esempio, difficile la sessualità delle minoranze erotiche e della donna anziana. Le difficoltà a far l'amore nella terza età non sono sempre imputabili a ostacoli fisiologici. Altre volte è l'inconscio che ostacola l'espressione di comportamenti sessuali che una parte del soggetto considera inaccettabili.

Può trattarsi anche di pulsioni violente e non solo sessuali.

Barbara prova una forte ostilità nei confronti degli uomini che le fanno la corte. Nelle sue fantasie sogna addirittura di evirarli, il che induce a pensare che emerga il ricordo di un tentativo di violenza subita. La donna, inoltre, non accetta queste sue tendenze ostili e mette allora un coperchio

su tutte le pulsioni, sia aggressive sia sessuali. L'ostacolo può sorgere anche da una confusione tra intimità sessuale e intimità affettiva. A volte, infatti, la prima può inibire la seconda. Sotto questi diversi «coperchi» si nasconde il desiderio. Ed è importante convincere queste donne che il desiderio è energia, vita ed è fondamentalmente buono, anche se con il passare degli anni viene poi deviato e bloccato. Per ogni persona, quindi, bisogna riuscire ad attivare il giusto canale dell'erotismo, che è prevalentemente visivo, tattile, olfattivo, uditivo o immaginativo. Se una donna è tattile, è inutile allora che veda assieme al partner un film erotico, dovrebbe invece praticare con lui il massaggio californiano. Se poi la partner si eccita con fantasie, è inutile che la coppia esegua degli esercizi di espressione corporea.

A parte i farmaci, le due grandi alternative sono rappresentate dalla gestione del corpo e dell'immaginario. Lavorando sulle sensazioni o sulle fantasie, si rimette in circolazione l'energia del desiderio!

Ma se non si riesce a scoprire dove nasce il desiderio allora bisogna ritornare là dove è morto. In *Volersi bene, volersi male*(4) ho verificato che la caduta del desiderio non è legata alla sessualità, bensì a un'ostilità mal gestita. È vero che esistono fattori esterni come il rischio Aids, che ha riportato il sesso nella sfera dell'igiene e ha avvicinato amore e morte. È vero anche che il desiderio come l'appetito a tavola ha una sua durata fisiologica e una successiva fase di estinzione. Esso, quindi, deve essere rinnovato periodicamente, come una sorta di vaccinazione. Ma la causa principale della caduta del desiderio si situa nel mondo dei sentimenti

negativi, laddove il rancore e la caduta di stima sono ormai i protagonisti principali.

PARLARE D'AMORE FA BENE ALL'AMORE?

Sì, ma solo se si è ciechi e si usa il linguaggio Braille, dice una battuta popolare tra i sessuologi. Che non fa nemmeno tanto ridere, e infatti proprio questo è il problema:

le parole che aiutano il sesso sono solo quelle dette nel posto giusto e al momento giusto. Bisogna però distinguere tra le tre diverse fasi del rapporto:

Prima. Parlano tanto quelli che, di solito, concludono poco: sublimi complessati come Giacomo Leopardi o timidi come Cyrano de Bergerac che usava sì la spada, ma solo per combattere, e si trovò a confessare il suo amore solo in punto di morte. A dimostrazione del fatto che trovare le parole giuste nella fase preliminare di un rapporto è la cosa più difficile: ci riescono solo quelli che sono veramente a contatto con i propri sentimenti. Per evitare imbarazzi, alcuni si affidano al motto «ditelo con i fiori». E vero, si può. A patto che la timidezza non porti a dirlo con le lettere, con il fax o con il telefono, per poi fare scena muta quando ci si ritrova faccia a faccia con il destinatario di questo flusso di parole.

Durante. La parola è un ingrediente della buona riuscita erotica alla pari del vestito che si indossa o della luce che si lascia accesa o viene spenta.

Che cosa viene detto dipende poi dall'umore della coppia. Alcuni si eccitano con le parolacce, altri regrediscono al linguaggio dell'infanzia.

Gli stranieri spesso preferiscono tornare alla lingua d'origine, disorientando così il partner. Le parole dette mentre si fa l'amore infatti

possono anche bloccare il desiderio.

Una mia paziente, per esempio, non sopporta che il marito le parli perchè le sue parole le impediscono di pensare al fidanzato dell'adolescenza e finalmente godere. Effetti ugualmente disastrosi sono provocati da frasi di circostanza: «Tu a che punto sei?». E una domanda magari gentile, ma chi la fa non dimostra certo di essere molto coinvolto nel rapporto. Ancora meno piacevoli sono le diversioni: «Oddio, ho scordato di prendere il pane», come diceva la moglie di un altro mio paziente. Mentre il marito di una mia amica regolarmente interrompeva l'interludio erotico della domenica pomeriggio per domandare:

«Tu dici che il Milan vincerà il campionato?». Un amico milanese aveva avuto un'avventura con un'avvenente signora torinese. Purtroppo era rimasto bloccato dal fatto che nel momento cruciale lei aveva esclamato: «Caro, giungo».

Dopo. «Come è andata?» si chiede con poca fantasia. E invece bisognerebbe essere più creativi, a maggior ragione ora che la sigaretta post-coitale è passata di moda: sapersi allontanare dall'altro con dolcezza significa, infatti, assicurarsi un ritorno sempre gradito.

note:

1. S. Rhodes e M. Potash, *La syndrome de la corde au cou*, Montréal, Le Jour, 1989.
2. «Epoca» 5 dicembre 1991.
3. H. Kaplán, *I disturbi del desiderio sessuale*, trad. it. Milano, Mondadori, 1979.

4. W. Pasini, *Volersi bene, volersi male*, Milano, Mondadori, 1992.

La coppia e la procreazione.

Da anni in Italia si registra crescita zero.

Mentre nei paesi in via di sviluppo il tasso di natalità si avvicina spesso al 3 per cento, da noi non si fanno figli. Anzi: l'Italia guida la classifica delle nazioni meno prolifiche in assoluto, con grande preoccupazione dei sociologi che vedono frantumarsi l'immagine archetipica della grande mamma italiana disposta a tutto per il bene della prole.

In realtà, il problema ha radici più profonde, e ha dimensioni globali che coinvolgono tutti i paesi industrializzati, in particolare quelli europei.

Nelle società occidentali, infatti, la procreazione ha cessato da tempo di essere un bisogno e un privilegio: la mortalità infantile non è più un problema, e non esistono più neppure gli imperativi sociali che rendevano necessario formare famiglie numerose. Le guerre non vengono più combattute dalla fanteria, ma da sofisticate macchine di morte, in cui il fattore umano conta sempre meno. I figli, poi, non significano automaticamente ricchezza, anzi per lungo tempo rappresentano solo una spesa. La pillola, negli ultimi venticinque anni, ha completamente scisso sesso e procreazione. E da tempo, ormai, le donne non vengono più pubblicamente condannate per la loro infertilità.

Se questo è il quadro generale, ci sono, poi, tre motivi ben precisi per cui in Italia si mettono al mondo pochissimi bambini:

Da noi, più che altrove, la coppia ha assunto il ruolo sociale che una volta era riservato al bambino. Quest'ultimo, anzi, si trova sempre più relegato

sullo stesso piano di altri beni di consumo: un bisogno dichiaratamente in concorrenza con la voglia di cambiare macchina, di una vacanza in più ai tropici, di un cappotto nuovo ogni inverno. Anche la carriera lavorativa può posticipare il desiderio di procreare, a volte per sempre. Nell'analizzare questo fenomeno alcuni sociologi parlano di «neo-egoismo» degli italiani. Si tratta, certamente, di una rivoluzione nella gerarchia dei valori forti del paese.

Nonostante le sempre crescenti possibilità di pianificazione familiare, fare un figlio resta un atto di ordinaria follia che sfugge a qualsiasi tentativo di imbrigliamento della razionalità. Vuol dire firmare un assegno in bianco con il futuro, gesto che di per sé esclude avarizia affettiva o paura del rischio. Decidere di avere un bambino è un atto di ottimismo non solo sulla propria vita, ma anche sul futuro dell'umanità. Un atto, quindi, difficilmente condivisibile da chi paventa un mondo funestato dal boom demografico, dalla deforestazione dell'Amazzonia, dall'inquinamento, dal buco nello strato d'ozono, dal rischio nucleare o dall'inciviltà imperante. A questi ultimi non resta che chiudersi nel loro rassegnato pessimismo, perdendo però, secondo me, anche l'opportunità di godere di quella gioia che solo il rapporto con i figli sa dare.

A condizionare le coppie italiane, ci sono anche evidenti difficoltà pratiche dovute alla latitanza delle istituzioni. Nel resto d'Europa, il problema della crescita zero è stato affrontato con misure di sostegno alla famiglia che, nel caso della Svezia, hanno immediatamente fatto registrare un aumento della natalità dall'1,6 al 2,1 per cento. In Francia, è emerso che le coppie

trovano più utile avere congedi per maternità più lunghi anziché assegni familiari più cospicui: le donne indicano come priorità assoluta la possibilità di lavorare mezza giornata. Mentre negli Stati Uniti è stata da tempo accertata la validità di costruire child care centers, veri e propri asili nido all'interno dei posti di lavoro.

Prendere la decisione di avere un figlio, non significa certo aver risolto i problemi della coppia, che deve confrontarsi con i tempi lunghi del progetto-gravidanza. In questo periodo, il bambino diviene un «luogo» dell'immaginario, dove a volte ci si incontra a volte ci si scontra. I conflitti possono essere classificati in tre categorie:

Esterno. Chi sta per diventare genitore deve provvedere alla costruzione di un nido adeguato: spesso, questo significa cambiare casa o aggiungere un secondo lavoro a quello che già si fa, con grande aumento di stress e fatica.

Interno. Il conflitto non viene verbalizzato, ma si consuma nella mente dei membri della coppia: può voler dire procrastinare la fine degli studi, o semplicemente affrontare il lutto dell'abbandono dell'adolescenza.

Interpersonale. Si arriva al litigio vero e proprio, spesso perché i desideri individuali sulla gravidanza non coincidono. La mia paziente Erica, per esempio, mi chiede se secondo me è giusta la sua decisione di smettere di prendere la pillola all'insaputa del suo compagno. Enzo, uno studente calabrese ventiduenne, è talmente irremovibile nella sua decisione di non avere figli che ogni sera controlla che dal blister manchi la pillola quotidiana di Erica.

A spalleggiarlo è la madre: «Ho già perso uno dei miei figli quando si è

sposato, non voglio perdere anche questo» dice la signora, con il risultato che Enzo non dimostra alcun desiderio di accasarsi. Anzi. Dopo tre anni di fidanzamento continua a rimandare, lasciando Erica nella prostrazione più assoluta. Lei proviene da una famiglia numerosa, e non sapendo come gestire la situazione pensa che l'inganno sia la strada migliore.

Talvolta è vero: quando l'uomo esita, a sbloccare le cose è solo la risolutezza della donna. Ma in altre circostanze questo stesso atteggiamento provoca la fine della coppia, e mi sembra che questo sia il loro caso. Le sconsiglio di proseguire nella sua impresa. Soprattutto per i deleteri effetti psicologici che ottiene di solito chi utilizza il bambino come arma di ricatto affettivo, pregiudicandone così anche il futuro emozionale.

Quando il figlio non viene. Un figlio è il prolungamento ideale degli amori di coppia riusciti: la notizia di un ritardo delle mestruazioni può mettere in crisi le unioni vacillanti, ma è quasi sempre accolta con gioia quando il rapporto è ben saldo. Biologia e razionalità sono però dimensioni completamente separate, e la nostra voglia di pianificare si scontra in continuazione con l'imprevedibilità della natura. Tra gli eventi che inevitabilmente scatenano questo conflitto primordiale c'è proprio la gravidanza. Pensate alle titubanze che ancora oggi angustiano coloro i quali devono scegliere se sapere o meno il sesso del nascituro: la maggioranza preferisce ignorarlo, e tra questi sono compresi quasi tutti i miei studenti, che pure dovrebbero essere indotti a una maggiore razionalità dalla loro inclinazione per le materie scientifiche.

Decidere di procreare significa anche affrontare un viaggio in zone mai

esplorate del nostro inconscio. E niente rende più difficoltoso il cammino di una gravidanza che stenta a venire. L'ansia compare dopo pochi mesi di infruttuosi tentativi, quando la coppia si rivolge al medico per scoprire se c'è qualcosa che non va. Per anni, la colpa è sempre stata attribuita alla donna, la quale in caso di sterilità poteva persino essere ripudiata dal marito; oggi, si sa che nella metà dei casi è di origine maschile. Sempre, una diagnosi di sterilità comporta la ridefinizione del legame in funzione di questa variabile imprevista. E tre sono gli scenari che vedo possibili, dal mio punto di osservazione:

Quando a scoprirsi sterile è il membro più fragile dell'unione, quasi sempre aumenta il divario che separa i partner di fronte a questa nuova crisi. Nel peggiore dei casi, la sterilità viene persino rinfacciata: «Non solo sei noioso, non solo il tuo stipendio è più basso del mio: ora si scopre anche che sei sterile. E proprio vero che sono sfortunata» diceva, con discutibile tatto una signora di mia conoscenza al marito.

I rapporti di forza si modificano anche quando la diagnosi di sterilità colpisce il membro dominante della coppia: di solito con effetti meno drammatici.

Sempre la persona fertile si trova davanti a una scelta emotiva obbligata, quella tra il suo amore per il partner e la sua voglia di procreare. In questi casi, le crisi d'angoscia sono la regola perché si deve operare una scelta tra due realtà altrettanto importanti.

Sono questi gli scenari psicologici con cui si ha a che fare ogni giorno nei centri di terapia della sterilità coniugale. Alcune coppie riescono a

sublimare l'infertilità fisica trasformandola in fecondità psichica. Altre rifiutano la loro condizione: vogliono un figlio a tutti i costi e intraprendono quello che è il calvario comune a tutte le coppie nelle loro condizioni. Passano, cioè, di dottore in dottore, ma nessuno può garantire loro il risultato. Maggiori sono le probabilità di successo offerte dalla fecondazione artificiale. Nei casi meno gravi, si tratta solo di ovviare a problemi anatomici e non c'è bisogno, quindi, di ricorrere ad aiuti esterni alla coppia: si tratta delle procreazioni Fivet e Gift. Negli altri la dinamica psicologica si complica, ed è necessario ripiegare sull'inseminazione eterologa con donatore (Iad) o sull'inseminazione con dono di ovociti. Allora si che la procreazione può mettere in crisi la dinamica di coppia.(1) Quando la gravidanza è fuori tempo La liberazione sessuale è un percorso a tappe. Prima, abbiamo assistito alla conquista del proprio corpo da parte delle donne. Poi, al crollo del tabù del sesso tra gli anziani. Infine, anche i portatori di handicap hanno fatto sentire la loro voce in fatto di erotismo. E ora? Ora, è il momento della liberazione della gravidanza dal vincolo dell'età. A favorire quest'ultima rivoluzione, due fattori concomitanti. Da una parte, le nuove conoscenze mediche che permettono anche a donne cinquantenni di portare a termine la gestazione. Dall'altra, iniziazioni al sesso sempre più precoci che espongono a tale rischio anche ragazze di età inferiore ai 18 anni. Cominciamo ad analizzare quest'ultimo caso.

ADOLESCENTI IN ATTESA.

L'allarme sulla percentuale di gravidanze tra le minorenni ha assunto

proporzioni globali. Solo nel 1990, negli Stati Uniti sono rimaste incinte circa un milione di ragazze di età compresa tra i 13 e i 19 anni: di queste, ben la metà ha portato a termine la gravidanza. In Europa i dati sono meno drammatici, ma la dimensione emozionale del problema è la stessa. Se, infatti, la gravidanza non pone particolari problemi medici e psicologici, quando si presenta allo scoccare della maggiore età, prima di quella soglia rappresenta comunque un evento traumatico. Per tutte le parti in causa. La ragazza madre, infatti, deve fare i conti con una nuova vita in cui oltre agli impegni scolastici si aggiunge il nuovo sforzo richiesto dall'educazione del figlio. Investiti del problema sono inevitabilmente anche i suoi genitori, che si ritrovano improvvisamente nonni, spesso in giovanissima età. E, poi, c'è la questione del difficile rapporto tra il bambino e la madre adolescente. Il padre? Quasi sempre si defila: negli Stati Uniti, il 25 per cento delle famiglie ne fa ormai a meno, costrette piuttosto a fare affidamento sulla solidarietà che si crea tra la ragazza madre e i suoi genitori.

Perché le giovani finiscano sempre più spesso in situazioni del genere, è difficile da capire ma le loro gravidanze possono essere suddivise in due categorie: volute e non volute, o meglio attive e passive.(2).

a) Gravidanze attive. Quelle delle ragazze che non hanno altro modo di uscire di casa e, quindi commettono il gesto irreparabile, che nelle culture più arcaiche sfocia nel matrimonio. Molto in voga negli Stati Uniti dove, almeno per ora, le minorenni incinte si assicurano così anche un reddito, grazie agli assegni familiari.

Quelle delle ragazze che così sfidano i genitori benpensanti sull'unico terreno su cui sanno di averla vinta per forza: come potrebbero, proprio loro, anche solo concepire l'idea di un aborto? La mia paziente Sabrina, che con i genitori abitava in quello che un tempo era il Congo belga e oggi è lo Zaire, ha nascosto la gravidanza fino a che il pancione non è stato ben visibile e il tempo utile per un eventuale aborto superato da un pezzo. Solo alla nascita del figlio i suoi hanno saputo che il padre era un ragazzo di colore.

Ci sono, poi casi di pensiero magico: allora la gravidanza funge da antidepressivo che serve solo a riempire un vuoto esistenziale. Il bambino prende il posto del cane o della bambola, secondo un meccanismo che gli psicologi chiamano «parentificazione»: l'adolescente che dovrebbe accudire il figlio spera che prima o poi lui si occupi di riempirle la vita. Secondo un modo di pensare che è tipico anche di molti adulti.

Ci sono anche le adolescenti che si fanno mettere incinte perchè inconsciamente sanno che la notizia avrà effetti antidepressivi in famiglia. La gravidanza di Letizia, 16 anni, ha completamente rivoluzionato la vita dei suoi genitori. Il padre, un alcolista che non faceva altro che litigare con la madre, ha improvvisamente smesso di bere, quando ha saputo che la figlia era rimasta incinta. Ha assunto lui il ruolo di padre che il fidanzato della ragazza ha rifiutato, dileguandosi all'improvviso. L'equilibrio familiare ne ha tratto immediato giovamento, anche se restano alcuni problemi da risolvere: tra l'altro quello del bambino che pensa che il nonno sia suo padre.

b). Gravidanze passive. Quelle delle ragazze che hanno problemi nell'uso degli anticoncezionali: dalla difficoltà a negoziare con il partner l'uso del preservativo, al problema di tener nascosto l'uso della pillola ai genitori, fino a remore di carattere religioso. La gravidanza è quindi conseguenza di una contraccezione conflittuale.

Le stesse remore che possono mettere nei guai chi non avrebbe voluto un figlio, ma non se la sente di interrompere la gravidanza, perchè considera l'aborto un omicidio. E, allora, decide di tenere il bambino anche se allevarlo procurerà non poche difficoltà alla sua vita futura. La gravidanza dipende da una reticenza morale all'aborto.

A rimanere incinte loro malgrado sono, poi, le ragazze passionali e romantiche, le quali non riescono a porre limite alcuno nel loro rapporto d'amore.

OLTRE LA SINDROME DI MATUSALEMME.

La rivoluzione dei sessi ha raggiunto anche la sala parto, e sono sempre di più le donne che riescono a concepire alle soglie dei 50 anni. Dovremmo inventare un nuovo slogan. la sindrome di Matusalemme, infatti, descriveva il fenomeno dei patriarchi alle prese con giovani donne che assicuravano prole numerosa. Ora, invece, il potere sembra consegnato nelle mani di primipare attempate e sempre più longeve. Più che sociologica, la svolta è medica.

All'inizio del secolo, la menopausa arrivava attorno ai 40 anni, mentre la vita non andava oltre i 50. Oggi, la menopausa giunge in media a 50 anni, con aspettative di vita che raggiungono gli 80. Si è, in pratica, triplicato il

tempo che la donna ha a disposizione per allevare un figlio, durante quella che una volta era la terza età. E se si considera che i maschi vivono in media dai sette agli otto anni meno delle loro compagne, è ancora più evidente chi stringe ora il potere saldamente in pugno.

Sono state le nuove tecnologie a modificare l'equilibrio preesistente, con grande gioia della maggior parte delle donne. Ricordo di aver discusso la questione con la scrittrice Dacia Maraini e con la cantante Miranda Martino, entrambe quasi sessantenni, durante una trasmissione televisiva. Difendendo le maternità tardive, la Maraini diceva: «Se la scienza permette l'uguaglianza dei sessi, viva l'uguaglianza». Mi sono permesso di obiettare: proprio perchè solo tecnologica, tale uguaglianza andrebbe sostenuta con uguali conquiste sociali, per esempio con l'abolizione del pregiudizio che impedisce alla donna anziana di avere partner giovani in grado di occuparsi dei figli nel caso lei morisse. Altrimenti questi rischiano di rimanere troppo presto orfani!

Le nuove tecnologie ci pongono spesso di fronte a nuovi problemi giuridici ed etici in cui si deve tener conto di tutti gli interessi in gioco. Affrontando la questione delle gravidanze tardive bisognerà tutelare, infatti, almeno quattro punti di vista: quello dei genitori, del bambino che sta per nascere, del medico, della società. E bisognerà evitare i tre rischi che più frequentemente si incontrano in questi casi:

Le possibilità della scienza possono allontanare dalle emozioni. Avere un bambino da vecchi spesso significa procrastinare anche il nostro venire a patti con le leggi della maturità, e con l'inevitabile lutto emotivo

associato al passare degli anni.

Le possibilità della scienza fanno provare il brivido dell'onnipotenza, e la complicità tra narcisismo dei dottori e bisogni delle pazienti è in questi casi evidente. Talvolta questo incontro finisce per essere terapeutico.

Nello studio del professor de Watteville, grande pioniere di terapie della sterilità, certe pazienti ovulavano spontaneamente confondendo Ginevra con Lourdes. Soprattutto da quando i giornali rivelarono che questo collega aveva aiutato Sofia Loren ad avere due figli, dopo che l'attrice si era sottoposta altrove a numerosi tentativi poi falliti. Molto più spesso, però, prevalgono le motivazioni economiche del medico o le leggerezze psicologiche delle pazienti.

Le nuove possibilità offerte dalla tecnologia attraggono trend-setter e modaioli che vogliono provare a tutti i costi la novità. Era già successo agli albori della fecondazione artificiale, una dozzina di anni or sono, quando in Francia si registrarono due abbandoni del bambino nelle prime dieci gravidanze riuscite. Il fenomeno si ripete ora, con le maternità tardive, anche se in dimensioni più ridotte. In conclusione, bisogna proteggere l'uomo dagli eccessi della tecnologia.

Il ginecologo moderno, se non vuole perdere la centralità del suo ruolo, deve arricchire il suo bagaglio professionale di molte conoscenze psicologiche. I meccanismi di controllo sugli abusi delle maternità tecnologiche, specialmente tardive, possono essere di tre tipi:

Il controllo etico-professionale. Dovrebbe sottoporre le aspiranti a maternità tardive a pertinenti valutazioni di tipo psicologico, sull'esempio

della prassi usata nei casi di adozione.

Il controllo della comunità scientifica. Dovrebbe valutare le capacità di chi ne fa parte, attraverso associazioni di categoria o albo professionali.

Il controllo della legge. Dovrebbe prevedere sanzioni nei confronti di quei medici che affrontano con leggerezza il loro lavoro: dovrebbe essere un giudice a ordinare la perizia psicologica che il dottore ha tralasciato di portare a termine.

Quando il figlio non è voluto. La madre di Francesco sostiene che lui non si sarebbe mai cacciato nei guai, se fosse rimasto a casa. Se non avesse intrapreso la carriera di giornalista, dopo la laurea in scienze politiche.

Se non avesse viaggiato, fino in Brasile, dove ha incontrato Rosa. Che lo ha completamente ammaliato con il suo modo di vivere disordinato, molto latino.

Ma questo la mamma non lo sa. Lei sa solo che a un certo punto sono tornati tutti e due in Italia, e sono andati a vivere assieme. Poi è arrivata la notizia del bambino.

Rosa e Francesco, entrambi venticinquenni, non lo volevano certo. Lui ha sempre usato il preservativo, tranne una sera. Ironia della sorte. E si sono quindi trovati d'accordo:

si era trattato di un incidente, e sarebbero andati assieme in clinica per l'aborto. L'intervento sarebbe anche già stato eseguito se non fosse che la sera prima dell'operazione lei non ha chiuso occhio, e nell'unica ora in cui ha dormito ha avuto solo incubi, talmente angoscianti che li ha interpretati come un segno premonitore: deve tenere il bambino.

Da due settimane, trascorsa quella notte, la coppia viene a trovarmi in

studio. Lui sostiene che per la paternità proprio non si sente portato, men-
che meno pronto, anche se ama la compagna. E, poi il bambino bloccherebbe il
suo processo di emancipazione, ritarderebbe la sua riuscita professionale, lo
chiuderebbe in casa proprio mentre sta per spiccare il volo.

La madre è d'accordo e aggiunge che, se Francesco avesse un figlio adesso,
chi dovrebbe mantenerlo economicamente sarebbe proprio lei: meglio quindi
ascoltare anche la sua opinione. Con la stessa forza si fa sentire anche la
componente brasiliana della famiglia, che giunge a conclusioni opposte: nella
sua colorata tribù, una bocca in più da sfamare non rappresenta certo un
problema. Le sorelle di Rosa hanno già abortito e procreato a ripetizione.

Quanto alla madre, lei è talmente solidale con la figlia che le sono
immediatamente cessate le mestruazioni. Il padre? C'è, ma è come se non ci
fosse: la famiglia va avanti lo stesso anche senza di lui, da sempre.

Bisogna prendere una decisione, e il mio studio è ogni giorno affollato di
parenti, come si trattasse di un grande processo penale. Arriva, ovviamente,
anche il giorno del giudizio: la donna terrà il bambino, e non mi vergogno di
dire che in questa decisione il mio ruolo è stato minimo.

Comunque, mi sono appassionato alla dinamica del processo decisionale. Prima,
è stato chiesto il mio intervento, di tipo sanitario. Poi, la palla è balzata
al consiglio di famiglia, per una consulenza sulla fattibilità della cosa.

Quindi, è stato di nuovo il turno della coppia, che ha avuto un lungo
conciliabolo. Infine, l'ultima parola l'ha avuta la donna. Rosa ha deciso di
ipotecare il futuro. E Francesco, d'ora in poi, dovrà affidarsi di più alla
divina provvidenza. Come fanno i brasiliani.

L'amore in gravidanza. E consigliabile avere rapporti sessuali mentre si aspetta un bambino? Dipende dai casi, come mi hanno dimostrato i racconti di due neomamme che ho incontrato durante una recente visita al reparto maternità dell'ospedale di Ginevra. Luigina, mamma felice di una bimba di nome Maria, mi confida di essere rimasta incinta pochi mesi dopo aver subito un aborto terapeutico, e la paura di perdere nuovamente il bambino le ha fatto passare la voglia di fare sesso per i primi tre mesi di gravidanza. A partire dal quarto mese però, confortata dal parere positivo del ginecologo, è tornata a farsi intraprendente. Con risultati che hanno quasi intimorito il marito e molto gratificato lei, non aveva mai trascorso ore d'amore tanto intense, coronate da orgasmi che mi descrive come fuochi d'artificio. La cosa non mi sorprende: nel secondo trimestre di gravidanza aumenta la circolazione sanguigna, mentre la cavità vaginale si restringe e diviene più sensibile. Poco sorprendente è anche il fatto che queste condizioni non si siano ripetute nella fase finale dell'attesa: Luigina mi racconta che era disturbata dalla vitalità della bimba, dai suoi calci in pancia, e che farsi toccare dal marito le sembrava mancare di rispetto alla figlia che sentiva già così vivace. E che temeva potesse essere turbata dalle sue intemperanze sessuali.(3) Flora, che ha appena concepito un bimbo di quattro chili, di nome Marco, ha vissuto un'esperienza completamente diversa. Già disturbata da tendenze abbandoniche, anche in gravidanza ha usato il sesso per non sentirsi trascurata, fino a che il ginecologo in un eccesso di prudenza ha sconsigliato la coppia dal continuare. Risultato: il marito non solo non ha voluto smettere, ma si è anche molto innervosito con la moglie. E lei con

lui, sempre più impaurita dalla prospettiva che il suo pene potesse, durante la penetrazione, raggiungere l'utero e ferire il feto. Inconsciamente, Flora viveva il figlio a venire come un intruso, pur desiderando molto la sua nascita.

Capita spesso che il rapporto si modifichi profondamente durante la gravidanza. A volte, la donna chiede maggiore riservatezza, e considerando la gravidanza più un fatto personale che di coppia esclude man mano il marito, in una progressiva discesa nel ruolo di madre che le impedisce di essere contemporaneamente moglie. In questo, somigliamo molto ai nostri «colleghi» mammiferi, tra loro le femmine rifiutano in maggioranza di avere rapporti sessuali durante la gravidanza. Peculiarità della specie umana è, invece, l'atteggiamento dei maschi, che abbiamo sondato in una recente ricerca.⁽⁴⁾ Si è scoperto che più della metà sono molto felici della loro condizione di futuri padri e riescono a contestualizzare anche la sessualità in questa prospettiva generale. Il 20 per cento, invece, reagisce alla trasformazione del corpo della partner e ai consigli del ginecologo cercandosi un'amante con cui dare sfogo ai propri imperiosi bisogni.

Altri ancora, e qui sta la sorpresa, si identificano totalmente con la partner. Come? Aumentando di peso, in media tra i 2 e i 5 chili. Il fenomeno è spiegato dagli psicologi in termini di identificazione. Ma i nutrizionisti obietano, più banalmente, che la ragione della pinguedine risiede nel peggioramento della dieta dopo che la moglie smette di cucinare perchè troppo affaticata dalla sua condizione.

Assistere al parto. Sulla presenza dell'uomo in sala parto ho voluto condurre

un altro piccolo sondaggio personale, intervistando alcune neomamme. Anche se il campione non è statisticamente significativo, le risposte che ho raccolto confermano i risultati di ricerche più accreditate:(5) per la maggior parte delle donne, aver accanto il proprio partner durante il parto è stato più che positivo. Un'esperienza anche difficile, certamente unica, da cui la coppia è uscita rafforzata. E dopo la quale, la vita sessuale è ripresa senza problema alcuno.

In due casi su dieci, invece, assistere al parto è stato un evento traumatico per entrambi i partner, e per l'uomo in particolare. Ascoltare i motivi di tanto disagio, mi ha ricordato un amico ginecologo e la sua decisione di non lavorare nel reparto di ostetricia: «L'aspetto animale del parto è troppo sconvolgente» mi diceva, e mi ripetono ora queste signore parlando dei loro mariti. Tra di loro, alcuni sono rimasti impressionati dalle secrezioni.

Altri dal sangue, simbolo al tempo stesso di vita e di morte. Qualcuno è svenuto, e l'episodio ha solo costituito il tragico preludio di una disastrosa ripresa della vita sessuale, resa impossibile da un evidente scambio dei ruoli: la moglie che diventa madre ricorda troppo a questi uomini la propria mamma, e ogni slancio sentimentale viene quindi vissuto come un atto incestuoso. Un peccato mortale.

Bisogna per questo evitare di portare i maschi in sala parto? Tutt'altro: l'esperienza è di quelle che la coppia dovrebbe sforzarsi di non tralasciare, per più di una ragione.

La gravidanza, infatti, è sempre di più un evento da vivere assieme in ogni sua fase, dalla decisione di concepire a quella di scegliere il nome del

nascituro. Trepidante, il marito esegue gli stessi esami clinici della moglie, partecipa con lei ai corsi di educazione alla paternità, scruta emozionato le prime immagini del figlio nell'ecografia.(6) Perché privarlo della gioia di assistere al momento cruciale, in un ulteriore ribaltamento dei ruoli tradizionali? Per evitare incidenti e traumi, bastano tra l'altro pochi accorgimenti:

Trattate la decisione di assistere al parto con la stessa cautela con cui avete deciso di procreare: nel caso l'esperienza non funzioni, è importante evitare ogni colpevolizzazione. Anche perché i sentimenti in gioco sono talmente viscerali da prescindere da ogni tentativo di razionalizzazione. Discutete insieme dei motivi per cui lui vuole assistere al parto. Se, infatti, in alcuni uomini è grande la voglia di assistere la partner in un momento di difficoltà, in altri prevale l'incapacità di emanciparsi da lei anche solo per un attimo. Per non parlare di quelli che si concentrano esclusivamente sul figlio, trascurando di dedicare la propria attenzione alla partner. Chiedono anche il permesso di portare la videocamera in sala parto per filmare l'evento. L'iniziativa non è da rifiutare a priori, ma deve essere affrontata con molte precauzioni.

Attenti ai particolari pratici: in sala operatoria il marito deve stare dalla parte giusta del lettino, vicino alla testa della moglie, pronto a confortarla e a stringerle la mano nei momenti più dolorosi delle doglie.

Dopo la nascita, è ancora coppia. Oggi la donna è moglie, sorella, figlia, professionista sul lavoro, amante, amica: il suo ruolo non si esaurisce certo nella maternità. Eppure la gravidanza, specie la prima, è ancora oggi un

evento in grado di sconvolgere la sua visione di sé nel mondo e nella coppia.

Ed è in particolare nel periodo immediatamente successivo al parto che si deve prestare particolare attenzione alla ridefinizione intima del rapporto a due.

I primi problemi che si incontrano non sono psicologici, ma fisici. Grazie alle nuove tecnologie ospedaliere, le neomamme vengono spesso dimesse dalla clinica dopo soli cinque giorni dal parto, e trovano ad accoglierle a casa un partner roso dal desiderio sessuale. I primi rapporti, però, possono essere anche molto dolorosi, specie se la donna è appena reduce da una episiotomia, l'incisione a volte si rende necessaria per permettere alla testa del bambino di uscire senza provocare eccessive lacerazioni vaginali. Pur con tutta la buona volontà, la donna deve in questi casi, come si dice nel linguaggio del poker, «passare». La mancanza di voglia deriva non solo da fattori fisici, ma dalla leggera e comune depressione che i medici associano alla fase post-parto. In altri casi ancora, le donne sono terrorizzate dalla prospettiva di rimanere nuovamente incinte.

Sono deluse perchè il sesso del neonato non è quello che desideravano.

Oppure, sono semplicemente stanche, costrette ad affrontare i primi giorni da mamma senza l'aiuto di amici o parenti.

A complicare la situazione, c'è la reazione della coppia all'allattamento, fenomeno tra i più sottovalutati nei giorni della ripresa sessuale post-parto. Tra le donne che si rifiutano di allattare non è rara la paura di rovinare l'estetica dei propri seni, sia per civetteria personale sia perchè dal partner è venuta una precisa richiesta in questo senso.

Ma è soprattutto tra quante decidono di non rinunciare alla soddisfazione di nutrire il proprio figlio che si verificano i maggiori problemi di coppia. I seni sono tra le zone erogene più importanti, e il loro uso esclusivo in funzione materna può scioccare l'uomo. O la donna. Una mia paziente, per esempio, era terrorizzata all'idea di vedere zampillare del latte dal proprio seno durante il rapporto con il marito. Alcune, il 10 per cento secondo i sessuologi Masters e Johnson,(7) provano durante la poppata sensazioni ambigue e molto simili a uno stimolo erotico.

Altre ancora, come la mia paziente Wally, entrano in crisi di identità. Lei voleva fare tutto: allattare e fare l'amore con il marito. Ma non le piaceva che lui le toccasse i seni, ed è stato per le continue proteste del marito che mi ha chiesto consiglio. «Come posso usare la stessa tetta alle 7 per mio figlio e alle 9 per mio marito?» mi ha domandato, ponendo senza tanti preamboli il problema delle diverse finalità dello stesso organo anatomico. Per farle capire ho preso come esempio del pene del marito: dopotutto anche lui lo usa in funzione sessuale e urinaria, senza porsi tanti problemi. Wally ci ha messo pochi secondi di profonda riflessione per trovare una sua soluzione personale al problema: userà il seno destro con il marito e il seno sinistro con il figlio.

note:

1. M. Marrama, C. Carani, W. Pasini, I. Baldaro Verde, *L'inseminazione della discordia*, Milano, Angeli, 1987.
2. W. Pasini, F. Beguin, M. Bydlowski, E. Papiernik, *L'adolescente enceinte*, Genève, Médecine et Hygiène, 1993.

3. W. Pasini, *Sessualità e ginecologia psicosomatica*, vol. 2, Milano, Masson, 1993.
4. Ibid.
5. G. Delaisi de Parseval, *L'enfant à tout prix*, Paris, Seuil, 1983.
6. W. Pasini, *Sessualità e ginecologia psicosomatica*, cit.
7. W. Masters e V. Johnson, *L'atto sessuale nell'uomo e nella donna*, trad. it. Milano, Feltrinelli.1967.

La coppia e il denaro.

Se è vero che la coppia che dura è quella in cui non si ha timore di mettere in discussione ogni elemento della vita a due, allora è inevitabile che prima o poi venga affrontato l'argomento denaro. Come la sessualità, anche i soldi infatti, svolgono funzioni emotive e simboliche che vanno ben oltre la semplice soddisfazione dei bisogni più impellenti. Tre di queste funzioni sono di particolare importanza per quanto riguarda la vita di coppia:

La funzione di assicurazione. Per alcuni, pensare al denaro equivale a visualizzare l'immagine della casa, investimento primario su cui si fonda ogni altro progetto. Senza denaro, invece, ecco sopraggiungere lo stress, lo stesso che ha spinto la moglie del mio paziente Gabriele ad abbandonare il tetto coniugale e a rifugiarsi in campagna, per una vita fatta di francescanesimo e austerità. Motivo:

l'incapacità di sopportare l'insicurezza economica, causata dalle banche che improvvisamente hanno reclamato i propri crediti al marito finanziere.

La funzione di potere. E il ruolo ricoperto dal denaro, più spesso tra gli uomini che tra le donne. Provate a parlare con un americano: dopo cinque minuti, già saprete che lavoro fa, quanti metri quadrati occupa il suo ufficio, quante segretarie ha, quanto ha speso per l'arredamento di casa e, in ultimo, quanto guadagna. Più che simbolo di status, il denaro è strumento di potenza virile, neanche troppo camuffato.

La funzione ostentativa. In questi casi, il denaro non viene impiegato per vivere bene, ma per ostentare la propria ricchezza, magari davanti ad altre

coppie. L'uomo lo esibisce con i vestiti, la donna con i gioielli, la coppia con il numero di terze e quarte case.

I soldi, però, possono dividere la coppia, specie se uno dei partner attribuisce loro una importanza tale da definire la propria identità in base a essi. Se uno dei due, per esempio, è un predatore, sempre intento alla ricerca del buon affare, anche ai danni del coniuge. Oppure un avaro, capace di privare la coppia dei più semplici piaceri della vita, pur di non mettere mano al portafogli. Il bilancio familiare può andare a pallino, quando si vive insieme con uno sprecone. La vita a due, invece, può diventare un inferno quando l'altro è un feticista del denaro, soggetto facilmente riconoscibile dal disagio con cui maneggia gli assegni, per lui elementi sostitutivi del tutto inadeguati al piacere di toccare i contanti.

Gli atteggiamenti nei confronti del denaro provengono direttamente dall'educazione familiare. Patrizia Brenner lascia intendere che il suo ex fidanzato Vittorio Sgarbi, nella gestione del bilancio, sarebbe succubo della madre, la quale tiene tutti i suoi conti più come una moglie affettuosa che come un'oculata amministratrice. L'esatto contrario avviene quando i genitori pensano di poter trasmettere ai figli il valore del denaro, semplicemente aprendo loro un conto corrente. Per poi stupirsi se, raggiunta la maggiore età, i figli scialacquano la somma oppure, addirittura, la rifiutano.

Odio e amore: il denaro che costruisce una famiglia, quello che la distrugge. Talvolta, ma solo di rado, il denaro può persino rendere felice una famiglia: succede quando la coppia si trasforma in una società per azioni. Allora, aspirazioni e sforzi comuni convergono tutti in una direzione sola:

arricchirsi, sopponendo ai difetti dell'altro in nome di questa impresa.

Come faceva una coppia di amici torinesi: il talento artigianale di lui è pari alla sua incapacità di gestire il patrimonio, lei invece è una prolifica formica che tutto investe e niente spreca. Si tratta però di un caso isolato. Ci sono, infatti, molti modi in cui il denaro può rendere infelice la coppia: eccone alcuni.

Quando i soldi scatenano l'invidia. Capita, soprattutto nelle coppie simmetriche, quelle in cui i partner condividono gli stessi interessi e obiettivi: quando l'uno guadagna più dell'altro, rompendo quindi la simmetria, è facile che si inneschi una sorta di complesso di inferiorità che scatena l'invidia. Specie se a vantare lo stipendio più cospicuo è la donna, la quale, quindi, viene accusata di riscuotere successo solo perchè usa il proprio corpo come arma di seduzione. Accusa che si ribalta, se a percepire il reddito più alto è l'uomo: «Evidentemente perchè viviamo in una civiltà fallocratica in cui le donne sono sempre svantaggiate».

Quando i soldi accentuano le differenze di carattere. Inutile cercare di conciliare avarizia e prodigalità: sono differenze di carattere insanabili, che si accentuano ancora di più se, per caso, il denaro viene a mancare. A volte, peraltro, la divergenza di comportamenti si riscontra nella stessa persona, in tipici casi di scissione come quello del mio paziente Luigi. Guai a toccargli l'amore per la caccia: per i suoi fucili era capace di spendere decine di milioni. Alla moglie, invece, non era concesso nulla: al massimo, di spennare la selvaggina con cui lui tornava a casa dopo le sue battute in brughiera. Un po' come fanno quegli uomini, e non sono pochi, che risparmiano

a casa, ma sperano un patrimonio per mantenere l'amante.

Quando i soldi aumentano la differenza dei ruoli. Chi deve lavorare? Chi deve amministrare i guadagni? In certe coppie da simili domande si intavolano civili discussioni.

In altre, invece, è praticamente impossibile rispondere senza scatenare feroci litigi sulla priorità delle spese. E, come succede con la sessualità, anche l'economia familiare è in grado di radicalizzare e rendere esplosivo qualsiasi conflitto.

Quando mi trasferii dall'Italia a Ginevra, tutti si affrettarono a consigliarmi di evitare, come la peste, due argomenti di conversazione: sesso e denaro. Per non smentirmi, trasgredii subito il primo monito creando addirittura un istituto di sessuologia. Le coppie che lo frequentano sono poi la prova vivente che tener conto del secondo avvertimento può essere veramente pericoloso. Proprio da questa dimenticanza, infatti, è nata la crisi nell'unione, apparentemente solidissima, tra una dolce piemontese e un efficiente svizzero-tedesco. Albina ha compiuto il passo falso dopo cinque anni di felice matrimonio: in tutta innocenza, ha aperto un nuovo conto corrente su cui ha deciso di versare parte del suo stipendio, continuando a depositare il resto sul conto che da sempre condivide con suo marito, Urs. La motivazione sembrava delle più nobili: garantire alla madre un'integrazione della pensione, in previsione di possibili crisi economiche in Italia.

Eppure, Urs ha reagito con inaudita violenza, accusando la moglie di defraudarlo non solo economicamente, ma anche emozionalmente. Per lui, cittadino di uno Stato che assicura a tutti la pensione, è inconcepibile

solo l'idea di dover provvedere ai bisogni economici dei genitori, a cui al massimo si deve affetto. Ma era evidente che non la stava raccontando giusta, e infatti poco dopo è emerso il vero motivo di tanto astio, che naturalmente si vergognava di palesare. Tra i motivi per cui aveva sposato Albina figurava anche il suo stipendio. E lei doveva versarlo puntuale ogni mese, grata di aver ricevuto in cambio l'ambita cittadinanza elvetica.

Considerazioni meschine? Non sta a me giudicare: di soldi, in Svizzera, è sempre meglio non parlare. O no?

Parliamo, dunque, dei rapporti non solo morbosi che legano il denaro alla sessualità. Ne ho identificati tre:

IL SESSO PER AVER DENARO.

Le motivazioni per cui ci si prostituisce cambiano in rapporto alle contingenze economiche e morali. La prostituzione tradizionale è figlia della povertà: le donne venivano vendute dai genitori che non erano in grado di mantenerle oppure erano costrette a venderci per sopravvivere, spesso senza poter neppure usufruire dei ricavi economici della loro umiliazione.

Oggi, invece, la prostituzione è sempre più una scelta narcisistica, compiuta da studentesse intraprendenti che non vogliono rinunciare a una vacanza a Porto Cervo, o da avviate professioniste (escort service) che della vendita del proprio corpo hanno fatto una ragione di vita.

Lo stesso cinismo si ritrova, a volte, anche all'interno di coppie consolidate. La prostituzione coniugale è messa in atto da chi si presta a comportamenti sessuali che magari non desidera, ma che fruttano vantaggi ben più sostanziali di un pagamento saltuario. Protagonista del fenomeno è sempre

di più l'uomo, che spesso e volentieri ricopre la posizione del gigolo. O che altrimenti finge fedeltà alla moglie, ma si prostituisce fuori casa: come Antonello, il quale non ha voluto confessare il suo segreto alla compagna, neppure quando è risultato sieropositivo. Lei lo manteneva, e lui temeva di essere lasciato se si fosse saputo che era bisessuale.

A volte, lo scambio tra sesso e denaro assume tratti meno grotteschi, ma forse proprio per questo più perversi.

Nella sua caccia allo scapolo miliardario, la mia conoscente Olivia era arrivata a corteggiare contemporaneamente due fratelli, facendo in modo che l'uno non sapesse dell'altro, e aspettando di accasarsi con il primo pronto a cadere nella sua trappola. Purtroppo per lei, la comunicazione tra i due non era disastrosa come pensava. E quando si sono confessati la verità, i fratelli hanno deciso di comune accordo di scaricare Olivia.

IL DENARO PER AVERE SESSO.

Bettino chiede il mio aiuto confessandomi di essere un alcolista. In realtà, il suo problema è un altro: non appena guadagna qualche soldo, non riesce a trattenersi dallo spenderlo con altre donne. Badate bene: sua moglie è ancora bella e piacente, ma per lui, da anni, non rappresenta più uno stimolo sessuale. Il vero afrodisiaco per Bettino è il rapporto di scambio: offrire soldi e ottenere sesso gli dà l'impressione di poter comprare qualsiasi cosa. E questo lo eccita. Preda di questo suo bisogno impossibile, ci ha provato anche con la moglie, lasciandole qualche banconota da centomila sul comodino: assolutamente priva di senso dell'umorismo, lei gli ha subito restituito il denaro.

Chissà se anche l'attore Hugh/ Grant, ha provato a pagare la bellissima fidanzata Elizabeth Hurley, prima di essere sorpreso a comprare amore da una prostituta in una squallida via di Hollywood. I mass media si sono immediatamente scatenati, ma la loro sorpresa mi è parsa falsa ingenuità. Chiedersi perchè un uomo, fidanzato con una delle donne più belle del mondo, voglia pagare per fare sesso significa non aver capito le leggi psicologiche che governano l'amore mercenario. Pagare, infatti, permette all'uomo di evitare un rapporto paritario, «in orizzontale», non per quanto concerne il sesso ma in termini affettivi. A quale prezzo, però? Forse, più della vera storia di Hugh/ Grant aiuta a rispondere il film hollywoodiano Proposta indecente, che già dal titolo ammicca alle piacevolezze di un mondo miliardario. Quale sia la proposta di cui parla il film, interpretato da Robert Redford e Demi Moore, è cosa nota: un milione di dollari in cambio di una notte d'amore. Persino il marito dell'ambita preda si lascia tentare: se un altro è pronto a spendere tanti soldi per sua moglie, vuol dire che forse possiede qualità che altre donne non possiedono. Il film ci conferma così una legge vecchia quanto il mondo: spesso l'uomo riscopre il fascino della moglie solo attraverso lo sguardo bramoso di un altro.

Nel film risulta chiaro il potere seduttivo che la proposta esercita sulla donna, infuriata per essere trattata alla stregua di un oggetto ma appagata nel suo narcisismo, perchè continuamente paragonata a un'opera d'arte. Il personaggio più patetico dell'intera vicenda è alla fine il proponente, personaggio agli antipodi del nostro amante nostrano che mai si sognerebbe di

pagare: anzi, al limite vorrebbe un regalino per sè. Ma poichè il film è americano, la morale è chiara: tutto si compra, è solo una questione di prezzo.

IL DENARO COME ALIBI.

In alcuni casi, il denaro viene utilizzato per mettere a tacere i segreti di famiglia. Gli amici di Gianni, un mio paziente, non si spiegavano, per esempio, perchè lui sopportasse di essere maltrattato dalla moglie, la quale davanti a tutti non perdeva occasione per tiranneggiarlo. Non sapevano quello di cui ero a conoscenza io, in quanto medico curante: l'uomo si vergognava moltissimo di una deformazione del pene causata da una cicatrice. Ne era a tal punto avvilito che pensava non avrebbe mai trovato nessun'altra disposta ad accettarlo. Per questo, teneva ben stretta a sè la sua dispotica signora, in un atteggiamento simile a quello di un noto pedofilo che riempiva di regali la moglie in cambio della sua omertà.

Anche nelle coppie fisse, il denaro tende a giustificare molti compromessi e fornisce l'alibi per aggiustamenti familiari da cui spesso i ruoli tradizionali escono completamente ribaltati. Quando a percepire lo stipendio più alto è la donna, per esempio, il marito accetta sempre più volentieri di stare a casa ad accudire i figli. Nei paesi nordici, il fenomeno ha provocato l'estensione dell'assicurazione per maternità ai maschi, qualora la compagna dovesse riprendere presto a lavorare. Tutte innovazioni del diritto di famiglia che da un lato tutelano di più la madre, dall'altro aumentano le occasioni di conflitto all'interno della coppia.

La funzione del denaro prima dell'amore. Bando ai falsi romanticismi: i

contratti pre-matrimoniali, come la scelta tra separazione o comunione dei beni, spesso permettono di evitare molti conflitti di coppia. Si tratta però di situazioni che vanno gestite con cautela: il matrimonio, infatti, non è solo un accordo tra ragionieri, ma anche un rapporto che affonda le sue profonde radici nelle aspettative romantiche di entrambi i componenti. E, quindi, indispensabile che il legame poggi non solo su utili calcoli, ma anche sulla fiducia reciproca.

Troppo spesso, invece, prevale nelle coppie la falsa speranza che accordi sempre più precisi permettano di eliminare i conflitti. È un modo di pensare molto americano, i cui archetipi si trovano nel contratto siglato da Sylvester Stallone e dalla moglie Brigitte Nielsen:(1) la scrittura tra i due era talmente dettagliata che includeva clausole anche sulla necessità che lei si rifacesse i seni o che camminasse sempre a piedi nudi perché troppo alta rispetto al marito.

La liquidazione in caso di divorzio aumentava, poi, per ogni giorno in più trascorso assieme.

Lo scontro tra la concezione romantica e quella razionale dell'amore è riprodotto nel conflitto tra Alfredo e Antonia.

Provenendo entrambi da famiglie agiate, hanno ricevuto pareri unanimi da tutti i consulenti matrimoniali a cui si sono rivolti: prima della Chiesa, meglio passare dal notaio.

Ma se Alfredo ha accettato di buon grado, Antonia è entrata in crisi profonda. Le sembrava che il suo sogno d'amore svanisse prima ancora di coronarsi. La fiducia nel partner si era tramutata in diffidenza. E come

spesso succede, quando il denaro sostituisce l'amore, il loro rapporto è finito in fumo prima ancora di incendiarsi di passione.

Il denaro al posto dell'amore. C'è chi scambia la ricchezza affettiva per la ricchezza finanziaria, in una sorta di patto con il diavolo di faustiana memoria, ma purtroppo di epilogo quasi sempre infausto. Quando il patrimonio sostituisce il matrimonio, compare un bisogno di sicurezza che si è incapaci di soddisfare a livello emozionale e che si sublima nella conquista di beni materiali.

Quando la donna è un tesoro. Ammettiamolo: l'arte di trovare un'ereditiera con la quale accasarsi richiede talento particolare e una passione per il denaro che pochi nutrono veramente. Tra questi è sicuramente compreso Dino, del quale è possibile riassumere la vita sentimentale attraverso l'analisi del suo conto in banca. Il saldo è stato sempre poco soddisfacente con la prima moglie, che lui, infatti, ha lasciato accusandola di avarizia. Per fortuna poi, ha incontrato Irene, una ricca vedova che ha plagiato a tal punto che lei ha permesso fosse lui ad amministrare la sua cospicua eredità. Poco dopo, la scoperta: non solo l'uomo la tradiva, ma aveva anche intestato a proprio nome la maggior parte delle proprietà. E si aspettava una congrua buonuscita per accordarle il divorzio, che d'altra parte ha osteggiato con tutte le forze. Fino a che non ha trovato un'altra ereditiera, con la quale ora ha ricominciato i suoi insani commerci.

Non sono solo i maschi a comportarsi così. Nicoletta, pseudonimo dell'amante di un politico implicato nella vicenda di Tangentopoli, ha difeso il suo uomo strenuamente fino a quando non è finito in galera. Allora lo ha lasciato,

pronta a traghettarsi, di uomo in uomo, dalla Prima alla Seconda Repubblica.

Quando l'odio si trasforma in denaro. I soldi permettono anche di tenere l'altro in pugno e controllarlo, fino a trasformare quello che era un essere umano in una mera fonte di reddito. Si è ritrovata di recente in questa situazione anche la mia paziente Gabriella, che dopo aver ereditato un'ingente fortuna ha immediatamente permesso al marito Bruno di gestirla, assumendo il comando della ditta di famiglia. Chissà perchè l'ha fatto: il loro rapporto era da tempo in crisi. E infatti l'uomo non ha esitato a usare il suo potere per manifestare l'odio nei confronti della consorte. Se lei lo criticava, lui le tagliava i fondi. Se lui falliva, ricordava il tiranno, chi perdeva la ditta era lei. E questo avrebbe provocato un dolore immenso a Gabriella, che associava la bancarotta all'infangamento della memoria del padre. Quindi sopportava tutto: anche che Bruno, a un certo punto, se ne andasse con l'amante e con buona parte del patrimonio di famiglia. Lasciando la poveretta a casa, senza sesso, senza marito e senza i soldi che le appartenevano.

L'odio, poi, si trasforma in denaro in modi anche più subdoli. Pensate a quelli che soffocano l'altro con la generosità, impedendogli di dire no e di sottrarsi alle loro voglie. I regali sono solo uno strumento di ricatto per ottenere l'affetto che non riescono altrimenti a ricevere. Mentre l'amore, come non mi stanco di ripetere, non ha prezzo.

La funzione del denaro dopo l'amore. Quando l'amore finisce, bisogna imparare a gestire la separazione, ci ricorda in un bel saggio Donata Francescato.(2)

Da una buona separazione si attingono, infatti, le energie necessarie per

ricominciare, trovando nuova vita in altri legami affettivi.(3) Purtroppo, però, tutte queste buone intenzioni spesso si dissolvono di fronte all'ultimo e più immane dovere coniugale: la separazione dei beni comuni.

Il test del vero amore. Certe cadute di stima che precedono la separazione rappresentano un modo di nascondere il proprio disappunto per il cambiamento di status del partner, incapace di mantenere con il proprio lavoro un'adeguata posizione sociale. Per evitare queste delusioni c'è chi è pronto a mentire a se stesso: la mia paziente Nina, discendente di un'illustre stirpe di commercianti, era talmente spaventata dall'idea di dover perdere il proprio uomo, che aveva deciso di comprare di nascosto l'azienda in cui lui lavorava. Per potergli aumentare lo stipendio, e salvare l'amore.

Il denaro come rappresaglia. Negare alla famiglia un tenore di vita adeguato alle proprie possibilità, è meno raro di quel che sembri. Il denaro diviene allora strumento di rappresaglia, ed è ancora più pericoloso quando usato contro le vittime innocenti di una separazione, i figli, a cui per dispetto vengono negati gli alimenti. Sostiene Cesare Rimini,(4) grande avvocato divorzista, che ci si comporta così quando, non riuscendo più a erotizzare l'amore, si erotizza l'odio attraverso il denaro. I suoi migliori clienti sono proprio quelli che introducono il loro caso così: «Avvocato, pur di non dargliela vinta sono pronto a pagare qualsiasi somma».

Il lutto negato. A volte, si usa il denaro per prolungare artificialmente un rapporto già finito ed evitare quindi di affrontare il lutto psicologico inevitabile con la separazione. In uno dei miei casi clinici più appassionanti, Claudia si era inventata una grave malattia: alla donna non

interessavano tanto i soldi, quanto il fatto che l'ex marito continuasse a occuparsi di lei, mantenendo così l'illusione di essere amata. In realtà, lui stava al gioco più che altro per pietà: come infermiere e benefattore. Non certo come marito.

Dietro ogni difficoltà attuale, spesso si cela l'ombra del passato. Il ricordo di un padre violento. Di una madre alcolista. Di un episodio dell'infanzia che è stato rimosso dalla coscienza, ma continua a risiedere nell'inconscio.

note:

1. «Noi», 41, 27 ottobre 1993.
2. D. Francescato, Quando l'amore finisce, Bologna, il Mulino, 1992.
3. W. Pasini, Volersi bene, volersi male, cit.
4. C. Rimini, Lasciamoci così..., Milano, Longanesi, 1994.

Il peso del passato.

il peso del passato, a cui la psicanalisi attribuisce grande importanza, e per questo viene spesso criticata. Ma quando certi comportamenti si ripetono, mettendo a repentaglio la sopravvivenza della coppia, guardare indietro diventa allora il modo più veloce per interpretare il presente.

Il corpo di Ursula ha cominciato a vibrare il giorno dopo la morte del padre.

Ebbe la prima crisi epilettica a 5 anni, e un dottore frettoloso le

prescrisse subito una medicina che ha continuato ad assumere per quindici

anni. La madre, che non si è mai più risposata e che ha quindi riversato

sulla figlia tutto il suo affetto, non ha sospettato minimamente che la

diagnosi potesse essere errata. C'è voluta così una dimenticanza della

ragazza, la quale si è scordata di portare la medicina in vacanza, per far

capire che non si trattava di vera epilessia: episodi del genere, talvolta,

non sono altro che manifestazioni isteriche legate a un'atmosfera familiare

deleteria. Come quella che si respirava in casa di Ursula, tra i continui

litigi di mamma e papà. Il risultato è che, da adulta, non riesce a mantenere

rapporti duraturi con gli uomini. Ha solo relazioni brevissime, in cui sesso

e amore vengono continuamente scissi.

Tenerezza e fiducia, infatti, sono sensazioni che Ursula associa alla

mancanza di erotismo. Se invece è veramente innamorata, come nel rapporto che

ha attualmente, l'erotismo è un disastro.

La capacità di sviluppare una buona intimità con l'altro ci viene insegnata,

come le buone maniere a tavola, per osmosi. Ma poi, esattamente come succede

con il cibo, dobbiamo saper evolvere e andare oltre. Dal non saper resistere ai morsi della fame si passa a un sano appetito, dal bisogno di sesso a quella che Erich Fromm ha definito «l'arte di amare».(1) Per cambiare, però, è necessario abbandonare il passato che pesa come si fa con la zavorra, sciogliendo tutti i nodi che ci legano a esso. Come? Tramutando il ricordo in consapevolezza.

Quando la gelosia è retrospettiva. Chissà perchè a Rolando è venuto questo raptus: è sposato con Camilla, da quindici anni, il loro rapporto è perfetto, nonostante l'eiaculazione precoce che da sempre lo assilla. Chissà perchè, mi chiedo, mentre mi racconta che ora dall'eiaculazione precoce è passato alla totale mancanza di desiderio, e che il bisogno di sapere tutto sul passato di sua moglie è talmente impellente che gli impedisce di dormire.

E dire che si era mostrato più che magnanimo, così si è autodefinito, quando conobbe Camilla e lei gli confessò che durante l'adolescenza aveva avuto un aborto. La sposò comunque, quasi orgoglioso della sua larghezza di vedute, e infatti la loro convivenza non ha avuto problemi per anni. Che cosa avrebbe dovuto turbarli? Lui ha 40 anni e una posizione professionale invidiabile come consulente di grandi case di moda. Lei, più giovane di dieci anni, ora pensa di intraprendere la carriera di stilista dopo molti anni trascorsi in casa. Erano insomma il ritratto della famiglia felice, e forse la causa della crisi è da imputare a quell'amica che un giorno si presentò a casa loro, dopo anni che non la si vedeva, mettendosi a parlare di cose che sembravano morte e sepolte. «Come era bello andare a scuola assieme», ricordava l'amica. E Camilla concordava:

«È stato il periodo più bello della mia vita». È stato proprio quando ha sentito questa frase che Rolando ha deciso di ingaggiare un investigatore privato.

Ovviamente, dalle indagini del detective non è emerso niente: come poteva scoprire elementi su cose successe tanti anni prima? Rolando, quindi, ha cominciato a tempestare la moglie di domande, fino a quando lei non ha ammesso che quell'aborto, di cui avevano parlato in precedenza, era stato l'epilogo di una lunga relazione con un marinaio. Non l'avesse mai detto.

Invece di rassicurarsi, Rolando ha cominciato a essere assillato dai dubbi. Perché Camilla ha sposato lui e non il marinaio? Forse perché l'altro l'aveva rifiutata? In assenza di risposte, anche il desiderio veniva meno.

La gelosia retrospettiva è sempre sintomo del disagio di chi ne è colpito. La trasparenza totale, infatti, non è né un diritto né un dovere nei rapporti di coppia, mentre è certamente da salvaguardare la privacy su vicende precedenti al momento in cui i partner si sono incontrati. Che cosa assilla veramente Rolando? Non l'insincerità della moglie, ma un'insicurezza di fondo sulle proprie capacità sessuali, che lo spinge a un confronto continuamente con uomini presenti e passati. Lo confessa lui stesso durante la prima seduta: fin da piccolo, ha nutrito seri dubbi sulla grandezza dei suoi organi genitali. È stato solo per caso che a 20 anni ha incontrato una donna che lo ha rassicurato: si trattava di una prostituta la quale durante i rapporti con lui aveva regolarmente un orgasmo. È stato proprio in quell'occasione che si è convinto di non essere poi così scarso: dopotutto, la donna in fatto di uomini aveva una certa esperienza. E infatti la fiducia di Rolando nelle

proprie capacità non si è mai incrinata, anche se è evidente che si è sempre trattato di una sicurezza molto fragile:

sono bastate, infatti, poche parole della moglie per metterlo di nuovo sul chi vive, e farlo ricadere nella convinzione che le donne non sono fate ma streghe.

La gelosia, a volte, è una dimostrazione d'amore, la possessività mai. Specie poi quella retrospettiva.

Se non ci si sente all'altezza. Quando fa l'amore Fulvia non prova alcuna sensazione, e avendo appena 19 anni ne è più che preoccupata. Durante il rapporto, le emozioni che prova la rimandano all'adolescenza, a quando non osava andare in piscina per l'imbarazzo di esibire il proprio corpo senza seno. «Pialla», la chiamava suo fratello, crudele. E persistente era il confronto con il seno da maggiorata di sua madre. Anche mentre camminava per strada, la ragazza pensava che tutti la guardassero: una semplice fase di passaggio della vita si era trasformata per lei in un'ossessione.

Con i primi successi scolastici e sportivi le cose migliorarono: a 18 anni Fulvia cominciava a sentirsi decisamente meglio. Ma la sessualità ha continuato a rappresentare un problema. Non ha mai provato alcun brivido. Mi chiedo se lo abbia mai cercato. Parlando confessa che dagli uomini vuole soprattutto tenerezza: ad attrarla sono i giovani che la fanno ridere, non quelli che la solleticano eroticamente. Ma la mancanza di piacere la fa sentire una donna incompleta, e riapre antiche ferite nel suo narcisismo. E, insomma, sulla mancanza di fiducia in se stessa che bisogna lavorare, prima che sulla sessualità: solo quando svanirà il pizzico di depressione che

l'attanaglia, Fulvia potrà abbandonarsi ai rischi che portano alla felicità sessuale.

La virulenza del pensiero magico. Gli anziani genitori di Grazia non hanno mai avuto fortuna con i figli. Il primo in tenera età morì di leucemia. Il secondo, adottato, venne a mancare durante un'epidemia di malaria. Grazia nacque molti anni dopo queste tragedie, quando nessuno si aspettava un altro figlio. Venne allevata tra mille precauzioni, e il primo effetto dell'ansia dei genitori fu l'emergere di precoci crisi di insonnia.

Quando contrasse orecchioni e varicella, comuni malattie dell'infanzia, venne costretta a letto per settimane, anche se i dottori dicevano di non preoccuparsi. Ma i genitori erano terrorizzati: «Non c'è due senza tre» ripetevano, e Grazia avvertiva la loro ansia. La assorbiva, mentre cresceva di pari passo la sua mancanza di fiducia.

Alessio, l'uomo che ha sposato, è serio, onesto ma anche critico e pessimista: lui dice sempre quello che non va, mai un accenno, invece, all'aspetto positivo delle cose. Questo modo di fare ha aggravato l'insicurezza di Grazia, che con il passare del tempo ha sviluppato la più masochista delle convinzioni: di portare sfortuna. Convinta di essere una menagramo, ha smesso di viaggiare, per evitare di provocare incidenti ad altri. Nessun aereo: cadrebbe. Neanche un treno. Solo la psicoterapia ha permesso di sfogare la virulenza di questo pensiero magico che rendeva la donna una perdente. L'analisi ha permesso inoltre di risolvere una crisi coniugale nata anch'essa dalla sua mancanza di fiducia. Si era convinta, infatti, che anche le crisi

di impotenza del marito, dovute a stress e difficoltà cardiache, fossero imputabili a lei. Lei era quindi responsabile di tutto, anche della catastrofe del proprio matrimonio.

Dalla padella nella brace. Quando si vive un'infanzia infelice e si vuole fuggire da una situazione familiare diventata insostenibile, il matrimonio sembra, a volte, una provvidenziale boa. Aggrapparcisi è facile. Ben più difficile è mantenere il proprio equilibrio su una base tanto precaria. Se ne è accorta anche Maria, la cui condizione familiare non è mai stata tra le più facili. Suo zio la molestava, ma i genitori tolleravano la cosa, gratificati dai piccoli regali che l'uomo faceva alla giovane e che alleviavano un poco la povertà congenita della famiglia. Il padre trascorreva la maggior parte del tempo in un angolo, come rimbambito. Le redini allora erano nelle mani della madre, che le perdeva però, quando beveva qualche bicchiere di troppo. La sorella, poi, soffriva di una grave forma di anoressia, aggravata da frequenti crisi mistiche che assorbivano completamente l'attenzione dei genitori. Maria è cresciuta rinchiusa nel suo guscio: una bambina modello che pur di non impensierire teneva per sé anche il segreto delle molestie sempre più insistenti dello zio.

La voglia di scappare però era tanta. Forte al punto da indurla a idealizzare il primo uomo che ricambiò il suo sguardo ammirato. Si chiamava Matteo, aveva allora 35 anni, e dopo molte avventure voleva mettere la testa a posto, gratificato dal ruolo di pigmalione di una ventenne bella e gentile come Maria. Al momento del matrimonio lei era ancora vergine, e fu quindi facile per lui imporle le sue regole sessuali. La moglie doveva accoglierlo con ogni

premura quando rincasava stanco o se una partita di tennis era andata male, e per un po' la famiglia andò avanti seguendo un sistema di frustrazioni e gratificazioni reciproche tra i più sofisticati. L'equilibrio però si spezzò dopo cinque anni, quando la nascita di una bambina portò al ridimensionamento del bilancio familiare, e Matteo cominciò a dare meno soldi per la casa.

Nello stesso periodo Maria scoprì da alcuni messaggi che il marito la tradiva, e all'improvviso il mondo le crollò addosso.

Ora vorrebbe andarsene, ma non sa come fare: è economicamente dipendente da lui, la figlia è ancora piccola, la famiglia d'origine è più povera e disastrosa che mai. La donna allora mette in atto l'unica forma di fuga che le è possibile: somatizza il suo dolore. I mal di pancia sono talmente forti che non le è possibile avere rapporti sessuali, e per questo chiede di vedermi. Il matrimonio, che doveva salvarla, la sta obbligando a scendere a compromessi con se stessa, assolutamente contrari ai suoi principi. E mentre lei si chiede se in fondo non sia caduta dalla padella nella brace, il marito non le offre più alcun aiuto: si rifiuta persino di venire nel mio studio.

L'unica strada è quindi quella della psicoterapia individuale, durante la quale Maria dovrà capire che il matrimonio è in realtà una copertura dei suoi problemi precedenti. E che se vuole salvarlo deve accettare l'idea di aver il diritto di ridefinire il rapporto secondo i propri criteri. A parole, non solo con il mal di pancia.

Le cattive abitudini. La vita che ruota attorno allo studio di un sessuologo a volte sembra tratta dai romanzi di inizio secolo. La percentuale di donne che per scappare di casa si fanno mettere incinte è infatti da queste parti

molto più alta che altrove. Come Maria, anche Ruth mi dice di aver scelto questa strada: allora aveva 18 anni, oggi ne ha 34 ma le paure di un tempo non sono ancora state fugate, e questa volta il pericolo è perdere il secondo marito, quello che finalmente è riuscita a renderla felice.

Con il primo le cose non erano andate come avrebbe voluto, Ruth non sapeva di essersi sposata con un alcolista che abusò di lei quasi ogni giorno. «Mi sentivo come una bambola gonfiabile» mi dice, raccontando che solo dopo due figli e dieci anni di unione riuscì a trovare il coraggio per separarsi. Il bilancio di quell'unione, infatti, era disastroso fatta eccezione per un fondamentale dettaglio:

la vita sessuale non era poi così male, dato che a Ruth la violenza piace.

Il rapporto tra le varie dimensioni della sua vita si è completamente capovolto con il secondo marito, uno straniero più giovane di lei e di modi squisiti. Con lui potrebbe arrivare la felicità che non è mai arrivata prima, se solo Ruth provasse almeno una minima parte dell'eccitazione che la sommergeva con il primo marito. Anche quando il piacere sopraggiunge, dopo poco si trasforma in dolore. E talvolta, poi, le sembra di soffrire ancor prima di essere toccata. E per questo che mi chiede aiuto, intimorita dal pensiero di poter perdere il suo nuovo uomo, già molto infastidito dalla situazione.

Anche la madre, in perenne lite con il padre, le ripeteva che il sesso è solo un obbligo, per di più penoso. Ruth, inoltre, costretta a stare in casa con il divieto di vedere anche le amiche, era convinta di valere poco. La scarsa fiducia in se stessa le è rimasta addosso anche negli anni seguenti. Ruth

cura poco il proprio aspetto, è priva di ambizioni, per anni ha svolto un lavoro che non le piaceva, dopo aver interrotto precocemente gli studi. Poi c'è stata la malformazione cardiaca di uno dei figli, che l'ha costretta alla più completa dedizione. E la catena delle sfortune sembrava non doversi interrompere mai. Ma come spesso succede nella vita, il figlio è guarito, lei si è licenziata e ora ha trovato un lavoro che le piace. A rovinare la sua gioia di vivere, ci sono solo i problemi di letto.

«Non riuscirò a risolverli perchè la verità è che non merito questa felicità» mi dice. «Anche da bambina non ero brava abbastanza, infatti i miei erano sempre scontenti di me». Le faccio notare che i suoi problemi sessuali altro non sono se non un'estensione di questo modo di pensare: Ruth ritiene di non essere degna di soddisfare il marito, e di ricevere per questo solo la sua giusta punizione. E prigioniera del passato, della sua incapacità di amarsi che di conseguenza le impedisce di amare. Soltanto nel transfert con il terapeuta riuscirà a vivere emozioni positive, rompendo finalmente il cerchio infernale delle vecchie abitudini.

Il salvatore. Anche ora che finalmente ha una ragazza fissa, Giovanni guarda ancora le donne con la stessa cupidigia di quando aveva 9 anni. In altre parole: non pensa ad altro che a possedere le sconosciute che incrocia per strada. Ora che ha 19 anni, però, si interroga sulla normalità di queste fantasie con cui convive da una vita, e sull'impatto che queste avranno sulla sua fidanzata, Gloria. Lei è depressa almeno quanto la precedente ragazza, che a 17 anni aveva tentato di suicidarsi in classe. L'episodio lo aveva motivato ancor di più: l'avrebbe salvata. La sua aura di redentore non era

sfuggita ai professori, che avevano acconsentito a portare in gita scolastica la poveretta solo a patto ci fosse anche Giovanni, e che lui ovviamente fosse disposto a occuparsi di lei a tempo pieno.

Mantenere promesse di questo tipo, per lui non è certo un problema. Figlio di genitori americani, Giovanni è sempre stato un ragazzo modello, esemplare a scuola come a casa, dove si occupava del fratellino minore spesso malato.

Quando la madre ha espresso la volontà di dividersi dal padre, Giovanni si è offerto come mediatore.

Ogni volta che qualche amico va male a scuola, lui si offre per dargli ripetizioni e lezioni private. Se non si occupa degli altri, infatti, Giovanni si sente colpevole: la sua voglia di aiutare si estende a tutti e a tutto. L'unica cosa che sfugge al suo controllo è l'eiaculazione, precocissima. Ed è questo il primo indizio che mi fa capire che il suo problema è la confusione tra controllo e padronanza. Questa seconda virtù, che nasce da risorse interne piuttosto che esterne, Giovanni non sa neanche cosa sia.

Pur di far piacere agli altri, e prima di tutto ai suoi genitori, Giovanni ha interrotto il processo di maturazione. Il suo bisogno di aiutare sorge non da un istinto di generosità, ma dalla sensazione di dover sempre espiare una colpa, sia essa reale o immaginaria. Le tendenze ossessive di Giovanni sono forse meno inquietanti di quelle depressive di Gloria, ma il futuro di questa coppia di nevrotici resta comunque tutto da definire.

L'incapacità di amare. Talvolta le coppie arrivano nel mio studio «in ordine sparso»: prima la moglie, poi il marito. E successo anche con Fiamma e

Alfredo. A diventare mia paziente è stata prima lei: una bella trentottenne madre di tre figli, che si è rivolta a me perchè il marito stava diventando sempre meno intraprendente a letto. Dopo aver a lungo minacciato rappresaglie, Fiamma alla fine ha tradito Alfredo, più che altro per metterlo alla prova. E infatti lui giornalista affermato di 42 anni, ha reagito nel modo più sorprendente: quasi felice, come se all'improvviso lo avessero sgravato di una responsabilità che non voleva addossarsi. Proprio questa bizzarra reazione lo ha portato a diventare a sua volta mio paziente.

E possibile capire molto di Alfredo già da come si presenta nel mio studio: è obeso e ultradisponibile, attivissimo sia sul lavoro sia nelle relazioni sociali: «E quando arriva il weekend e non ho da lavorare che mi aggredisce l'angoscia» dice. E aggiunge alla lista delle sue ansie, la paura di essere licenziato, quella di non essere accettato dagli altri, e di non aver da mangiare abbastanza. Alle crisi bulimiche si alternano lunghe fasi in cui sopravvive solo a forza di antidepressivi. Attentissimo sempre e comunque ai bisogni altrui, anima svariati club sportivi ma non riesce a nominare neppure un amico vero. E anche nel sesso, le cose non vanno poi molto diversamente. Dopo alcune sedute, Alfredo confessa di masturbarsi spesso, e che ormai preferisce di gran lunga questa attività ai normali atti sessuali. Aggiunge che la consorte lo soffoca, e vive il rapporto con lei come un'insopportabile promiscuità. Per questo ha voluto due lavabi separati in bagno, ma le sue crisi di claustrofobia affettiva si sono acuite dopo che la moglie gli ha confidato la sua fantasia erotica prevalente: fare l'amore in macchina con il rischio e la paura di essere sorpresi da altri. Al solo pensiero Alfredo si

sente morire: odia la penetrazione e considera l'eccitazione femminile come l'espressione di una sconveniente animalità. Gli piacciono, invece, le ragazze che vede sulle copertine dei giornali femminili, modelle efebiche e forse anoressiche. Ma la moglie, quella no.

Perché stiano assieme è difficile capirlo. L'unica cosa che Fiamma e Alfredo hanno in comune sono i loro tre figli. A dividerli ci sono interessi, preoccupazioni di lavoro, intimità sempre più labili. Ma forse è proprio in queste condizioni che i due riescono a coesistere. La verità è che lei, che pure sembra quella che pretende, fa richieste del tutto normali. Il vero handicappato nella vita di coppia è lui, le cui capacità di condivisione sono azzerate dalla paura di venir travolto dai bisogni altrui. E se sul lavoro questa ansia è produttiva, perché gli permette di indagare negli angoli più remoti della vita altrui, nella vita privata il dolore lo sta annichilendo.

Per ritrovare la sessualità e la forma degli anni migliori, Alfredo dovrà analizzare la sua paura delle donne, e come questa abbia plasmato la sua identità. Dovrà tornare all'infanzia, ricordare quelle cene in cui i due genitori, entrambi dottori, parlavano esclusivamente di lavoro. In nome della libertà sessuale, la madre lasciava in bella mostra diaframmi e pillole contraccettive, e non è escluso che i problemi di Alfredo siano nati proprio da questo essere messo in contatto in modo violento con il mondo femminile. Il linguaggio del corpo. Il corpo non mente. E non dimentica: dopo nove mesi di terapia tortura ancora Anna, stavolta con dolori intestinali fortissimi. E colite spastica, e non migliora nonostante la dieta. Più del riso in bianco, può il mio consiglio di rilassarsi. Allora Anna scoppia a piangere, e

comincia a raccontare.

Tutto è sorto da un banale litigio con il marito, che l'ha accusata di essere una madre irresponsabile perchè aveva accompagnato il figlio in palestra con qualche minuto di ritardo. In qualsiasi altra famiglia la discussione sarebbe stata velocemente metabolizzata, un episodio come un altro di una vivace vita coniugale. Anna, invece, non riesce a superare il trauma: anche il più piccolo diverbio con il marito la paralizza. Manca completamente di fiducia in se stessa, e a complicare le cose ci sono i suoi complessi di inferiorità: non si è mai diplomata, e non può neppure pensare di mettersi in competizione con la laurea in farmacia del marito. Anche la rabbia che serba nei suoi confronti le sembra poca cosa, quindi non la esprime: la implode, racchiusa nel suo stomaco, bloccata dentro l'intestino. E il suo modo di opporsi: poichè non ci riesce a parole, usa il linguaggio del corpo, che le permette tra l'altro di rifiutare le attenzioni sessuali del partner.

I problemi di Anna vengono dal passato. Dalla famiglia, in cui era costantemente criticata. Dalle molestie a cui la sottoponeva il fratello. Dall'ingiustizia con cui era trattata dal padre, che invece di punire il fratello chiuse in camera Anna. Rimase per giorni e giorni al buio, a covare un rancore sempre più forte e sempre più impotente. Il suo corpo ricorda. Ed è proprio quando il linguaggio del corpo si sostituisce alla parola che la psicoterapia può ottenere risultati sorprendenti. Nel rapporto con lo psicanalista, i pazienti ritrovano la causa originaria dei loro problemi. E all'improvviso riacquistano il dono della parola, che prende il sopravvento sul mutismo e che urla le emozioni troppo a lungo represses.

I due pulcini. Carla e Remigio entrano nel mio studio, mano nella mano, e per tutta l'ora della seduta non si lasciano, neppure per un attimo. Parlano quasi contemporaneamente, ed entrambi ci tengono a sottolineare che anche fuori del mio studio sono legatissimi, che trascorrono assieme la maggior parte del tempo. Unico problema: sessualmente, lui non la eccita. Lei riesce a raggiungere l'orgasmo solo rievocando immagini erotiche al limite della pornografia. E poichè sono giovanissimi, 22 e 21 anni rispettivamente, Carla e Remigio temono che questo inconveniente possa rovinare il loro legame. La paura è più che giustificata. Il loro problema, infatti, non è conciliare sesso e cuore, come pensano: da sciogliere ci sono nodi ben più antichi e aggrovigliati, ed è per questo che consiglio loro di sostituire immediatamente la terapia di coppia con sedute individuali.

Inizia Carla. Suo padre, un alcolista che le rendeva la vita impossibile, è morto dopo una settimana esatta dalla sua decisione di andarsene di casa. Lei allora aveva 17 anni, ma i suoi guai erano iniziati molto tempo prima. Il padre, proprietario di un topless bar, per ovvie ragioni non voleva la figlia tra i piedi. La madre, che si divideva tra molti amanti, era mossa dallo stesso bisogno. Carla, quindi, venne spedita a vivere presso una famiglia di conoscenti, completamente dimenticata dai suoi, che la chiamavano solo saltuariamente e sempre all'ora sbagliata.

Appena quindicenne subì le prime molestie, allora era in vacanza in Francia, da parte di uno zio. Siccome non era stata violentata, ma solo accarezzata con insistenza, i genitori minimizzarono l'episodio. Come se non bastassero anche poche carezze a fare in modo che per tutta la vita sia poi difficile

accoppiare tenerezza ed erotismo.

Remigio, figlio di diplomatici, ha vissuto anche lui un'adolescenza instabile. Invece di scappare di casa ha cercato di intellettualizzare le sue difficoltà, e ora si presenta come un ragazzo modello, di modi cordiali, traditi solo dalla rigidità del portamento. Impossibile capire perchè ha scelto Carla, che proviene da un ambiente sociale completamente diverso dal suo, senza conoscere i retroscena del suo passato: anche la madre di Remigio, infatti, era un'alcolizzata che a stento riusciva a passare sobria un paio di ore al giorno.

Conosciuto il passato di entrambi, Carla e Remigio somigliano ancora di più a due pulcini, stretti l'uno all'altra per proteggersi dagli effetti retroattivi di educazioni difficili.

Sono due sopravvissuti: l'erotismo per loro è un lusso che non si possono permettere. Prima devono imparare a costruire insieme un nido, che non sia fatto solo di tenerezze e pigolii, ma anche di confronto adulto e responsabilità. Allora, forse, potrà nascere l'erotismo.

Se i legami sono troppo viscerali. Sonia ha solo 17 anni, e forse il modo migliore di spiegarsi è proprio questo: farmi leggere la lettera che ha scritto al nuovo fidanzato per spiegargli perchè non riesce a fare l'amore con lui. Si conoscono da tre mesi e lei ne è pazzamente innamorata, ma ogni volta che gli si avvicina è sopraffatta dalla nausea. E più forte di lei: la sola vista dello sperma la fa vomitare. Solo perchè anche lui la ama molto, al punto di volerla sposare, che Sonia si decide a prendere la penna in mano e confessargli tutta la verità sul suo passato.

Suo padre ha abusato di lei per circa 6 anni. La madre se ne era andata di casa, e lui si era morbosamente attaccato alla figlia. Le prime carezze vennero quando Sonia aveva appena 10 anni. A 12 la obbligava già ad avere rapporti completi. A 13 anni la ragazza aveva già capito, ascoltando i primi racconti erotici delle amiche, che con il padre c'era qualcosa che non andava. Ma ai suoi tentativi di ribellarsi lui reagì, minacciando di non mandarla più a scuola. Alternando regali a rappresaglie e a botte, l'uomo riuscì ancora per anni ad approfittare della figlia. Temeva però di essere scoperto, o che lei rimanesse incinta, e per sedare le proprie paure obbligava Sonia a lavarsi davanti a lui. Aggiungendo così al danno la beffa dell'umiliazione.

A mali estremi, estremi rimedi: Sonia si fa bocciare a scuola e, preso il coraggio a due mani, decide di raccontare tutto alla mamma. Ma questa minimizza, avvalorando la tesi secondo la quale nei casi di incesto tra padre e figlia, la madre è spesso complice, mai spettatrice disinteressata.(2) In un certo senso, anzi questa donna ha buttato la figlia tra le braccia del padre, invidiosa della sua giovinezza. Come pretendere quindi che la aiuti a spezzare il giogo che la opprime? Ci riuscirà un assistente sociale, dopo aver letto la stessa lettera che Sonia mi ha consegnato ora in mano. È stato lui che l'ha convinta a denunciare il padre, il quale nonostante abbia negato fino all'ultimo l'evidenza, è stato condannato a tre anni di prigione. Ma si è trattato della classica vittoria di Pirro: dal processo Sonia è uscita completamente distrutta, e più isolata che mai.

La madre del fidanzato sta cercando in tutti i modi di convincere il figlio a

lasciarla. Lo zio paterno, che avrebbe voluto mettere a tacere l'intera vicenda, è irritato perchè la nipote ha messo in piazza i panni sporchi. E Sonia è più depressa che mai: accusare il padre le ha reso infatti solo giustizia, non certo la felicità. Come capita spesso nei casi di violenza carnale o di incesto, sulla vittima si riversa la colpa del carnefice. E Sonia non è fortunata come altre che nella stessa situazione sono riuscite a cancellare il passato con una bella storia d'amore.

note:

1. E. Fromm, *L'arte di amare*, trad. it. Milano, Mondadori, 1991.
2. Robion, *Une violence impensable*, in «Dialogue», 117, 1992.

La coppia che dura.

Si dice che il matrimonio sia la tomba dell'amore. Io riformulerei il luogo comune: il matrimonio è la tomba delle aspettative reciproche. Il conquistatore che durante il corteggiamento aveva fatto assaporare ogni trasgressione alla sua bella si trasforma in marito pantofolaio, capace di infondere brividi solo quando si ricorda di ringraziare per la cena o per le camicie stirate. Quanto alla donna ragno che aveva tessuto la sua tela con i fili dell'erotismo e dell'intelligenza, eccola annichilita davanti alla televisione, apatica al punto di non voler uscire se non per andare a trovare la mamma.

Il dubbio di aver sposato un'illusione anziché una persona reale s'insinua con i primi litigi che spesso sorgono a causa della cristallizzazione dei ruoli. Se a governare il rapporto è l'inerzia, la coppia procede sulla base di fedeltà passive, che nulla hanno a che vedere con la volontà di essere monogami. Quando invece domina l'inquietudine, a mettere in pericolo la coppia sono le avventure extraconiugali, in cui le donne si cimentano con la stessa frequenza degli uomini, anche se sono meno propense a portarle avanti per molto tempo. Secondo i dati Istat, sono le mogli più dei mariti a scrivere la parola fine al matrimonio chiedendo il divorzio: manca in loro la voglia di accettare compromessi che, invece, anima i pigri partner, che per inerzia manterrebbero in vita per sempre anche la più morta delle relazioni. Il primo segnale della fine giunge quasi sempre dall'alcova coniugale. Con l'età, l'eros, sopra le tovaglie è senz'altro più vivace di quello sotto

le lenzuola.(1) Un altro campanello d'allarme suona quando la tenerezza prevale sull'erotismo, ma spesso le radici del problema che mina la sopravvivenza della coppia vanno ricercate ancor più in profondità. Nei recessi insondabili di due emozioni fondamentali, rabbia e noia.

La rabbia diventa pericolosa quando si accumula e cova silenziosa, per ragioni sia legittime sia del tutto personali.

Appartiene alla prima categoria il rancore di Stefania, che sposò il marito quando era un pugile dilettante e ora se lo ritrova professionista dell'alcol, in preda a frustrazioni retroattive sulla carriera che ha fallito sul ring. Vorrebbe riprendere i combattimenti, ma viene sconsigliato dall'allenatore. Usa allora la moglie come un sacco di sabbia, colpendola con violenza ogniqualvolta hanno un sia pur piccolo battibecco. Per fortuna, dopo poche settimane Stefania trova un giudice comprensivo, che non solo le consiglia di abbandonare subito il marito, ma provvede a proteggerla contro sue eventuali rappresaglie. In altri casi invece, è il soggetto stesso a dover essere in grado di metabolizzare e trasformare la propria rabbia in sentimenti positivi. Marina, per esempio, vive ancora adesso con il risentimento che provava nei confronti del fratello, il quale la portava al cinema con la fidanzata usandola come copertura. Giustamente, lei si sentiva manipolata. Meno legittimamente, ora rinfaccia di questo il suo innocente marito e lo tratta come il peggiore degli sfruttatori.

Più subdola della rabbia, la noia a volte maschera la depressione, a volte è solo conseguenza della costante repressione dei propri legittimi desideri. La noia stritola la coppia nella sua morsa invisibile, quando non si è capaci di

alimentare il legame e l'abitudine prende il sopravvento sulla complicità, in nome di regole sempre più prive di fondamento. «Si è sempre fatto così», dice per esempio a Nadia il marito Domenico: per lui, infatti, ogni novità è fonte di ansia più che di gioia. Noioso e abitudinario, sempre alla ricerca di cavilli a cui attaccarsi per non cambiare lo statu quo, Domenico è ben lieto di essere rimasto un impiegato che esegue fedelmente ogni ordine del direttore della banca dove lavora. Quando torna a casa, ogni giorno alle 17.30 in punto, pretende dalla moglie la stessa assuefazione al quieto vivere. Ma lei sta per scoppiare, e dopo averle tentate tutte per smuovere il marito, ora aspetta solo che i figli siano grandi abbastanza per andarsene. Come darle torto?

La pensione infelice. Il pensionamento è ormai una faccenda di Stato. Sulla sua riforma si gioca il risanamento del debito pubblico non solo in Italia, ma anche all'estero. Il dibattito politico finisce così per sommergere con la sua virulenza milioni di storie comuni, quelle della gente che in pensione ci va davvero, e che ogni giorno deve fare i conti con una vita nuova tutta per sé, al tempo stesso eccitante e angosciata. Per molti, quelli che si realizzavano soprattutto nel lavoro e nel più frenetico attivismo, la pensione è un baratro che si estende a precipizio verso il nulla: a dare le vertigini è il vuoto che sembra potersi riempire solo di noia, con il rischio di destabilizzare personalità fino a quel momento solidissime. Altri, dotati di una vita interiore ricca quanto quella esteriore, sembrano aver atteso da sempre il momento di non lavorare e organizzare finalmente la propria giornata attorno alla vita familiare, allo

sport, alle letture. Per entrambe queste categorie, peraltro, il momento della verità arriva sempre più presto, spesso sull'onda della cassa integrazione o del prepensionamento, non di rado alla soglia dei 50 anni. Ed è allora che si scopre che la pensione cambia anche la vita di coppia, talvolta in modo inaspettato, come dimostrano i casi seguenti.

Il vuoto affettivo. Più che dalla pensione, Elia era attratto dalla prospettiva di una vita di rendita. E, infatti, dopo alcuni buoni affari in Borsa ha ceduto le quote della società finanziaria in cui lavorava con l'intenzione di trascorrere il resto della vita in dolce far niente. Sono bastate, però, poche ore in compagnia della moglie inglese Sally, con cui non passava del tempo da anni, per capire che tra loro due non era rimasto molto da dirsi. E per portarlo a dirottare i suoi interessi sullo sport: tennis, cavallo, golf, in frenetica successione. A lei, quindi, resta solo l'incombenza di preparare la cena, e le poche ore serali da trascorrere assieme. Esattamente come quando Elia lavorava, con molta angoscia in più.

Il tempo che resta. Anche Lucia dispone di tutti i mezzi per godersi la vecchiaia e, invece, non riesce a non star male. Soldi e gioia di essere finalmente nonna non bastano a scacciare il fastidio del tempo che corre, e ogni sera si ritrova immersa in cupi pensieri sulla vecchiaia e la vita che declina. Come Elia, anche lei spera di eliminare il disagio riempiendosi la giornata, tra una visita dal dottore e una corsa nel parco. Cerca la giovinezza che le sfugge anche tra le braccia di uomini molto più giovani, ma non la trova. La sensazione di dover approfittare di ogni momento si fa a tratti dolorosa e l'impressione di non aver vissuto abbastanza non la

abbandona neanche per un attimo.

L'inferno dietro la porta. Il lavoro che si detesta da giovani assume

tutt'altra dimensione quando si va in pensione:

solo allora, infatti, si capisce quanta energia assorbissero le ore trascorse

fuori casa e come sia difficile gestire lo stesso fardello emozionale

altrove. Alessandro, per esempio, ora rimpiange amaramente di aver ceduto la

sua farmacia e di essersi messo a riposo solo per passare il tempo a litigare

con la moglie. Ogni pretesto è buono per innescare la rissa: a che ora si

cena, che cosa si mangia, come investire i soldi, che programma guardare in

Tv. Per evitare il peggio lui e la moglie hanno deciso di avere un televisore

a testa e di dormire in camere separate. Nonostante lo stratagemma, anche i

figli, che prima amavano far loro visita, ora si vedono di rado perchè non

sopportano l'idea di trasformarsi in pretesti per nuovi litigi.

Il rifugio della malattia. Anche in pensione, Chiara è donna di raro fascino,

sempre di buon umore, padrona di casa impeccabile e ospitale. Non appena gli

amici se ne vanno e lei resta sola con il marito, ecco, però, che

all'improvviso viene colta da attacchi di emicrania e insopportabili cistiti:

tutto pur di evitare qualsiasi intimità con lo sventurato Ugo, il quale non

sa che cosa fare del rinnovato desiderio che prova da quando è in pensione.

Non sa come comportarsi con una moglie che è arrivata ad avvelenarlo chissà

quanto inconsapevolmente, con cene preparate con crescente malavoglia.

L'orticaria che ha ricoperto la sua pelle, dopo il più nefasto di questi

pranzetti, ha costretto i due ad annullare una vacanza. In seguito a questo

episodio, Ugo ha scoperto di aver lo stesso potere fino a quel momento

attribuito alla moglie: anche lui, cioè, può tiranneggiarla con le proprie malattie. Da allora le crisi di prurito si sono intensificate, mentre le assenze da casa di Chiara si fanno sempre più frequenti.

Quando non si invecchia assieme. I problemi di Carlo e Marcella sono iniziati tre anni fa, quando la figlia Sabrina si è sposata ed è uscita di casa, mettendo fine così alla fase più felice di un matrimonio durato ventotto anni. Invece di godersi solitudine e serenità, concesse a chi ha la loro età, 62 e 60 anni rispettivamente, Carlo e Marcella hanno cominciato a litigare ferocemente. Ma dopo la terza volta che viene picchiata, lei costringe il marito a consultare uno specialista.

Carlo entra nel mio studio con tutta l'irruenza di chi è abituato a comandare ed essere obbedito. Ex leader sindacale, da sempre di sinistra, ha mal sopportato di esser messo da parte con un improvviso prepensionamento. Ci tiene subito a dirmi che lotta contro ogni forma di autoritarismo dall'infanzia, da quando cioè suo padre lo malmenava e ingiustamente gli preferiva la sorellina, la cocca di casa. Nel modo in cui pronuncia queste ultime parole colpisce l'astio che ancora lo tormenta, come se gli anni trascorsi non lo avessero aiutato a pacificarsi con la figura paterna.

L'emotività di Carlo è palpabile, e se l'attività sindacale gli forniva l'opportunità di sfogarsi, il prepensionamento lo ha colto di sorpresa: «Mi sono sentito come un pugile al tappeto» dice. E ha cominciato a prendersela con la moglie, del tutto innocente, intenta invece in mille attività sociali e sportive. Il sindacalista egualitario che nelle piazze lottava contro i soprusi dei capitalisti ha trovato a casa la sua nuova nemica.

Marcella vorrebbe separarsi, ma le mancano i soldi e il coraggio di affrontare la solitudine, a bloccarla c'è inoltre il timore che il marito si possa suicidare. Le sue attenzioni non sono peraltro ricambiate: già durante la prima seduta, l'uomo mette in chiaro che la compagna non lo interessa più, è troppo magra, e da qualche anno preferisce donne giovani e rotonde. Peccato non riesca più a conquistarle come un tempo, quando faceva furore tra le giovani militanti di partito, dice. Peccato, penso anch'io: nel frattempo, ho parlato con la moglie della loro vita sessuale, a quanto pare ben diversa da quella che Carlo vanta. Da sempre incapace di avere erezioni complete, di recente è afflitto anche da eiaculazione precoce. Lui stesso, alla fine, ammette di avere fantasie omosessuali ormai persistenti. Confessa, poi, che la relazione con la sorella era delle più ambigue, tanto che mentre si masturba ricorda ancora le sedute in cui giocava con lei al dottore, e la toccava.

Il loro pensionamento è appena iniziato, ma i due sembrano avviati così su strade completamente divergenti, almeno in apparenza. Nella realtà, invece, le cose stanno diversamente. Per dirla in linguaggio sindacale, la loro è una cooperativa da non sciogliere, in quanto i ruoli sono assolutamente complementari. Soltanto durante l'ultima seduta si scopre infatti che Marcella da sempre ambisce a occuparsi di casi difficili: suo zio è morto suicida e suo fratello non ha mai vissuto facilmente la sua omosessualità. Di fronte a situazioni così deteriorate, tre sono gli approcci terapeutici possibili:

Aiutare la coppia a prendere consapevolezza delle motivazioni originarie del

conflitto, indirizzandola verso l'elaborazione psicologica. Approccio, in questo caso, del tutto utopistico.

Trovare un pretesto medico che instauri un dialogo con il partner più in crisi, in questo caso Carlo: spesso la richiesta di sottoporsi a un check up offre la possibilità di un confronto altrimenti precluso dalla diffidenza nei confronti della psichiatria.

Cercare di ristabilire il precedente equilibrio di coppia. Prima del pensionamento, a tenere assieme la coppia non erano tanto i progetti comuni, quanto la comunanza ideologica che li aveva portati a identificare gli stessi nemici. Insomma, bisognerebbe trovare un nuovo obiettivo:

in questo caso forse è l'approccio migliore.

La sessualità della coppia longeva:

per la donna, per l'uomo, per la coppia.

LA DONNA.

Per molti anni la ricerca scientifica ha ignorato la sessualità longeva come prima aveva fatto con quella infantile, partendo dal ben poco scientifico presupposto che questa sia limitata al periodo procreativo. Tra le donne intervistate da Alfred Kinsey per il suo primo rapporto sulla sessualità, solo l'1 per cento aveva più di 60 anni: tra di loro, l'84 per cento era ancora attivo sessualmente, ma il dato passò naturalmente sotto silenzio.(2).

Erano gli anni Sessanta, e l'accoppiata sesso e terza età rimaneva un tabù.

Ora, invece, è interessante notare che le donne intervistate parlano soprattutto di sogni erotici e autoerotismo, meno di rapporti completi. Il fatto è confermato in studi successivi e può essere facilmente spiegato in

termini demografici: la donna sopravvive al compagno in media sette-otto anni in più, e anche quando il partner è ancora disponibile non è esattamente nelle migliori condizioni psicofisiche.⁽³⁾ Durante la terza età, avere una vita erotica soddisfacente è molto più difficile per lui che per lei, e la paura dell'impotenza spinge il maschio a cercare avventure con donne molto più giovani. Si tratta di un doppio torto nei confronti delle proprie compagne, che al danno psicologico devono spesso aggiungere i problemi fisici che derivano dall'astinenza forzata.

Dopo i 60 anni le donne continuano a consultare il ginecologo, ma trovano di solito dottori che hanno difficoltà a superare i propri pregiudizi sulla sessualità longeva, che andrebbero affrontati con una severa autoanalisi. Tra i disturbi più frequenti ci sono sia inconvenienti del tratto genito-urinario sia terapie ormonali post-menopausa, ma senza dubbio quelle più fastidiose è la dispareunia, un dolore che accompagna il rapporto sessuale. In almeno metà di questi casi esiste una componente fisica che va verificata immediatamente: bisogna capire, infatti, il tipo di dolore (se bruciore o contrazione), la tempistica (se compare prima o dopo il rapporto), la sua estensione fuori della zona genitale. Quando, poi, alla sofferenza fisica sono associati mal di stomaco o emicranie, l'origine psicologica del malanno è evidente. Bisognerà capire allora quali significati psicologici vengono associati al rapporto sessuale, per verificare che la dispareunia non mascheri, in realtà, una forma depressiva strisciante. Spesso, per risolvere il problema basta applicare localmente una pomata a base di estrogeni.

Infatti non c'è alcuna prova che l'invecchiamento provochi un calo del

desiderio. Come dimostrano gli studi di Masters e Johnson, la donna anzi può sperimentare una libido maggiore dopo la menopausa. Con l'età, infatti, nell'organismo femminile aumentano gli ormoni maschili, che anche in lei sono quelli del desiderio.

La verità della natura si scontra insomma con i pregiudizi della società: si può vivere la sessualità anche al di là del periodo riproduttivo. Il

pregiudizio, soprattutto maschile, lancia alle donne longeve un messaggio schizofrenico: da una parte chiede di negare la propria sessualità, dall'altra di affermarla attraverso interventi di lifting o estrogenizzazioni massicce.

Tra questi due estremi risiede a mio parere una grande opportunità per tutte le donne che hanno raggiunto la terza età, quella di integrare la saggezza degli anni con una sessualità senza problemi perchè lontana dai turbamenti dell'adolescenza e vicina alla spregiudicatezza della maturità.

L'UOMO.

Per lui la situazione è esattamente opposta: la società lo sprona a fare il galletto anche in età avanzata, la natura invece lo inibisce, ponendo sulla sua strada ogni sorta di ostacolo fisiologico. Secondo studi americani ed europei, ai maschi di una certa età non solo viene a mancare il carburante (in senso ormonale), ma il motore perde anche di potenza: arterie e sistema vascolare perdono l'elasticità ed è questa che rende possibile l'erezione dal punto di vista emodinamico.(4) Si rarefanno quindi gli episodi di erezione spontanea mentre si estende a dismisura il periodo refrattario, la fase di recupero tra un rapporto e l'altro. Intanto, si allenta anche la sensazione orgasmica legata alla contrazione dei muscoli bulbo e ischio-coccigei, mentre

quantità del liquido seminale e fertilità si riducono, senza però arrestarsi come nella donna.

Ovviamente ognuno invecchia a modo suo. Molti trasferiscono l'interesse per il sesso nella buona cucina, altri non sopportano di vedere la loro virilità sminuita. Generalmente chi appartiene a quest'ultima categoria ricade in pochi stereotipi sociali fissi:

La scappatella, spesso con donne giovani, ancor più spesso di quel che sembra pagando l'amante in termini monetari o di reciproco vantaggio sociale.

La fuga all'indietro, quando alla scappatella si aggiunge una fame insaziabile per oggetti di status come barche a vela e Ferrari, in una preoccupante regressione verso comportamenti adolescenziali.

L'alcolismo, in cui i maschi delusi si rifugiano non potendo abbandonarsi alla depressione, come fanno le donne.(5) Oltre i 50 anni, insomma, l'uomo vive la longevità che si è meritato con i suoi comportamenti precedenti.

LA COPPIA.

Non sempre avere rapporti sessuali frequenti dopo molti anni di matrimonio è sinonimo di vita sessuale felice. In questi casi, anzi, si ricorre al sesso con la stessa passionalità con cui si cercano le medicine in bagno: come una questione igienica, non erotica. Per capire se si rientra in questa categoria, controllate l'ora in cui fate l'amore: se succede di mattina di solito il sesso è salutista, di pomeriggio o di sera ci sono più probabilità che all'erotismo sia lasciato lo spazio necessario per esprimersi.

Naturalmente, poi, ci sono anche quelli che dopo cinquant'anni di matrimonio fanno l'amore come la prima notte: per chi, come me, studia la coppia da

anni i veri eroi sono proprio loro.

Per cercare di carpire la ricetta dell'amore che dura, è stato commissionato un sondaggio tra le lettrici del settimanale «Grazia» (per questo le risposte sono in prevalenza femminili). In attesa dei risultati finali, ecco le risposte a mio giudizio più significative.

A parte le coppie che hanno trasformato l'eros in tenerezza o in fonte di dissapori, le altre utilizzano gli ingredienti più svariati:

1. «Per farlo felice» dice Maria; «perchè ha una natura esuberante» aggiunge Silvia, confermando la naturale generosità di alcune donne.
2. «Perchè continuo ad ammirarlo, pur conoscendo i suoi limiti» dicono Carla ed Ermanna.
3. «Perchè siamo spregiudicati e trasgressivi sessualmente e questo ha rinforzato la nostra complicità». «Ma a volte l'amore lo facciamo anche in camera» aggiunge Elisabetta.
4. «Perchè abbiamo vissuto la povertà e tante difficoltà insieme che ci hanno unito», afferma Rosella.
5. «Perchè sono gelosa e lo soddisfo da anni per paura che un'altra lo faccia», sostiene Grazia.
6. «Perchè con la mia fantasia riesco a condensare in lui tanti uomini», afferma Enrica.
7. «Perchè dopo vent'anni mi provoca ancora la scossa elettrica» conclude M. Teresa che aggiunge da buona casalinga «la stessa pietanza per me può essere ottima, per un'altra discreta, per un'altra immangiabile». Ma il vero dilemma resta insoluto: come scegliere il giusto menù?

note:

1. W. Pasini, *il cibo e l'amore*, Milano, Mondadori, 1994.
2. A. Kinsey et al., *il comportamento sessuale della donna*, trad. it. Milano, Bompiani, 1955.
3. E. Pfeiffer, C. Gleen, B.A. Davis, *Determinants of Sexual Behavior in Middle and Old Age*, in «*Journal of American Geriatric Society*», 22, 481, 1973.
4. W. Masters e V. Johnson, *op. cit.*
5. G. Abraham e I. Simeone, *Vecchi buoni, vecchi cattivi*, Roma ac, 1987;
G. Dacquino, *Libertà d'invecchiare: un'arte che si impara*, Torino, Seí 1992.

Parte seconda.

Curare la coppia.

Come scegliere la terapia di coppia.

Se è difficile ammettere che un rapporto di coppia è in crisi, ancora più problematico è trovare una soluzione al problema. Quelli che riescono ad arrivarci da soli sono pochi. La maggior parte si arrabatta tra il far finta di niente pur di non compromettere il proprio quieto vivere e i centri specializzati nella consulenza di coppia che nascono sempre più velocemente, ma che sempre più raramente forniscono servizi all'altezza della situazione. Questo capitolo è dedicato proprio a chi deve districarsi nella selva delle offerte terapeutiche, spesso impaurito e spaesato tra le mille promesse dei tanti che si arrogano il diritto di sapere tutto sulla coppia: giornali femminili, settimanali impegnati, santoni, guaritori e professionisti serissimi, tutto va bene quando a essere in pericolo è la propria felicità sentimentale. Come scegliere allora la terapia giusta? È fondamentale sapersi muovere sulla base di due criteri distinti: i bisogni della coppia e la formazione del terapeuta.

Che cosa chiedono le coppie in crisi. Sono quattro le richieste a cui si trova di fronte il sessuologo quando nel suo studio si presenta una coppia in crisi.

«DOTTORE, VOGLIO CAMBIARE PER L'ALTRO!».

L'appello viene rivolto generalmente quando il conflitto di coppia è scatenato da una disarmonia nelle reciproche aspettative sessuali.

All'inizio della crisi i partner minimizzano. Poi, quando uno dei due scopre che l'altro dirige la propria attenzione altrove, immediata è la richiesta d'aiuto che si articola a seconda dell'urgenza del momento: dal corso accelerato sull'arte della seduzione, all'apprendimento di tecniche per raggiungere l'orgasmo vaginale o per evitare un'eiaculazione precoce, sempre si chiede che il risultato sia raggiunto in poco tempo. Non è mai possibile.

E il sessuologo si ritrova nella situazione paradossale di un chirurgo plastico a cui viene chiesto di modellare un naso perfetto con un bisturi spuntato.

«DOTTORE, VOGLIO CAMBIARE L'ALTRO!».

Tale richiesta proviene sempre dal personaggio dominante nella coppia, il quale si presenta con idee risolutamente chiare: al terapeuta, secondo lui, basta seguire i suoi consigli come un qualsiasi bravo meccanico fa con i motori che perdono colpi. Purtroppo le coppie sono macchine complicate. E, in questo caso, anzichè eseguire, lo specialista deve decodificare e analizzare la richiesta non detta: quella di continuare a controllare il rapporto mettendo dalla propria parte, nel ruolo di complice, anche il dottore. Che deve assolutamente rifiutare questa assurda richiesta di alleanza e mantenere una posizione di neutralità, l'unica che gli permetterà di giudicare con serenità il rapporto che ha davanti.

«DOTTORE, MI GUARISCA IMMEDIATAMENTE!».

Le crisi di coppia sono a volte talmente violente da condurre uno dei

partner, generalmente la donna, direttamente in ospedale: lo sanno bene gli infermieri che lavorano al pronto soccorso e che ogni sera sono costretti a medicare signore malmenate da mariti alcolizzati. Ma ci sono anche coppie, quelle che abbiamo definito «stabilmente conflittuali», che hanno trasformato in pronto soccorso lo studio del sessuologo: chiedono cioè un intervento immediato, salvo poi non presentarsi al secondo appuntamento. A dominare, allora, è il bisogno patologico di una riconciliazione che traghetta marito e moglie verso una nuova crisi, in un'alternanza che talvolta dura anni interi, all'insegna di un motto palesemente assurdo: «Aiuto, non cambiate niente».

All'urgenza si aggiunge poi l'ingenua convinzione che il terapeuta sia in grado di operare interventi miracolosi, anche se il rapporto è chiaramente compromesso da tempo. Quando ho detto al mio paziente Luciano che imparare a controllare l'orgasmo in tre giorni era impossibile, lui mi è parso sinceramente deluso: pensava infatti di poter stupire la moglie che non riusciva a soddisfare da anni, prima che lei passasse un altro weekend con l'amante di cui gli aveva appena confessato la presenza. Purtroppo, tutte queste patologie confermano le difficoltà di ogni forma di prevenzione. La coppia riproduce al proprio interno atteggiamenti che sono tipici degli uomini che vivono in società: spesso è soltanto dopo una sciagura che vengono presi quei provvedimenti che, se adottati in precedenza, avrebbero potuto scongiurarla.

Le domande sbagliate. Spesso le domande della coppia nascondono un segreto sessuale, come appare in un secondo tempo. Ma spesso è vero anche il

contrario: le domande sessuali nascondono una difficoltà di comunicazione. In

questo caso in cui la domanda sessuale è solo una copertura, la giusta

indicazione è la terapia di coppia. Eccone due brevi esempi.

CAN CHE ABBAIA NON MORDE.

Raramente i problemi di coppia hanno origine canina. Eppure Armando, che si è

rivolto a me per cercare di risolvere i suoi guai con l'eiaculazione precoce,

inizia a parlarmi proprio di un dobermann. Ha morso sua moglie Giulia quando

era bambina, lei non si è mai totalmente ripresa dal trauma. La sua vita è

così trascorsa tra paure e insicurezze, con un bisogno crescente di

protezione che ha soddisfatto solo dopo aver incontrato Armando. Lui, reduce

da un'adolescenza altrettanto travagliata, era tormentato non solo

dall'eiaculazione precoce, ma anche da colite spastica e inspiegabili crisi

di prurito. L'incontro è stato perfetto. Giulia ha trovato in Armando il san

bernardo buono, che le ha fatto dimenticare il dobermann cattivo che l'ha

assalita e in cambio gli ha offerto la tranquillità sessuale. Almeno

temporaneamente.

Dopo quattro anni di matrimonio e due figli, la ricaduta si è verificata in

coincidenza di una scappatella di Armando. Quando Giulia ne è venuta a

conoscenza il san bernardo si è trasformato di nuovo in lupo cattivo,

riprecipitando per di più nell'eiaculazione precoce. E evidente peraltro che

nonostante le convinzioni di Armando il problema non è sessuale, e si

risolverà solo quando i due smetteranno di considerare il proprio legame come

la soluzione a vecchi problemi mai risolti. Lui rassicurato da una vittima da

proteggere, lei tranquillizzata da un marito terapeutico ma pronta a

vendicarsi alla minima frustrazione.

ASPETTATIVE ILLUSORIE.

Con la classica fortuna che contraddistingue la loro unione, Elide e Giorgio hanno concepito il loro unico figlio durante uno dei rari rapporti che hanno avuto nel corso di quindici anni di matrimonio. Il resto è stato petting, lo stesso di quando erano fidanzati e lo praticavano proprio per evitare rischi di concepimento. Ma quello che era valido allora, adesso non funziona più, ed è proprio ai rapporti troppo poco frequenti che Elide attribuisce non solo le proprie allergie e cistiti, ma anche tutti i guai che da tempo affliggono la coppia. Appare subito chiaro che la sessualità è solo il capro espiatorio di problemi di tutt'altra natura.

Estremamente coscienziosa, Elide ha trascorso l'adolescenza a studiare e il resto della vita a lagnarsi di non essersi potuta godere gli anni più belli, quelli della giovinezza. Sempre in contraddizione con se stessa, non riusciva peraltro a reggere l'intensità dei primi flirt. Ed è per questo che si è sposata con Giorgio: per metter fine alla lunga serie di rapporti, spesso con uomini sposati, da cui non riusciva a trarre che frustrazioni. Manca però l'amore, ed Elide lo vorrebbe, anche a dispetto delle emozioni, che le giocano in continuazione brutti scherzi. Mi chiede, un po' magicamente, se potrebbe mai innamorarsi del marito, quando in realtà lo ha sposato per ragioni opposte. Elide fa parte di quella categoria di persone che ha riposto nel coniuge aspettative inadeguate.

L'ideologia dei terapeuti. Capita ancora spesso, purtroppo, che una terapia venga scelta più sulla base della formazione di chi la conduce che sulle

reali esigenze della coppia. Si pensa che un curriculum professionale all'insegna dell'ortodossia significhi serietà: molto spesso, invece, rappresenta solo un ostacolo alla soluzione dei problemi che affliggono il rapporto. Per capire perchè, basta citare l'esempio della psicanalisi che, assieme all'ascolto empatico di Carl Rogers e alla pedagogia, rappresentava fino a una trentina d'anni fa uno dei pochi mezzi a disposizione delle coppie in crisi.(1) Per lo psicanalista la coppia è intrinsecamente priva di interesse: il conflitto nasce, secondo lui, sempre da uno dei due partner, mai dalla dialettica del rapporto. Per risolvere il problema bisogna allora ripercorrere, attraverso l'analisi, la storia individuale. Approccio impeccabile: peccato, però, che nel corso degli anni, e ogni terapia ne richiede tanti, il rapporto finisca per sfilacciarsi irreparabilmente. E accaduto decine di volte, anche a coppie il cui equilibrio era magari precario, ma sicuramente sufficiente per durare nel tempo. Senza contare che spesso basta la decisione di uno dei due di entrare in analisi per mutare i rapporti di forza all'interno della coppia, e quindi la situazione per la quale i due si erano rivolti al terapeuta. Seppur efficacissima in altre circostanze, la psicanalisi si rivela cioè una soluzione troppo radicale per i problemi di coppia, da adottare solo se non si rendono possibili altre alternative. Ma come spiegarlo all'analista che ha fondato la sua carriera su questo metodo?

Per guarire, la coppia deve evitare una soluzione troppo ortodossa e guardarsi da chi promette miracoli. La terapia giusta si trova spesso nel punto di incontro tra i due estremi terapeutici, eppure molte coppie si

ritrovano a ripetere il calvario già percorso da tanti: prima i consigli del pedagogista, poi gli esercizi di comunicazione, quindi la pratica corporea e massaggi alla californiana, infine la soluzione cognitivista, dove vi giungono più disorientate. Per evitare di ripetere gli errori di altri, ecco due storie di coppie alla ricerca di se stesse, la prima alle prese con una soluzione minimalista, l'altra con un approccio più radicale.

LA soluzione minimalista. Rosa e Giuseppe si sono sposati vent'anni fa e hanno avuto il primo figlio esattamente nove mesi dopo: lei è convinta che il bambino sia stato concepito durante quella prima notte, e ancora non riesce a credere che il rapporto con suo marito si sia a tal punto deteriorato.

All'inizio, infatti, Giuseppe era il più premuroso dei padri, anche se spesso assente per motivi di lavoro. Poi le trasferte al Nord, lontano dalla Palermo dove vivono, si sono intensificate e a Rosa è cominciato a sorgere il sospetto. Ha pensato, in un primo momento, che lui avesse un amante. Poi, che fosse bisessuale, in seguito alla scoperta nella sua valigia di alcune cassette porno: dopotutto, quando dieci anni fa lei l'aveva tradito con un collega perchè delusa dei suoi scarsi appetiti sessuali, lui aveva tollerato la situazione. Che fosse innamorato anche lui del collega? Mentre nel mio studio Rosa esprime questo dubbio le cala la voce, come le era già successo durante una delle ultime liti in casa.

La versione di Giuseppe è completamente diversa. La moglie che racconta lui è fragile e depressa al punto da non essere mai stata in grado di lavorare. Lei si lamenta per la sua scarsa intraprendenza, ma come fa lui a essere attratto da una che lo critica continuamente? Quanto all'accusa di essere

bisessuale, Giuseppe nega. Non solo afferma di essere sempre stato fedele, ma anche di aver sofferto molto per il tradimento della compagna. Secondo me, più che di uno psichiatra avrebbero bisogno di un avvocato, ma la separazione è resa impossibile dalla scarsità degli introiti familiari, che si basano interamente sullo stipendio di Giuseppe. Il loro cammino sembra segnato e potrebbero continuare tutta la vita a recriminare sulle reciproche colpe.

In realtà, proprio la consapevolezza di dover continuare a star assieme funziona paradossalmente come un toccasana. Li invito a riflettere e a pensare al futuro anziché al passato: Rosa acconsente a partecipare alle riunioni di un gruppo di donne che discutono il loro ingresso in menopausa, Giuseppe completa un'analisi andrologica. Piano piano, e con pochi sforzi, abbracciano la prospettiva di stabilire nuove regole di convivenza. Prima di tutto ridefiniranno gli spazi di autonomia della coppia rispetto al sesso, al denaro, alla socializzazione. Poi cercheranno di cambiare, nonostante le ferite che si portano addosso, e che non possono essere ricucite.

La soluzione massimalista. Niccolò non si avvicina mai alla moglie Olga. Quando lo fa è solo per fare l'amore, nella speranza che questo serva a evitare eccessivi nervosismi in casa. Fosse per lui, anche questa piccola incombenza bisettimanale verrebbe abolita. Me lo confida tranquillamente, in aperta contraddizione con il motivo della sua visita: una crisi determinata proprio dalla povertà della vita sessuale di coppia. Ma, secondo lui, tutto questo parlare di sesso è esagerato. Non ne ha voglia. Vorrebbe invece raccontarmi di sua madre, chissà perché, e lo fa. Per associazione di idee si

rammenta di quando, da bambino, lei gli impediva di chiudere la porta del bagno, e ci entrava anzi regolarmente ogni volta che Niccolò stava facendo i suoi bisogni oppure il bidè. L'invadenza materna lo irritava, ma non poteva nascondere una certa eccitazione data dal bisogno di fare le cose in fretta, quasi di nascosto.

Gli chiedo delle sue fantasie sessuali e non mi stupisce scoprire che siano tutte rivolte a figure femminili invadenti, che lo trattano male, e lo costringono a comportamenti umilianti.

Che in Niccolò esista un nucleo sado-masochista è chiaro anche a lui, ma di fronte a questa consapevolezza il turbamento è talmente forte che preferisce mettere completamente a tacere la sua dimensione erotica. Due sono le strade possibili. Si potrebbe adottare una terapia minimalista chiedendo a Olga di impersonare almeno temporaneamente la parte della matriarca. Ma lui l'ha sposata proprio perchè rappresenta ai suoi occhi un modello di donna opposto, tutto ragionevolezza e prudenza. E poi lei non è in grado di giocare con i ruoli. Non resta allora che la via più impegnativa, quella di una lunga terapia in cui Niccolò tenterà di conciliare la sua parte infantile con quella adulta.

La via della terapia: dal progetto al contratto. Come la coppia che dura ha bisogno di continui negoziati, così quella in crisi deve negoziare con cura modi e termini che la porteranno a recuperare gli equilibri perduti. Ai coniugi che si presentano nel centro di Ginevra viene chiesto di dedicare tre sedute solo per identificare le diverse aspettative che lei e lui assegnano alla terapia. Già nel corso di questi incontri preliminari emergono, infatti,

le prime resistenze alla terapia: c'è chi vorrebbe cambiare, ma non è disposto a far nulla perchè ciò avvenga e chi dal terapeuta ci va solo perchè costretto. In entrambi i casi, prima si circoscrive il problema poi si prende tempo per evitare che esso pregiudichi del tutto il processo curativo. Anche il terapeuta deve d'altra parte, conoscere bene i propri limiti. Importante è che il suo narcisismo non si lasci intrappolare nella ragnatela fatta di seduzione che inevitabilmente i pazienti tendono, salvo poi abbandonarlo qualora il mago della coppia non abbia compiuto il miracolo. Lo specialista deve saper reagire a questa e ad altre provocazioni, ed è proprio per evitare tranelli che alcuni centri adottano il sistema della coterapia mettendo di fronte alla coppia di pazienti una di terapeuti, dello stesso sesso nel caso si tratti di una relazione omosessuale. È in fondo a questo lungo negoziato che il progetto terapeutico (ciò che si desidera ottenere) diventa contratto (quello che veramente si può fare). Alla base di questa metamorfosi è il processo di verifica di una serie di fattori che non sono solo psicologici, ma anche pratici: la scelta della terapia dipende, infatti, anche dalle possibilità economiche della coppia, e non sempre disporre di tanti soldi è un vantaggio. Chi è abituato a poter comprare tutto, spesso pensa di poter ottenere con il denaro anche l'implicito accordo del dottore, oltre alla felicità. In entrambi i casi, l'impresa si rivela quasi sempre impossibile. L'onestà nella scelta della terapia permette invece di identificare precocemente quale funzione il paziente assegna a essa.

Ne possiamo identificare tre, illustrate mediante metafore domestiche:

Bidone della spazzatura. Lo psicologo viene visto come il cestino in cui si gettano le cose inutili, come un contenitore a cui si può affidare la parte negativa del proprio legame per far spazio a quella positiva.

Scrivania a cassetti. È un'immagine del terapeuta più complessa della precedente, e corrisponde a un'esigenza d'ordine. Al dottore viene chiesto di far ordine tra le cose che disturbano, separandole in problemi che si possano affrontare uno alla volta, e creando contemporaneamente pareti stagne che impediscano la comunicazione tra cassetti diversi.

Lavatrice. Il paziente chiede al terapeuta di aiutarlo a lavare i panni sporchi, riciclandoli in energia finalmente utilizzabile. La realtà che prima sembrava insostenibile, dopo essere stata centrifugata nella lavatrice emozionale, può essere nuovamente accettata.

Anche dopo aver scelto una terapia, il dottore deve avere la flessibilità e l'intuito di abbandonarla o di modificarla radicalmente qualora trattamenti alternativi si mostrino più efficaci. Persino ciò che a prima vista può sembrare il contrario di una soluzione giusta, può nascondere un'opportunità di guarigione, come emerge dai seguenti casi clinici:

Una terapia in due tempi. Ci sono coppie che pur non avendo più niente da dirsi restano assieme a causa di problemi economici, o a causa dell'incapacità di saper gestire la separazione per paura della propria aggressività. Non è il caso di Klaus ed Emma. Loro hanno ancora molta voglia di stare assieme e persino di fare l'amore. Il problema è che litigano in continuazione e su tutto, tanto che da quando si sono sposati, due anni fa, hanno già consumato come fossero fazzoletti di carta cinque terapeuti, prima

usandoli e poi gettandoli nella spazzatura. Nel corso del primo colloquio, dicono che a tenerli assieme sono ormai solo i figli, ma anche se condividono la stessa opinione sembra che debbano litigare anche su questo: tacciono, si contraddicono, uno parla a voce più alta dell'altro per sopraffarlo. E' evidente che il loro problema è la comunicazione.

Emma, una stilista bolognese, ha un modo di esprimersi tipico della natura mediterranea: quando avverte una tensione la esterna immediatamente. Klaus, un geologo di origine austriache, definisce il modo di comunicare della moglie «confusione mentale»: ne è talmente infastidito che ha deciso di non affrontare più discussioni importanti, fino a che lei non imparerà a esporre le sue ragioni con meno irruenza. Si chiude quindi nel più totale mutismo. Per ripicca, Emma, tace, ma si scontra presto con la tenacia del marito, e dopo pochi giorni scoppia in un pianto sconsolato al punto che Klaus esasperato, decide di portarla nel mio studio.

Anzitutto bisogna intervenire sulla congiura del silenzio che separa Klaus ed Emma: dalla situazione, infatti, il primo trae soddisfazione, l'altra ne è solo frustrata. Chiedo a Emma di indicarmi quali sentimenti le suscita il mutismo del marito: si ricorda delle punizioni che i genitori le infliggevano quando era stata cattiva. A questi silenzi lei preferirebbe urla, litigi anche esasperanti. Non ha funzionato infatti neppure il silenzio che un precedente terapeuta aveva chiesto alla coppia di mantenere per cercare di ritrovare la propria serenità interiore. Chiedo di spiegarmi perchè hanno litigato l'ultima volta. Si è trattato ancora di un pretesto banale. A Natale erano stati invitati a casa della sorella di lui, che aveva

fatto sapere di essersi presa un giorno di ferie dal lavoro per preparare la cena. Emma l'aveva criticata: perchè doveva essere sempre così apprensiva? Klaus l'aveva invece difesa rinfacciando alla moglie di non avere la stessa capacità di organizzazione. E a questo punto, come spesso le succede, Emma era scoppiata a piangere: «Tu difendi sempre la tua famiglia» aveva urlato al marito.

«Con loro non hai mai rotto il cordone ombelicale: per te io sono solo un'inutile appendice».

Il rancore cela il segreto che separa i due coniugi, ancora legati dai retaggi dell'appartenenza alla famiglia d'origine.

Ma non si può affrontare questo problema se non si risolve prima il loro difetto di comunicazione: bisognerà infatti predisporre una terapia a due tempi.

Quando la coppia è un'ancora. Chissà che cosa è successo a Luigina in tenera età: ancora adesso che di anni ne ha 29, e va a trovare i genitori con il fidanzato Elio nella casa veneta che ha abbandonato dieci anni fa, ha paura che la scoprano mentre fa l'amore. Purtroppo, il desiderio non torna neppure in circostanze più favorevoli. Ed è per questo che lei ora siede nel mio studio accanto al fidanzato, più giovane di lei di quattro anni per l'anagrafe e di venti per l'aspetto. La donna è vestita di grigio, siede impettita, è molto controllata. E mentre nella vita sociale questo modo di presentarsi ha successo, la totale incapacità di abbandonarsi sta uccidendo la sua vita amorosa.

Mentre parla il grigiore di Luigina si trasforma in un arrossamento sul collo

e in faccia, che dimostra come in realtà si protegga da un eccesso di trasparenza. Lei ed Elio abitano in appartamenti separati che condividono con amici, e quando hanno voglia di stare soli vivono sempre nel terrore che gli altri se ne accorgano. Sì, anche Elio ha un po' di paura, oltre a un incredibile bisogno di stare con lei. Lo racconta con le lacrime agli occhi, rievocando le botte che riceveva da una madre severa e poco comprensiva, che non ha mai assecondato il suo bisogno d'affetto.

La madre aveva quindici anni più del marito, e questo forse spiega perché anche lui si trovi bene con una donna più anziana, a cui chiede consolazione e appoggio: quando tre anni fa abbandonò la famiglia, Elio cadde in una crisi depressiva aggravata dalla propensione a commettere furtarelli, tanto per provare il brivido della trasgressione. Ha concluso gli studi e ora sta per laurearsi grazie all'aiuto di Luigina: il fatto che lei non lo desideri, viene interpretato da Elio come un segnale di mancanza di interesse che lo sta per ributtare nella più nera depressione.

In realtà, la mancanza di interesse non esiste, e il primo passo della terapia è proprio mostrare a Luigina che i suoi problemi non derivano da Elio, ma dalla propria paura di levare il tappo e liberare il vulcano di passionalità che ci sta sotto: quando i suoi bisogni primari di rassicurazione e di dipendenza saranno soddisfatti anche l'erotismo si risveglierà da solo. I due, infatti, vogliono continuare a stare assieme: la coppia compensa l'insicurezza che deriva a entrambi dalla famiglia d'origine. Ma il prezzo che la loro unione ha pagato per questo bisogno di indipendenza è la mancanza di desiderio di Luigina. Per porvi rimedio, dato

che si rifiutano di affrontare da soli il terapeuta, come sarebbe meglio fare, abbiamo preparato per Elio e Luigina una terapia che definirei non «di» coppia, ma «in» coppia:

creativa abbastanza, cioè, da consentire loro di mettere in discussione le problematiche individualità anziché la vita coniugale.

La coppia complice. Ogni cinque anni Renata manda il marito Graziano da un terapeuta, e stavolta tocca a me.

Fosse per lui questo incontro non sarebbe mai fissato: anche se soffre di una grave forma di eiaculazione precoce accetta la seduta solo per paura di essere abbandonato dalla moglie. A 48 anni ricopre la carica di dirigente di una grande finanziaria multinazionale, solo perchè applica alla lettera le indicazioni impartite dal quartier generale negli Stati Uniti. Guai però a prendere un'iniziativa: fedele alle sue radici romane, per Graziano l'andare a lavorare è «faticare», e la sua mancanza di libido sembra solo l'estensione di una passività che pervade tutta la sua esistenza. Non assume iniziative neppure con i tre figli, la cui educazione è completamente affidata alla moglie: pensare che sotto quest'apparente totale passività non ci sia materiale pronto a esplodere sarebbe da ingenui. L'altra parte della personalità di Graziano si cela infatti nella sua incapacità di controllare a letto le proprie emozioni che, invece di espandersi, esplodono. L'eccitazione è per Graziano un fenomeno misterioso che è incapace di centellinare inserendolo nel tempo e tenendo conto dei desideri della partner. La sua eiaculazione precoce non deriva quindi da ipereccitazione, ma da una reale difficoltà nel gestire le proprie emozioni.

Che ruolo gioca Renata in questa dinamica? Mi chiedo se questo suo presentarsi come la vittima della situazione corrisponda a realtà, e se sia proprio vero che senza i tre figli e una forte educazione cattolica avrebbe già divorziato. Di certo c'è solo la sua rabbia, che cresce parallelamente ai ritardi del marito agli appuntamenti concordati per la terapia. Quando finalmente Renata fissa una seduta individuale, sono convinto che mi voglia confessare che ha un amante. Non è così: si vuole solo informare sulle effettive possibilità di successo della terapia del marito. Mi sembra un atteggiamento troppo razionale: le chiedo se ora che ha raggiunto i 44 anni si sente ancora disponibile a farsi corteggiare. E allora che esplode in un pianto a dirotto. Mi racconta che essere seducenti è per lei praticamente impossibile, da quando quindici anni fa è stata violentata durante un viaggio di lavoro da un gruppo di arabi. Da allora non è mai più riuscita a vivere l'amore come prima, figurarsi trovare un amante: il marito è l'unica presenza maschile che riesca a tollerare senza ricadere nel ricordo del trauma subito. Il quadro è chiaro.

Vittima solo in apparenza, Renata è in realtà complice del marito: la sua semi impotenza le permette infatti di non affrontare i problemi che la violenza ha creato nella sua sessualità. Per questa coppia bisognerà quindi abbandonare l'ipotesi di sedute congiunte a favore di quelle individuali: per Graziano ci vorrà una terapia a base corporea per compensare la sua insufficiente verbalità, mentre per Renata è indicata una ad hoc, alla fine della quale deciderà se Graziano è veramente ancora l'uomo che fa per lei. Curare l'immaginario. A volte i problemi sono solo di uno dei partner, che li

porta all'interno della coppia. Il fatto, per esempio, che dopo due anni di matrimonio Claudio non sia ancora riuscito a penetrare la moglie Daniela è certamente un problema suo, anche se lei dopo un primo periodo di disponibilità gli ha fatto capire, neanche tanto velatamente, di essersi trovata un amante. A 34 anni lui non ha alcun problema fisico: del tutto efficiente, la sua «meccanica» sessuale riesce però a funzionare solo con l'autoerotismo, in risposta a fantasie sessuali che svela piano piano nel corso dei colloqui. Sono iniziate da ragazzo, quando a eccitarlo era solo l'idea di spiare una donna che desiderava l'amore di un altro uomo. Il suo sogno di passività è cresciuto nell'infanzia, complice l'assenza di figure maschili con cui identificarsi. Il padre di Claudio è infatti morto quando lui aveva 4 anni, e ad allevarlo è stata una madre adorante, all'ombra della cui ala il suo narcisismo si è ingigantito a scapito della virilità. Poiché non considera nessuna donna alla sua altezza, Claudio preferisce dedicare la sessualità a se stesso e masturbarsi.

La sessuoanalisi di Claude Crèpault in questo caso ha avuto successo.(2)

Grazie a essa l'uomo ha potuto rievocare le sue fantasie più segrete e orientarle verso un'espressione sessuale più naturale. Alla fine della terapia, però, si è accorto di non provare una reale attrazione per Daniela, che ha abbandonato al suo rancore crescente. Ora sta sperimentando in fantasie più attive: dopo la paura di essere inghiottito dai genitali femminili e di squarciarli con la sua aggressività, sta cominciando a capire che essere attivi non significa necessariamente essere sadici. E nuovi orizzonti si aprono finalmente non solo per il suo immaginario erotico, ma

anche per l'erotismo vero e proprio.

note:

1. C. Rogers, Partners. il matrimonio e le sue alternative, trad. it. Roma, Astrolabio,1974.
2. W. Pasini, C. Crépault, U. Galimberti L'immaginario sessuale, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1988.

Imparare a stare in coppia.

Solo nel corso del 1995, negli Stati Uniti sono stati pubblicati circa 3500 manuali di vita pratica: la maggior parte è dedicata a come continuare ad amarsi dopo anni di matrimonio.(1) I nuovi saggi si aggiungono alle centinaia che hanno educato le generazioni precedenti, rendendo ancora più urgente dare risposta alla domanda che sorge spontanea: ma veramente si può imparare a stare in coppia?

Seppure espressa in forma dubitativa, la mia risposta è positiva: forse sì.

Dopotutto, la maggior parte delle coppie che incontro non soffre di patologie vere e proprie, ma solo delle conseguenze della propria mancanza di destrezza. Per questo, prima di qualsiasi diagnosi vale sempre la pena di accertarsi che nell'unione siano rispettate le più elementari regole di igiene, di comportamento, di comunicazione. Il numero di matrimoni che va a rotoli perchè lui non usa il deodorante è più alto di quel che si pensi.

In questo capitolo passerò in rassegna i punti fermi che aiutano le coppie a star bene e a sopravvivere all'usura del tempo. Invece di analizzare i casi in cui la coppia entra in crisi per problemi esterni, mi concentrerò su come comportarsi quando i malintesi sorgono all'interno del rapporto.

La bussola che useremo per orientarci tra i diversi approcci è quella delle scienze comportamentali, secondo cui il sintomo di una crisi non necessariamente va approfondito, ma può essere interpretato come un disturbo dell'apprendimento che si può correggere. Anche la sessuologia moderna nata con William Masters e Virginia Johnson(2) attribuisce la maggior parte dei

disturbi sessuali a comportamenti male appresi. E malgrado questo approccio soffra a volte di pragmatismo, se ben applicato ha spesso successo: certamente produce cambiamenti stabili e non, come pensavano gli psicanalisti, a semplici spostamenti del sintomo.

Secondo loro, solo indagando sulle cause di un disagio non può essere studiata una cura. L'approccio comportamentale sostiene che si può cambiare lavorando sul «come» e non solo sul «perchè». Nel processo di cambiamento viene applicato il principio dell'esperienza emozionale correttiva di

Alexander:(3) le coppie imparano a comunicare e a comportarsi diversamente con il terapeuta, fino a che questo nuovo modello di convivenza non annulla il peso delle vecchie abitudini.

Intendiamoci: le abitudini non sono di per sè negative.

Anzi: ci aiutano a vivere. A ben guardare, le attività creative si riducono, nel corso di una giornata, a due o tre ore al massimo, il resto è ripetizione meccanica di gesti consueti.

Come Charlie Chaplin nel film *Tempi moderni*, ogni mattina ci vestiamo ripetendo la stessa sequenza di gesti, prendiamo l'automobile e ci avviamo in ufficio percorrendo la stessa strada, iniziamo a lavorare sempre con lo stesso rituale. Questa routine ci permette di pensare ad altro. Ci immerge in un passato tranquillizzante, è trasmissibile alle generazioni future assieme ai valori positivi connessi ad essa. Anche nella vita di coppia le abitudini possono essere considerate positive, almeno finchè non si trasformano nell'unica finalità del rapporto. Allora si verifica lo stesso fenomeno che intrappola chi vorrebbe smettere di fumare o dimagrire ma non ci riesce:

l'abitudine diventa un condizionamento che impedisce al rapporto di evolvere.

Nello svolgimento della mia professione, non è raro imbattersi in persone prigioniere del loro passato e della loro nevrosi infantile. Che cosa ci incute paura del cambiamento? Credo che tutto dipenda dai modelli sociali che abbiamo davanti: a livello istituzionale, le abitudini si cristallizzano nella burocrazia, la cui funzione rassicurante è proprio quella di impedirlo. Questa parola viene quindi associata nella nostra cultura alla perdita di privilegi: durante la vicenda di Tangentopoli, abbiamo visto la tenacia con cui il vecchio sistema di potere ha resistito al proprio smantellamento. Ma se al di là di questo istinto di sopravvivenza guardiamo al bene comune, vediamo che la trasformazione ha luogo solo quando si è disponibili ad attuarla: gli Stati Uniti sono un paese guida prima di tutto per la flessibilità che dimostrano nei momenti di crisi, e persino un riformista conservatore come Ronald Reagan riesce a incarnare lo spirito dei pionieri, alla costante ricerca di una nuova frontiera. Tipica dello spirito americano e la consapevolezza che crisi significa non solo rischio, ma anche opportunità. E se anche nelle coppie si facesse lo stesso?

Litigare senza distruggersi: istruzioni per l'uso. Imparare a fare l'amore è più facile che saper litigare senza farsi del male. Per dirla con un gioco di parole: le coppie irose finiscono per essere erose dall'incapacità di esprimere la cattiveria che si portano dentro. In questi casi intervenire dall'esterno è spesso impossibile, e l'unica strada che rimane è quella pedagogica, specie quando uno dei partner finisce regolarmente vittima delle arrabbiate dell'altro. Ecco, quindi, alcuni antidoti ai litigi distruttivi:

L'allontanamento. Negli animali come nelle coppie, a scatenare l'ira sono spesso le invasioni di territorio. Se rispettare lo spazio dell'altro non basta a evitare scenate, cambiate casa e se il caso anche città.

La rappresaglia. Fate come la mia paziente Rosa: restituite pan per focaccia.

A suo marito Mario, che invece di fare l'amore con lei preferiva

l'autoerotismo in compagnia di immagini della sua attrice preferita, la donna ha smesso di cucinare. Apparecchiava per due sì, ma poi consumava il pasto solo lei nonostante la furia del marito. A lui spiegava che a tavola non faceva altro che ripetere quel che lui faceva a letto.

L'intimidazione. Quando diplomazia e gentilezza non bastano a sedare l'animo del coniuge, chiamate la polizia:

a volte applicare la legge del più forte serve.

La rassicurazione. Talvolta l'aggressività è scatenata dalla paura e dall'insicurezza. La rabbia aiuta questi individui a non perdere il controllo: se possibile, rassicurateli.

Quale intimità. Ci sono coppie che non litigano, ma che hanno ugualmente problemi perchè non sanno come gestire i momenti di intimità e quelli di distacco. A volte i partner provano un impellente bisogno di gettarsi l'uno nelle braccia dell'altro. In altre circostanze, hanno paura di incontri troppo ravvicinati. Sempre, i bisogni affettivi non soddisfatti hanno difficoltà a esprimersi, specie attraverso i canali della sessualità. Eppure, una volta identificato il problema, basta mettere in atto piccoli accorgimenti per risolvere la situazione.

E il suo ginecologo che consiglia a Cristina di consultarmi, dopo che lei gli

ha confessato che con il marito non fa più l'amore da sei anni. Il desiderio si è vanificato alla vigilia del matrimonio, e da allora non è più ricomparso. Al marito il problema è stato tenuto nascosto fino a che anche la penetrazione non è più stata possibile, per via di dolori sempre più forti. E dire che prima del matrimonio Cristina non aveva mai avuto problemi, nè con il marito nè con altri uomini.

Mi chiedo se i guai non nascano proprio dalla convivenza, e mi informo su come i due vivono assieme. «Nessun problema» mi risponde Cristina. «Anzi. Pensi che di notte, anche se non abbiamo rapporti, dormiamo comunque nudi e avvinghiati l'uno all'altra». Di notte, Cristina si fonde al marito come non è più capace di fare attraverso il sesso.

La simbiosi del legame non solo la rassicura, ma le permette anche di controllare l'angoscia che l'accompagna da quando aveva 8 anni e i genitori si separarono. Da allora non riesce a sopportare di essere abbandonata neppure per un attimo, e se il marito esce di casa per pochi minuti è presa da crisi di panico. I problemi sessuali sorgono proprio da questa incapacità di tenere il marito alla giusta distanza.

Per cercare di ridefinire gli spazi di autonomia chiedo alla coppia di cominciare a indossare il pigiama. Incredibile, ma vero: già nel corso della prima settimana riprende la vita sessuale, anche se Cristina è travolta dalle emozioni e spesso piange. Ci vorrà tempo. Ma è bastato spezzare la simbiosi per vedere il desiderio rinascere.

Dalla teoria alla pratica.

Nelle coppie in cui prevale la razionalità, gli aiuti psicologici servono a

poco. Bisogna allora indirizzare l'intervento su forme di aiuto concreto, quelle su cui si concentrano le aspettative dei partner che magari sperano di vedere i loro problemi risolti con le vacanze separate. Oppure da un provvidenziale tradimento, magari a scopo terapeutico. Ovviamente questa soluzione non deve mai essere indicata dal medico curante.

Quello che invece lo specialista può fare è aiutare la coppia a scegliere le immagini o i suoni che possono aiutare la sessualità. La musica è in grado non solo di fare da colonna sonora all'attività sessuale, ma anche di risvegliare l'immaginario erotico. In molti disturbi sessuali, per esempio nell'eiaculazione precoce, la rappresentazione soggettiva del tempo è deformata: certi ritmi naturali, come la frequenza del battito cardiaco, consentono di ristabilire il contatto con le frequenze del proprio corpo. Certe canzoni riportano alla memoria ricordi particolarmente stimolanti, e nella musicoterapia vengono utilizzati sia il ritmo sia la melodia.

Anche se la parola resta la forma privilegiata del dialogo intimo, molte coppie in crisi decidono di ricorrere all'ausilio di videotape pornografici. Generalmente a questa soluzione si giunge senza l'ausilio di un terapeuta, ed è importante che esista almeno accordo tra i partner. Molto spesso, infatti, è solo uno dei due che introduce tale variabile, mentre l'altro preferisce esprimere il proprio erotismo diversamente, per esempio attraverso il tatto. In ogni terapia, peraltro, gli audiovisivi devono essere usati con le dovute precauzioni.

Gli audiovisivi devono favorire, non sostituire il dialogo. Invece di rassicurarsi alcune coppie sono frustrate dal paragone con i protagonisti di

certi film, e dalla videocassetta traggono solo auspici negativi sulla propria terapia.

Gli audiovisivi possono stimolare il dialogo erotico.

Specie nella cultura mediterranea, in cui il discorso erotico è considerato una faccenda tra maschi. Le cassette quindi possono trasformarsi nel classico oggetto transizionale e servire da coreografia per una migliore rappresentazione dei ruoli sessuali, ma devono essere scelte con cura, per esempio tra quelle sui massaggi sensuali distribuite anche in Italia.(4).

Gli audiovisivi sono soprattutto consigliati alle personalità rigide di tipo ossessivo e psicosomatico. Durante i seminari di sessuologia che si svolgono in California, per esempio, gli allievi sono spesso sottoposti al programma intensivo che da quelle parti i sessuologi chiamano, piuttosto crudamente, «Fuck-o-rama». Consiste nella proiezione contemporanea di otto videocassette che mostrano tutte le forme possibili di comportamento sessuale. I risultati a volte possono essere sorprendenti: una coppia di colleghi americani ha confessato il giorno dopo di aver consumato il proprio matrimonio solo la notte precedente. Prima lui aveva provato sia la psicanalisi sia la terapia di coppia di Masters e Johnson per guarire la sua impotenza. Anche se purtroppo i benefici effetti della serie di filmati sono durati solo pochi mesi, la stimolazione massiccia era stata capace di infrangere le barriere psicologiche che avevano provocato l'impotenza.

Gli audiovisivi permettono di fare autocoscienza.

Nella clinica sessuologica Fithian di Los Angeles le coppie vengono invitate a filmarsi o a essere filmate nel corso dei loro rapporti sessuali. Rivedere

la videocassetta permette di mettersi in discussione: particolarmente indicato per le coppie più inibite.

Errori di comunicazione. Metacomunicazione: tutto quello che riguarda non il contenuto, ma il modo in cui si comunica. Ne parlerò dettagliatamente più avanti, per ora affronto due questioni tipiche per chi studia il nostro modo di dialogare in coppia.

Il tempo della parola e quello del silenzio. Capire i rapporti di forza all'interno del rapporto è possibile anche dopo aver ascoltato solo un'ora di comunicazione: basta capire chi tiene in pugno i tempi della conversazione.

Non è detto che chi parla di più sia necessariamente la personalità dominante: come accade durante i negoziati che si svolgono in ambienti ostili, spesso detiene il potere proprio chi sta in silenzio. In alcune sedi diplomatiche, come mi è capitato di osservare a Ginevra, far parlare chi non ha vero potere decisionale è uno dei trucchi usati per mettere in difficoltà la controparte. Anche in altre circostanze, il silenzio è spesso indice non di difficoltà ma di sicurezza interiore. Ricordate il film Mezzogiorno di fuoco? Il cattivo grida e si agita proprio perchè deve dimostrare quello che non è. Gar, v Cooper invece tace finchè sono le sue pistole a parlare per lui.

I tic verbali. Come abbiamo visto facendo cenno alla comunicazione non verbale, si può capire se qualcuno mente osservando la postura del suo corpo e mettendola in relazione con le sue parole. Utilizzando le stesse tecniche ci sono esercizi di comunicazione che permettono di smascherare i rapporti di coppia. Ma l'inconscio si fa strada anche tra le parole, come si vede spesso analizzando il dialogo di coppia.

Quando uno dei partner usa di frequente il noi o il si impersonale spesso, inconsciamente, cerca di coinvolgere l'altro parlando per lui: al terapeuta il compito di intervenire mostrando le diverse responsabilità e il diritto di ognuno di esprimersi.

Spesso viene usato il tu proiettivo. Si dice: è colpa tua se».... Di solito si sortisce un effetto completamente diverso usando la formula «io penso che tu». In quest'ultimo caso non si attribuisce la colpa all'altro, ma ci si assume la responsabilità di quel che si dice. Nelle coppie dalla comunicazione maldestra, invece, il palleggio delle responsabilità attraverso l'uso della formula proiettiva porta all'isolamento e alla fine delle discussioni: «Tanto non vale nemmeno la pena di litigare».

L'errore più frequente: esplicitare solo i messaggi negativi sulla vita insieme, mai quelli positivi. Gli esperti della psicologia umanistica pensano invece che sia indispensabile ricevere almeno tre messaggi positivi al giorno: questo permette poi di assorbire più facilmente eventuali critiche.(5).

I vantaggi di esplicitare i malintesi.

Molto spesso è difficile persino capire perchè le coppie non vanno d'accordo.

Le difficoltà di comunicazione sono talmente profonde che i partner forniscono versioni completamente diverse dello stesso problema. Per ovviare a tale inconveniente, è bene chiedere di smettere di generalizzare: che si racconti un episodio concreto, anche completamente futile, da cui però sono emersi disaccordi recenti.

Si può litigare da quindici anni, ma continuare a stare assieme? Giorgio e

Luisa ci riescono. E non solo: quando un terapeuta consiglia loro un modo per uscirne, lo abbandonano: preferiscono pensare che l'incompetente sia lui piuttosto che ammettere l'esistenza di problemi nella coppia. A differenza dei rapporti di tipo sado-masochista, i due non sono legati solo dalla loro patologia: fanno l'amore di frequente, e gli ancora più frequenti litigi dimostrano semmai la vitalità del rapporto. Assieme alla loro incapacità di stare assieme in modo meno tumultuoso.

Chiedo loro di raccontarmi il litigio più recente: è successo l'ultima volta che hanno fatto l'amore. Avevano cominciato ad accarezzarsi da poco quando Giorgio si è alzato di scatto per andare a prendere un preservativo. Dapprima sorpresa, Luisa si è poi completamente bloccata: l'eccitazione si è trasformata in irritazione e la serata si è conclusa di colpo. Chiedo loro di rivedere assieme a me, come manovrassero una moviola, quello che è successo quella sera.

Quando arriviamo al punto in cui l'uomo si alza di scatto, chiedo alla donna come avrebbe desiderato che si fosse comportato, e lei mi dice che avrebbe preferito che avesse fatto precedere quel gesto così imperativo dalle parole. Che avesse chiesto se anche lei voleva passare alla penetrazione. Luisa si sarebbe sentita più coinvolta, invece di essere prima sorpresa, poi esclusa e infine utilizzata da Giorgio, sempre all'inseguimento della sua urgenza erotica.

Dico loro che anche da questo piccolo episodio c'è da trarre un grande insegnamento. Mi sembrano convinti.

Nel corso della nostra consultazione seguente arriva la dimostrazione che

effettivamente hanno capito. Sono infatti riusciti a gestire senza di me un conflitto che prima sarebbe rapidamente degenerato. Giorgio era tornato dal liceo dove insegna dopo avere discusso il suo futuro professionale con il preside. Luisa era ansiosa di sapere, ma come è successo altre volte il marito era avaro di dettagli su quella giornata così importante, lasciando così la moglie insoddisfatta. Stavano per litigare, poi hanno pensato al nostro incontro e ai problemi che nascono tra di loro quando non danno attenzione alla comunicazione. Lui ha fornito maggiori delucidazioni, e la crisi è stata evitata. Per migliorare i malintesi della comunicazione a volte bastano piccole strategie. A meno che non si litighi solo perchè non c'è nient'altro da dirsi o perchè il legame è proprio concentrato sul gioco di potere. Nonostante il nome, Ovidio è un pessimo amatore. E il suo rapporto con la delusissima moglie Nora è un caso clinico classico: nessuno dei due riesce ad aiutare l'altro a risalire la corrente del gorgo in cui sono finiti. Da quando lui si nega, lei moltiplica le sue avances. Ma questo non fa altro che rafforzare l'idea di Ovidio sulle donne: tutte insopportabili, invadenti sia nella vita sia a letto. Per ripicca lui adduce sempre nuove scuse per non assolvere i suoi doveri coniugali: prolunga i momenti davanti alla televisione, prende a pretesto lo stress sul lavoro, si lamenta di continue emicranie. Nora è così passata dalla strategia della seduzione a quella della rappresaglia. Critica il marito sia in privato sia in pubblico, e certe perfide frasi sibilate nel corso di cene con amici hanno convinto ancora di più il pover'uomo: le donne sono tutte streghe. In queste situazioni, di solito, uno dei due, quasi sempre chi ha più potere, fa le

valigie e se ne va. Ma Ovidio non ha nessuna intenzione di lasciare la casa che possiede. E Nora, oltre a doversi preoccupare per i due figli a carico, non ha nè i soldi nè la cultura per rifarsi una vita. Con tutto il rancore che prova per il marito è già tanto che sia riuscita a convincerlo a incontrarsi con un terapeuta.

Dato che nessuno dei due riusciva a discutere civilmente con l'altro, il mio ruolo è stato quello di mediatore.

Dopo aver filmato un dialogo tra loro lo abbiamo rivisto assieme, ed è stata immediatamente palese la spirale discendente in cui si affossava la loro comunicazione. Come creare allora una spirale ascendente? Ovidio ha avuto per la prima volta il coraggio di esprimere il suo disagio: a metterlo in difficoltà era l'idea di dover fornire prestazioni sessuali in mancanza di desiderio e quindi di erezione.

E nata, così, una proposta: almeno per un periodo, lo scambio di piacere reciproco avrebbe escluso la penetrazione. Ovidio ha accolto l'idea tranquillizzandosi, Nora era turbata: per lei, il sesso si identifica proprio con la penetrazione. Chiarito questo nuovo malinteso siamo passati a esaminare la loro sessualità, specie nella dialettica tra attività e passività. Ovidio ha confessato che, a differenza di quel che succede alla maggior parte dei maschi, per lui sarebbe liberatorio poter soddisfare la moglie senza che lei si senta in dovere di fare lo stesso con lui. Dopo una certa riluttanza anche Nora è riuscita ad accettare l'idea di ricevere attenzioni di questo tipo.

Le cose devono evidentemente essere andate bene, perchè la settimana

successiva a questo primo incontro la coppia presentava un atteggiamento corporeo decisamente più aperto. L'autostima di Ovidio era cresciuta in modo proporzionale alla sua capacità di soddisfare la moglie, mentre lei era riuscita a ringraziarlo con un'abilità erotica di cui non la credevo capace. Il loro rapporto è entrato in una spirale ascendente sulla base della più semplice delle regole della vita a due: assicurare sempre il membro più vulnerabile nella coppia. Ed è stata così ristabilita la par condicio coniugale.

Interventi complessi. Se in certe crisi coniugali funzionano piccoli trucchi di comunicazione, nei casi più complicati in cui non si riesce neppure a valutare l'entità del problema bisogna adottare le strategie complementari messe a disposizione da chi segue l'approccio cognitivo-comportamentale. In questo ambito ci limitiamo a citarne due:

COMPITI A CASA.

Già, proprio come a scuola. Stavolta però i compiti non sono punizioni a cui sottostare sbuffando, ma esercizi divertenti la cui efficacia risiede proprio nella sorpresa del loro effetto. I compiti a casa possono essere sessuali, erotici, corporei, comunicazionali: sempre, la loro funzione è valorizzare l'esperienza. «Learning from experience» è infatti un detto adottato sia dalla terapia Gestalt sia dall'approccio comportamentale.⁽⁶⁾ Ma si tratta di un modo di dire la cui riprova si ha nell'osservazione dello sviluppo naturale del bambino, nella cui maturazione esperienze e comprensioni si alternano dialetticamente. L'esperienza di staccarsi dalla gonna della madre gli permette di capire i propri limiti. E allo stesso modo si possono

comportare le coppie per sradicare le vecchie abitudini adottando le nuove strategie proposte dai terapeuti. Eccone alcune:

Nelle nuove terapie sessuali proposte da Masters e Johnson le coppie devono abbandonare i comportamenti che non li soddisfano più per tornare alle fonti dello scambio di piacere reciproco. Come nelle scalate dell'Everest, anche in questi esercizi bisogna tornare periodicamente al campo base per recuperare l'energia positiva perduta. Ai partner viene chiesto di far esercizi di focalizzazione sensoriale in cui ci si tocca in tutte le parti del corpo tranne nei genitali e si condivide poi l'esperienza. Solo dopo, nella fase della focalizzazione genitale, si torna allo scambio di piacere più convenzionale: sempre però abbandonando l'ansia di prestazione che ha irrigidito i ruoli nel rapporto.

Esercizi a casa per coppie molto intellettuali: massaggio californiano e recupero dell'intimità corporea, propedeutica all'intimità genitale.

Nei rapporti in cui domina l'assimmetria nel processo decisionale vengono prescritte regole coniugali completamente nuove. Se il caso è veramente complicato si chiede di prendere appunti anche sugli eventi più banali della vita assieme, che il terapeuta poi confronta invitando i partner a ragionare sulle diverse valutazioni di uno stesso evento.

Talvolta alle coppie si chiede di adottare metodi che a prima vista sembrano più adatti a regolare il sistema del traffico. Per esempio: che nei giorni dispari decida tutto lei e in quelli pari tutto lui. La regoletta, che farà sorridere gli italiani sempre amanti dell'imprevedibilità, riesce di solito a sbloccare la comunicazione in coppie dove nessuno dei due vuole darla

vinta all'altro.

I QUESTIONARI.

Nell'approccio cognitivista viene chiesto alle coppie di rispondere ad appositi formulari, specie quando non si riescono a identificare i problemi che dividono i partner. Tra i vari sistemi in uso ricordiamo il test dell'ostilità di coppia di De Maria, il test di intimità di Waring e il test di felicità coniugale e di sopravvivenza della coppia di Wright e Sabourin. Adottati più a fini diagnostici che terapeutici, questi test non hanno nulla in comune con le sfilze di domande estive dei settimanali. Per il terapeuta, anzi, si tratta di strumenti fondamentali per identificare non solo i problemi contingenti della coppia, ma anche la sua ideologia di fondo. I questionari sono particolarmente preziosi nelle coppie cosiddette «alessitimiche» in cui c'è incapacità sia a percepire sia a esprimere emozioni. Attraverso questi test lo studioso americano Gottman(7), riesce persino a predire con una certa sicurezza i divorzi.

Il test di san Valentino che vi propongo serve a verificare che cosa avete in comune voi e il vostro partner.

Compilatelo separatamente, e solo alla fine paragonate i risultati.

1) Nel vostro tipo di coppia che cos'è meglio?

a) Il matrimonio.

b) La convivenza.

c) La passione nascosta.

2) Il mattino dopo una notte d'amore:

a) Chiedete di ricominciare.

- b) Chiedete di partire.
 - c) Gli/le portate la prima colazione a letto.
- 3) Per preparare bene una serata intima, preferite:
- a) Una cenetta a due.
 - b) Una passeggiata romantica.
 - c) Un concerto o uno spettacolo.
- 4) Cibo e sesso. Dovendo scegliere preferite:
- a) Mangiare prima.
 - b) Mangiare durante.
 - c) Mangiare dopo.
- 5) Il vostro partner vi tradisce. Vi si dà il diritto di eliminarlo impunemente. Scegliereste di:
- a) Eliminare il partner.
 - b) Eliminare l'altra persona.
 - c) Eliminare entrambi.
- 6) Per il vostro compleanno preferite:
- a) Un regalo piccolo e sorprendente.
 - b) Un regalo ricco e previsto (per esempio, un gioiello).
 - c) Un regalo molto utile.
- 7) Trovate le sue lettere a un/una ex. Istintivamente come reagite?
- a) Le ignorate senza leggerle.
 - b) Le leggete ma non ne parlate.
 - c) Criticate gli errori di grammatica.
- 8) Se il vostro partner ha il «libidogramma piatto»...

- a) Cambiate «menù».
 - b) Cambiate «ristorante».
 - c) Approfittate per riposarvi.
- 9) Quale fantasia per «realizzare» un incontro d'amore?
- a) La tranquillità del vostro letto.
 - b) Il profumo di un bosco.
 - c) L'imprevisto di un ascensore.
- 10) Il massimo dell'intimità a casa:
- a) Un bagno di schiuma con la porta semiaperta.
 - b) Solo/a nella propria «tana».
 - c) In due nella stessa vasca.

Se avete dato 10 volte la stessa risposta, la vostra unione era nelle carte celesti.

Da 8 a 10 risposte uguali: la vostra intimità è ottima.

Da 6 a 8: accordo più che sufficiente.

Meno di 6 risposte uguali: forse vi conviene compilare uno dei questionari di cui abbiamo appena finito di parlare.

note:

1. T. Moore, *Soul Mates*, New York, Harperperennial, 1995; John Gray, *Men are from Mars, Women are from Venus*, New York, Harper Collins 1994.
2. W. Masters e V. Johnson, *Patologia e terapia del rapporto coniugale*, trad. it. Milano, Feltrinelli, 1975.
3. F. Alexander, *Psychosomatic Medicine*, New York, W.W. Norton, 1967.
4. La distribuzione è affidata al dottor Luigi Contini di Bologna.

5. W. Pasini, *il corpo in psicoterapia*, cit.
6. J.L. Pedinelli, *Psychosomatique et alexitimie*, Paris, PUF, 1992.
7. J. Gottmann, *Why Marriages Succeed or Fail*, cit. in «Panorama», 11 marzo 1994.

La coppia come sistema.

Le regole coniugali. In alternativa agli approcci psicanalitico e cognitivo comportamentale si è sviluppato a partire dagli anni Sessanta l'approccio sistemico, un modello di intervento terapeutico che nel corso del tempo è stato chiamato anche «familiare» e «strategico». Osservando l'interazione all'interno di alcune famiglie psicotiche, l'antropologo Gregory Bateson e il gruppo di lavoro della scuola di Palo Alto, in California, hanno dimostrato gli effetti drammatici che può avere una cattiva comunicazione. Il loro studio si è concentrato sul cosiddetto «doppio messaggio», caratterizzato da confusione o da discordanza tra linguaggio verbale e comunicazione non verbale. Gli effetti su chi ascolta possono essere del tutto dirompenti: il destinatario del doppio messaggio tende infatti nel tempo alla dissociazione psicotica e, conseguentemente, alla pazzia. Importato in Italia da Mara Selvini Palazzoli,(1) l'approccio sistemico ha dato un contributo fondamentale allo sviluppo di terapie efficaci per importanti disturbi psichici come l'anoressia mentale.(2) Sono rimasti nell'ombra, invece, gli effetti di questa teoria sulla cura dei disturbi di coppia. A parte alcune eccezioni, come studi pionieristici di Virginia Satir(3) in California e dell'Istituto Ackerman a New York, la coppia non è mai stata considerata un sistema a sè, ma un sottosistema della famiglia. E va riconosciuto il merito allo psichiatra Maurizio Andolfi, organizzatore a Roma nel 1987 di un grande convegno sulla coppia in crisi, se in questa sede possiamo dilungarci sui successi della terapia sistemica della coppia.(4) Ma che cosa significa

«sistema?». Secondo Bertalanffy e De Rosnay si tratta di un insieme di elementi interagenti e organizzati secondo un fine comune.(5) Il sistema è quindi qualcosa in più della somma dei suoi elementi, e funziona secondo un meccanismo di causalità circolare e non lineare.

Due grandi principi regolano il sistema coppia: quello della retroazione negativa e quello della retroazione positiva.(6) Il primo, detto anche principio del termostato, determina una stabilità talmente rigida del rapporto di coppia da rasentare l'insabbiamento. La retroazione positiva, o principio della bomba atomica, orienta invece l'evoluzione del rapporto verso l'espansione nei casi più favorevoli, verso l'esplosione nei casi meno fortunati. E insomma lungo il doppio binario interattivo della disorganizzazione e della riorganizzazione che procedono le coppie che durano. Come in ogni processo creativo, anche nell'interazione a due la dialettica tra ordine e disordine scandisce tempo e modo di scarica e ricarica, in un equilibrato gioco delle parti.

Rientrare invece nei due estremi, essere cioè troppo ordinati o troppo disordinati, nuoce non solo alle coppie, ma a ogni sistema sociale.

L'altro assunto fondamentale dell'approccio sistemico è che la coppia comunica sempre, anche quando non sembra. Vi sono infatti silenzi che dicono più di mille parole, gesti che sono molto più espressivi di qualsiasi retorica. In questa prospettiva, la coppia può essere definita come l'incontro tra due persone libere in interazione continua e reciproca. Esse formano un sistema aperto e complesso, regolato da norme precise che stabiliscono i comportamenti accettabili nella relazione e assicurano la

sopravvivenza della coppia. Non a caso, proprio quando intervengono malintesi su queste regole, hanno luogo i conflitti coniugali, secondo modalità che possiamo riassumere in tre punti:

L'assenza di contratto. La mancanza di confronto tra i vissuti dei partner provoca reazioni di frustrazione e di depressione, che si alimentano nella continua proiezione delle esigenze personali e nell'errata interpretazione delle aspettative altrui. Quest'assenza di definizione delle regole di convivenza è tipica delle coppie in formazione.

La rigidità del contratto. È una condizione tipica delle fasi di passaggio del rapporto: quando si passa dalla frequentazione alla coabitazione, si trasloca o uno dei partner cambia lavoro. Ogni transizione di questo tipo, ma soprattutto quella dalla fase del legame passionale alla fase della lunga durata, necessita sempre di revisioni graduali.

Invece molte coppie, una volta trovato un accordo, pensano che questo debba valere per sempre, che a 50 anni vivranno ancora in base alle regole dei 20, e che i parametri della gioventù siano i principi informatori di tutta la loro esistenza. Generalmente i maschi appartenenti a questa categoria arrivano a 60 anni e si stupiscono di non avere più erezioni spontanee, cioè non provocate da stimolazione meccanica: pensano sia impotenza, quando si tratta di un semplice mutamento fisiologico.

La revisione unilaterale del contratto. Avviene quando uno dei partner decide di modificare i termini del contratto senza informare l'altro della sua intenzione: le conseguenze sono spesso funeste. Succede quando uno dei due si mette in testa che i figli vanno educati con maggiore severità, e li punisce

senza che l'altro sia d'accordo. Anche il tradimento può essere considerato una rottura unilaterale. Come quella che si verifica in una coppia abituata ad avere un'intensa vita sociale: quando uno dei due impone tutto a un tratto serate di lavoro: l'altro si sentirà inevitabilmente disorientato. A leggere le migliaia di lettere che ho ricevuto da quando ho la mia rubrica su «Grazia», è proprio da rotture di questo tipo che nasce la maggior parte dei malintesi di coppia.

Nella fase di ripartizione dei poteri le regole della vita assieme si dimostrano particolarmente importanti. Molti incontri non sbocciano in vere unioni proprio perchè non ci si è messi d'accordo su due punti fondamentali:

- sulle regole della vita comune;
- su chi è abilitato a stabilirle.

Il vantaggio di applicare regole comuni alla vita coniugale è evidente: una certa prevedibilità delle interazioni favorisce certamente la stabilità del sistema coniugale. Il rischio è che accada come in certe organizzazioni ossessive, dove le norme, anzichè essere strumenti per vivere meglio, vengono applicate alla cieca. Magari basandosi su affermazioni del tipo «si è sempre fatto così» o «bisogna fare come hanno insegnato i nostri genitori».

L'intervento sulle regole coniugali e la loro modifica sono invece una delle caratteristiche fondamentali dell'approccio sistemico e di quello cognitivo-comportamentale. La modalità d'intervento deriva dall'osservazione costante dell'interazione di coppia, magari con l'ausilio di videotape.

L'obiettivo non è il cambiamento degli individui, ma della loro interazione, in modo da rimettere in marcia il motore del rapporto che si è ingrippato.

L'indicazione terapeutica. Nella psicanalisi il terapeuta è implicato affettivamente nella relazione, secondo i noti meccanismi del transfert e del controtransfert. Nella terapia coniugale sistemica, invece, la posizione del terapeuta è quella di osservatore esterno. Questo, ovviamente, non significa che i pazienti smettano di farlo oggetto delle loro proiezioni:

semplicemente, queste ultime non sono interpretate quali aspetti della relazione tra pazienti e terapeuta. Questi comunicherà invece le sue osservazioni alla coppia, fornendo alternative alla loro interazione.(7)

Potrà mostrare, per esempio, che uno dei partner è il portavoce dell'altro, che i coniugi si interrompono spesso o non si guardano mentre si parlano, che è diffuso l'uso di particelle impersonali e le critiche sono solo negative. Individuando e sostituendo le parti della comunicazione che non funzionano si cerca di creare una buona interazione di coppia e, una volta raggiunto l'obiettivo, il ruolo del terapeuta perde progressivamente d'importanza. Durante questo percorso il terapeuta deve evitare alcune trappole. In particolare, non deve lasciarsi coinvolgere in alleanze o coalizioni: la prima si verifica alleandosi con uno dei pazienti indipendentemente dall'altro, mentre la coalizione implica un'azione distruttiva contro terzi. Nel triangolo il terapeuta deve sempre occupare il ruolo di forza: osservatore esterno e mediatore piuttosto che giudice o, peggio ancora, vittima dei meccanismi di coppia. Tra le tipologie di pazienti che richiedono una particolare attenzione vi sono:

- l'usurpatore, che mette in discussione il potere del terapeuta e lo sfida;
- il seduttore, che si pone nel ruolo di coterapeuta;

- Il ventilatore, che pur disponendo di un piccolo motore muove molta aria, cioè riesce a monopolizzare la conversazione con descrizioni tanto dettagliate quanto inutili;
- il grande mestatore, l'impulsivo o l'isterico che pur di non affrontare il problema è pronto ad abbandonare la seduta o sviene.

A differenza dell'analista, spesso il terapeuta che conduce terapie sistemiche non si è mai trovato nella posizione dello psicanalizzato. Perciò non sempre è in grado di autoanalizzare le proprie attitudini, e quindi viene supportato da un supervisore. Nella stanza dove avvengono le sedute c'è quindi uno specchio unidirezionale dietro cui il supervisore osserva l'interazione di coppia, sempre previo accordo dei pazienti. Il suo giudizio integra quello del terapeuta, a volte troppo coinvolto nel fuoco dell'azione.

«Se il mio rapporto di coppia funzionasse, allora sì che la mia vita andrebbe bene» dicono i depressi che si presentano negli studi dei sessuologi. Ma l'approccio sistemico, invece di indicare cure al di fuori del rapporto, offre una soluzione alternativa. Propone di non continuare a pensare che è deprimente vivere assieme, ma di usare la coppia come antidepressivo. E quello che, per esempio, viene chiesto a Sara e Gianni, che si sono incontrati facendo jogging e che da allora continuano inutilmente a «rincorrere» il sogno della loro felicità. Allora, quando correvano alla Mandria nei pressi di Torino, lui aveva appena divorziato e lei era single: tutti e due soffrivano di insonnia. Sara era fin troppo snella, ma lo aveva affascinato con la sua grazia e la sua velocità. Lui era calmo, gentile: proprio quello di cui lei aveva bisogno. Ma non appena le rispettive famiglie

li hanno convinti a sposarsi (da allora sono trascorsi sette anni), sono cominciati i guai. Alcuni problemi erano prevedibili. Entrambi di mezza età, entrambi dirigenti di aziende multinazionali, per Sara e Gianni la carriera occupa il primo posto. Per questo hanno deciso di continuare a vivere separati, ognuno nella città in cui lavora: lui a Torino, dove abita in un appartamento con l'unico figlio avuto nel corso del precedente matrimonio, lei a Ginevra. Con l'impegno reciproco di vedersi ogni weekend nel capoluogo piemontese.

Nel tentativo di recuperare il rapporto, Sara accetta di trasferirsi per un certo periodo a Torino. Ma con la vicinanza la situazione si aggrava. La loro vita sessuale è pressochè inesistente, e di questo lei accusa il marito dicendo che è troppo serio e monotono, ma sa che in realtà la colpa è sua, si è sposata perchè la solitudine e una verginità tardiva cominciavano a opprimerla. Lui a sua volta soffre: non gli piace che Sara lo paragoni a un deserto di sabbie mobili, non sopporta l'idea di una nuova separazione, dopo il fallimento del primo matrimonio. Per questo giunge con la moglie nel mio studio addossandosi tutta la colpa. Suggerisce addirittura che la partner si trovi un amante, a scopo terapeutico. Io lo invito alla calma e gli chiedo a che cosa lo fa pensare la moglie, per associazione di idee: «E una bella farfalla, fragile e attraente» mi dice.

Più Gianni tratta bene Sara, più lei lo critica e lo considera un debole: a suo giudizio, quella del marito è solo una raffinata strategia per imprigionarla nel bozzolo del matrimonio, come un ragno con la sua preda. La collusione di coppia è evidente: la moglie minaccia, l'uomo consola, e così

facendo la donna rafforza il suo controllo sul rapporto. Per aiutarli a recuperare gli spazi di autonomia personale sono partito proprio dalle immagini con cui si erano descritti: a Sara ho fatto notare che la sabbia non sempre è pesante, anzi spesso è leggera; a Gianni, che una farfalla è certamente graziosa, ma effimera. Li invito a relativizzare, a uscire dai meccanismi di idealizzazione positiva e negativa in cui hanno intrappolato l'altro. Ma purtroppo capita che anche durante il percorso terapeutico, come in quello della vita, uno dei partner distanzi l'altro.

Fortificato dalla terapia, Gianni smette subito di essere protettivo e comincia a preoccuparsi delle sue insicurezze e della sua paura di separarsi dalla moglie. Lei invece, dimagrisce e soffre di anoressia: mentre lui migliora lei peggiora, in un inconscio ma chiarissimo tentativo di riportare il marito nella posizione precedente, quella dell'infermiere sempre pronto ad aiutarla. Per fortuna, lui è forte abbastanza da rifiutarsi di rivestire i vecchi panni e dice che è disposto ad aspettare che anche Sara cambi. Lei sta cercando di spostare l'oggetto della sua dipendenza: dal marito a una terapia che forse riuscirà a mostrarle che è possibile uscire dalla dipendenza, senza distruggere il legame.

Alcune strategie di cambiamento. Abbiamo detto che il terapeuta deve individuare i meccanismi della comunicazione di coppia che non funzionano. Ma come fa, in pratica? A sua disposizione ci sono svariati strumenti: tra questi, i seguenti cinque si rivelano particolarmente efficaci:

LA METACOMUNICAZIONE.

Abbiamo visto di che cosa si tratta: è un modo di comunicare sulla

comunicazione. Perché abbia validità terapeutica non bisogna però applicarlo a vecchi litigi, o peggio ancora a discussioni che da anni inquinano il rapporto. Tale tecnica è feconda se viene applicata a colloqui appena terminati, meglio ancora se videoregistrati per un'analisi a posteriori con il terapeuta. In questo modo è possibile osservare non solo la comunicazione verbale, ma anche quella non verbale, i tempi della parola e quelli del silenzio, i toni usati dai partner, quale enfasi viene data ai messaggi negativi, quali emozioni vengono espresse in ogni parte del discorso. E anche importante il momento in cui viene proferita una frase, come è emerso chiaramente durante un convegno in cui un intervento andava un po' troppo per le lunghe. Dopo aver richiamato all'ordine l'oratore, il moderatore gli domandò all'improvviso che ora fosse. In quella semplice frase si mescolavano tre dimensioni: locutoria (nel senso che si usava la parola), interlocutoria (ci si rivolgeva a un altro), perlocutoria (si indicava all'oratore che era fuori tempo massimo). Anche nelle terapie della comunicazione di coppia è spesso la dimensione perlocutoria quella da cui si ricavano le indicazioni più utili.

LE METAFORE.

Aristotele ci insegna che la metafora consiste nell'assegnare a una cosa un'immagine che appartiene a un'altra.

Secondo Haley, la metafora è una forma di comunicazione analogica che si contrappone alla comunicazione digitale.(8) Le metafore sono presenti in abbondanza nelle favole e nelle parabole, e possono essere di grande aiuto anche per la coppia. Infatti, attraverso una metafora ben riuscita, il

terapeuta può caratterizzare con una sola frase:

- il problema attuale;
- le ipotesi che sottendono la difficoltà;
- i sentimenti che la situazione porta a vivere;
- le possibili soluzioni terapeutiche.

Saper trarre dall'infinito numero di metafore possibili quella giusta non è facile, ma mi è riuscito di recente con Vittorio, un contabile che a 35 anni è ancora vergine, e poco propenso anche all'autoerotismo. Nonostante gli esami clinici non evidenzino alcun problema, la sua erezione è sempre parziale, e anche parlarne è per Vittorio una fatica. Lo scarso appetito sessuale nasce evidentemente nel gineceo in cui Vittorio è cresciuto: una madre eccessivamente apprensiva, due sorelle ipercritiche, cultrici di una morale rigidissima. L'unica fantasia erotica di Vittorio:

una fata, che peraltro somiglia molto a una strega, lo tiene in suo potere eccitandolo e punendolo a piacimento.

All'inizio della terapia Vittorio vantava una relazione soltanto, e per di più platonica. Poi, dopo un anno di sedute, l'elaborazione del tema della fiducia in se stesso lo ha indotto a desiderare una donna. Per la verità si è trattato dell'immagine di una donna, quella su cui Vittorio ha cominciato a masturbarci. Ma una volta riattizzato il fuoco della passione che covava sotto la cenere ci sono stati anche rapporti veri e propri. Il primo è arrivato dopo che Anna, insegnante neodivorziata, ha invitato Vittorio a cena prima e, poi, a una maggiore intimità. Con chiunque altra lui si sarebbe sentito troppo sollecitato e probabilmente sarebbe scappato spaventato, ma

per fortuna Anna desiderava proprio qualcuno «che non volesse andare solo a letto». C'è stato quindi il tempo per acclimatarsi all'affettività altrui. A un primo petting in macchina è seguito un weekend fuori città, e nonostante le camere separate Vittorio ha decisamente riscoperto i piaceri della carne. Il primo rapporto completo ha provocato un periodo di entusiasmo pari alla refrattarietà degli anni precedenti. Ma quando Anna invita Vittorio a trascorrere l'estate assieme, ecco che rispuntano le vecchie paure: si sente sommerso dalle aspettative della sua compagna, dalla sua voglia di vivere assieme, di avere bambini. La sua ansia si sposta dalla sessualità alla relazione. Ed è a questo punto che il potere delle metafore si è rivelato decisivo.

Era da tempo che con Vittorio parlavamo di ponti levatoi. Come per sopravvivere agli assedi bisogna alzare il ponte levatoio e chiudere le porte all'invasore, così Vittorio aveva probabilmente tagliato i ponti tra testa, cuore e pancia per resistere all'invadenza delle donne della sua famiglia. Ora, invece, è il caso di riabbassare il ponte, non solo per riavvicinare le parti sconnesse di sé, ma anche per migliorare i rapporti con gli altri. Lo invito a immaginare di avere un telecomando con cui gestire il ponte levatoio del proprio castello: la decisione di abbassare o alzare il ponte è tutta sua. Non della strega crudele.

INQUADRARE E REINQUADRARE. Inquadrare un oggetto con un obiettivo significa percepirne la realtà, farsene un'opinione, attribuire a esso un senso, collegarlo ad altre classi di oggetti simili. Reinquadrare significa invece, secondo Paul Watzlawick, spostare situazione da un contesto a un altro,

cambiandone completamente il senso per farla corrispondere meglio agli eventi.(9) Quest'operazione dislocatoria permette di raggiungere obiettivi molteplici:

Riformulare un problema che sembra insolubile in modo da renderlo risolvibile.

Mostrare l'aspetto positivo di una situazione vissuta negativamente.

Sdrammatizzare ridando speranza al cambiamento.

Sbloccare situazioni finite in un vicolo cieco trasformando gli avversari in collaboratori.

Per reinquadrare bisogna spesso avvalersi di un principio della neurolinguistica: si può bloccare l'emisfero sinistro del cervello, quello delle scelte razionali, per dare spazio alla creatività dell'emisfero destro.

Sembra difficile? Spesso lo si fa senza accorgersene quando si riesce a pensare positivamente: l'aggressività si trasforma allora in combattività, una battaglia persa in una tappa verso la vittoria nella guerra, l'egoismo in una forma di egocentrismo, l'incertezza in una sana prudenza.

L'USO DEL PARADOSSO. Sono soprattutto i terapeuti californiani che ci insegnano a usare i paradossi per curare, e gli effetti sono sorprendenti.

Ne sono stato testimone io stesso. A una paziente depressa è stato per esempio prescritto di essere intensamente depressa ogni giorno dalle 17 alle 19. Ovviamente, proprio fare lo sforzo per essere depressa aiuta a uscire dalla depressione. Alla stessa paziente, piuttosto refrattaria alla cura, è stato poi suggerito un ciclo di esercizi in cui doveva saltellare, alzare le braccia al cielo, ripetendo: «Sono depressa, sono depressa!». Una follia? Non tanto. Poichè questi soggetti tengono sempre le spalle incurvate e le braccia

basse, come se portassero sulla schiena il fardello di tutti i peccati del mondo. Obbligarli a tenere le braccia in alto significa creare una situazione paradossale in cui il corpo agisce in netto contrasto con l'atteggiamento della mente. In genere, quando si creano opposizioni di questo tipo il corpo vince, e infatti senza comprendere il perchè la paziente ha ricominciato a sorridere.

E stato il già citato Paul Watzlawick a descrivere varie forme di paradosso che vengono ora spesso utilizzate nel corso di una terapia:(10).

Sillogismi paradossali: «Le cose rare sono care, un cavallo a buon mercato è raro, quindi un cavallo a buon mercato è caro».

Paradossi semantici come quello di Epineride di Creta, che nel sesto secolo avanti Cristo affermò: «Tutti gli uomini di Creta mentono. Io sono di Creta. Questa frase è falsa».

Paradossi pragmatici: «Non leggete questo cartello» recita il cartello sull'autostrada.

I paradossi costellano la nostra esistenza, anche se raramente ce ne rendiamo conto. Paradossale è la frase del professore diretta alla classe: «In questa ricerca potete scatenare la vostra creatività, nell'ambito delle regole stabilite».

Paradossale è il marito che dice alla moglie: «Mi piacerebbe che tu mi dessi più spesso piacere, naturalmente senza che io te lo chieda». E paradossali sono i pazienti che si presentano nel mio studio con frasi di questo tipo:

«Ci hanno caldamente raccomandato il suo centro, ma ovviamente non abbiamo molta fiducia in lei dopo i fallimenti sperimentati con altri specialisti».

Oppure: «Non ci piace che altri ci dicano che cosa dobbiamo fare: vogliamo decidere noi, basta che uno ci impartisca degli ordini». Ovvero: «Ci aiuti a cambiare, ma lo faccia in silenzio, per favore».

Regola generale: più le relazioni di coppia richiedono cambiamento e più sono resistenti a cambiare, e questo è già paradossale. Tanto più che presto o tardi tutti i rapporti devono affrontare uno dei paradossi indicati da Don Jackson:(11).

Molto di quello che era volontario diventa obbligatorio: fare l'amore si tramuta in dovere coniugale.

L'amore coniugale che era iniziato sull'impronta dell'esclusività si confronta nel tempo con le infinite possibilità date dalla propensione alla promiscuità.

Le finalità comuni della coppia si scontrano con la realizzazione personale dei partner.

In terapia i paradossi servono non solo a creare sorpresa o confusione, ma anche a infrangere le regole che paralizzano il cambiamento. Il paziente non collabora? Normalmente lo si redarguisce, ma ci si può anche congratulare con lui mostrandogli che non collaborando riesce finalmente a imporre le sue idee. E un paradosso, ma funziona.

Un noto paradosso usato in ogni negoziato, e non solo in quelli di coppia, consiste nel proporre alternative alla situazione esistente talmente peggiorative da rendere lo statu quo del tutto accettabile e anzi gradito. E questa la strategia usata da Antonello, mio conoscente, nei confronti della moglie Donatella per la quale lui non prova più alcuna attrazione sessuale.

Sindacalista rotto a tutte le esperienze, invece di rivolgersi al sessuologo ha minacciato la rottura definitiva di ogni rapporto, ponendo la moglie di fronte alla concreta possibilità di una separazione legale, evento che per la sua cultura non poteva neppure concepire. E, infatti, pur di evitare la rottura Donatella ha fatto buon viso a cattivo gioco, sopportando di buon animo la mancanza di desiderio del marito. Chi è interessato a questa particolare soluzione, magari per motivi personali, troverà un campionario di fatti simili nel gustoso saggio *Commedie e drammi del matrimonio* a firma di Guglielmo Gulotta.(12). Dedicato a tutti gli infelici in amore.

LA CONFUSIONE COME TERAPIA.

No, non si tratta di un altro paradosso. La confusione è un fenomeno necessario al cambiamento terapeutico perchè mobilita le energie stagnanti che reggono gli equilibri più disfunzionali. E infatti un terapeuta famoso, Milton Erickson, ha elaborato una tecnica della confusione, utile specialmente nell'ipnosi.(13) Il suo metodo tende a ridurre il controllo intellettuale affinché la realtà affettiva possa riorganizzarsi in modo più creativo. Per arrivare al nuovo equilibrio basta indurre momenti critici di instabilità usando una delle numerose tecniche collaudate:

Gli stessi modelli paradossali di cui abbiamo appena parlato sono in grado di mettere in discussione il contesto della relazione: l'elemento di assurdo che si introduce è così lontano dalle aspettative della coppia, che crea confusione, e dà impulso alla terapia.

La confusione può essere indotta da una semplice ambiguità linguistica.

Invece di chiedere come procede il rapporto si può per esempio domandare:

«Qual è la temperatura emotiva della vostra relazione?». La sorpresa può portare chi risponde fuori dai binari linguistici consueti, verso modi di dire altrettanto metaforici e quindi rivelatori.

Intervenire sull'interazione piuttosto che sul contenuto del dialogo può creare confusione in coppie abituate a incontrare terapeuti a cui propongono sempre lo stesso copione sulla loro relazione.

«Il successo di ogni terapia coniugale si può misurare sulla capacità di metacomunicare acquisita dalla coppia» afferma il professor Ivan Joly di Montréal.⁽¹⁴⁾ E, a mio parere, ha perfettamente ragione.

note:

1. M. Selvini Palazzoli, *Paradosso e controparadosso*, Milano, Feltrinelli, 1975.
2. M. Selvini Palazzoli, *L'anoressia mentale*, Milano, Feltrinelli, 1963.
3. V. Satir, *Thérapie du couple et de la famille*, Paris, EPI, 1971.
4. M. Andolfi C. Angelo, C. Saccu, *La coppia in crisi*, Roma, ITF, 1988.
5. L. von Bertalanffy, *Theorie générale des systèmes*, Paris, Dunod, 1973; J. de Rosnay, *Le microscope*, Paris, Seuil, 1975.
6. M. Maruyana, *The Second Cybernetics*, in «*American Scientist*», vol. 51, 1963, pp.164-179.
7. R. Pelletier, *Definition-synthèse du couple et de la thérapie conjugale*, Montréal, 1978. Inedito.
- 8 J Haley, *Nouvelles stratégies en thérapie familiale*, Montreal, France-Amerique, 1981.
9. P. Watzlawick, *il linguaggio del cambiamento*, trad. it. Milano,

Feltrinelli, 1980.

10. Ibid.

11. D. Jackson e A. Bodin, Paradoxical communication and the marital paradox, in S. Rosenbaum and I. Alger, The Marriage Relationship, New York, Basic Books, 1968.

12. G. Gulotta, Commedie e drammi nel matrimonio, Milano, Feltrinelli, 1976.

13. M. Erickson, Healing in Hypnosis, New York, Irvington Publishers, 1983.

14. I. Joly et al., La thérapie du couple dans une perspective systemique, Montreal, bellarmin, 1986.

La psicanalisi e la coppia.

Breve ripasso.

La psicanalisi nasce come esplorazione dell'inconscio, e cioè di quella parte di noi dove mettono radici molte nevrosi. Vale quindi la pena di riassumere i principi fondamentali di questa scienza, come li ha delineati Sigmund Freud.

a) Ogni sintomo ha un suo significato, che a sua volta è legato non solo a eventi esterni, ma anche a fattori interni.

Nei primi studi sull'isteria compiuti da Freud emerge con chiarezza come i pazienti scelgano quasi il sintomo che meglio esprime un compromesso tra desiderio e paura che la malattia si manifesti.(1) La paziente che in un primo momento aveva perso la voce e in seguito non riusciva più neanche a bere, in realtà inviava un messaggio in codice su verità nascoste e indicibili, proprio perchè riguardavano la bocca, protagonista nell'infanzia di baci eccitanti e proibiti.

b) Il passato ricopre un ruolo fondamentale nella definizione del presente, ma anche questo principio deve essere applicato con giudizio. Certi disturbi in cui il paziente reagisce a eventi attuali è preferibile affrontarli con interventi di crisi, piuttosto che con un lungo e faticoso trattamento analitico: meglio riservare l'esplorazione del passato alle situazioni più gravi.

c) La psicanalisi ha rivalutato l'importanza dell'immaginario: dei sogni e

delle fantasie coscienti. Spesso la soluzione dei problemi individuali, ma anche di coppia, si trova in modifiche non del comportamento, ma della realtà psichica. La terapia non può cambiare il passato, ma almeno aiutarci a dare un senso diverso agli stessi eventi.

d) Freud ha reso parte integrante del processo terapeutico il momento dell'infatuazione per l'analista, che prima era relegato tra le patologie del comportamento. La sua definizione di transfert: l'insieme delle emozioni che fanno parte del carattere del paziente e che questo trasferisce sul terapeuta. Attraverso il transfert, che la psicanalisi considera una fase di passaggio obbligata del rapporto terapeutico, il paziente capisce come sentimenti analoghi a quelli che proietta ora, poi rimossi, abbiano condizionato i rapporti con i personaggi importanti della sua infanzia.

e) Proprio perchè considerati inaccettabili per la loro matrice sessuale o violenta questi sentimenti sono sottoposti a una serie di meccanismi di difesa ben descritti da Anna Freud, figlia del padre della psicanalisi. Si tratta della rimozione, della negazione, dell'isolamento e della proiezione, per citare solo i più importanti. Ma c'è anche la somatizzazione, il processo di traduzione nel corpo delle sofferenze psichiche.

Il successo della psicanalisi freudiana ha portato al tentativo di applicare il suo metodo ad altri e più importanti disturbi della psiche umana, dalle perversioni alle psicosi.

Si è arrivati persino a psicoanalizzare fenomeni sociali, creando i presupposti per la nascita della psicopolitica, della psicoletteratura e della psicomusica. A questo movimento non poteva sfuggire la coppia, negletta

dalla psicanalisi ortodossa che la considerava solo il territorio dove si esprimono disagi individuali, non del rapporto. Solo recentemente, infatti, noti studiosi hanno identificato nella coppia strutture simili a quelle che si riscontrano nell'individuo. Lo psicanalista francese Jean Lemaire ha descritto nei suoi saggi l'esistenza dell'Io-coppia.(2) Alberto Eiguer, uno psicanalista argentino praticante a Parigi, in uno dei suoi saggi più famosi ha parlato dei fantasmi transgenerazionali inconsci che sarebbero alla base di tutti i problemi di coppia.(3) Isidoro Bernstein e Jeanine Pugetsi sono spinti ancora più in là, creando una vera e propria psicanalisi della vita matrimoniale.(4) Per quanto mi riguarda, e come credo sia possibile percepire in filigrana dal mio lavoro, la formazione analitica è il radar che utilizzo nella comprensione dei meccanismi inconsci sottesi dalla costituzione e dalla conflittualità della coppia. L'applicazione ortodossa della terapia analitica alla coppia mi sembra invece un fenomeno marginale.

Per capire molti fenomeni della vita di coppia possiamo piuttosto riferirci a due fondamenti teorici della psicanalisi, la prima e la seconda topica freudiana.

LA PRIMA TOPICA.

Secondo la prima topica freudiana, il mondo psichico è diviso in tre dimensioni: conscio, preconsciouso e inconscio.

Essere troppo immersi nella dimensione conscia della vita significa essere molto organizzati, ma poco creativi. Il razionalismo cartesiano non si può applicare neppure alla vita di coppia, che è peraltro sconvolta anche dall'emergere improvviso di manifestazioni inconsce troppo violente.

Pensate al colpo di fulmine e ai suoi meccanismi psicosomatici. E allora non si può che concludere con Freud che il buon funzionamento della vita individuale si trova nel preconscious, in una zona intermedia che lungi dall'essere un limbo asettico permette invece l'incontro fecondo tra realtà esterna e realtà interna, tra presente e passato. Come abbiamo visto, la coppia che dura ha il suo nocciolo nella condivisione di regole coniugali chiaramente accettate e definite. Ma attorno a questo nocciolo deve esserci anche la polpa, da cui la vita a due trae ogni giorno alimento.

LA SECONDA TOPICA.

In una fase successiva del suo lavoro Freud ha definito l'apparato psichico secondo un altro sistema a tre livelli:

Io, Es e Super-io. In questo caso, la funzione intermedia è affidata all'Io, che media tra le pressioni di carattere morale del Super-io e le tendenze più istintuali dell'Es,. Equilibrata è la personalità il cui Io sa dare ascolto alle altre due componenti della psiche senza divenire schiavo delle regole severe dettate dal Super-io o farsi travolgere dalla falsa spontaneità dell'Es,.

Secondo Jean Lemaire esiste anche un Io-coppia, ed effettivamente ci sono coppie che vivono una tale complementarità da mobilitare sinergicamente le personalità dei partner. Ma in altri casi, quelli che abbiamo illustrato nel capitolo dedicato alla collusione, l'eccesso di simmetria porta non all'equilibrio, ma alla divisione dei ruoli: un partner si fa carico della parte razionale del Super-io e l'altro solo di quella istintiva dell'Es,. La seconda topica ci fornisce quindi uno straordinario strumento interpretativo

di certi disturbi di coppia. La difficoltà nel mettere assieme tenerezza ed erotismo si può per esempio far risalire a una cattiva armonizzazione degli affetti primari, in cui i bisogni di tipo genitale servono da pretesto per esprimere necessità più profonde e arcaiche. Anche essere amati smette allora di essere una scelta e diventa un bisogno. Ci si sceglie invece sia in base alle pulsioni personali sia assecondando il desiderio che si prova per l'altro, e in questo senso Freud parla di amore narcisistico e di amore oblativo. Il primo si verifica quando la persona proietta una parte di sé nell'altro, finendo per amare nell'altro se stesso. L'amore oblativo è invece il desiderio per l'altro in quanto tale.

Accade spesso che le patologie di coppia nascano da un Super-io tirannico o da un Es mal controllato. Nel primo caso, generalmente uno dei partner ha avuto un'educazione severa al punto da inibire la dimensione del desiderio: per loro il dovere viene prima del piacere anche nel rapporto di coppia, in cui tiranneggiano non solo se stessi, ma anche il coniuge costretto a inserirsi in un rigido sistema di regole predefinite. Una personalità di questo tipo era bene interpretata dal marito di Julia Roberts nel film *A letto col nemico*: la sua ossessione paranoica era tale che puniva la moglie solo perchè le posate non erano state messe nell'esatto ordine in cui lui le voleva.

All'estremo opposto si situano i rapporti dominati dall'Es, in cui la dimensione pulsionale supera il controllo della ragione: come il sado-masochismo, rapporto in cui l'altro deve essere punito prima di essere amato, o il masochismo vero e proprio, in cui la devozione si trasforma in

sottomissione.

E in questa cornice psicodinamica che vanno inquadrati i casi clinici descritti in questo saggio. Gli stessi principi ci guidano poi verso la scelta di una terapia.

Terapie scelte per esclusione. Ci sono pazienti che vorrebbero una terapia breve, anche se la situazione richiede ovviamente interventi più radicali.

Poichè però non esiste una versione soft della terapia, assecondare il paziente significa soltanto creare una complicità negativa e controproducente. Lo sforzo del terapeuta è allora soprattutto quello di convincere: per risolvere la crisi bisogna risalire alle origini del malessere, anche se a volte questo richiede un percorso molto lungo.

Non appena Carola mi racconta la sua storia le prescrivo un test Aids, l'uso obbligatorio del preservativo e l'astensione assoluta dall'alcol. Ha solo 20 anni, ma tutti trascorsi in mezzo a tanti guai, che il mio intervento non può che essere radicale. Dopo che i genitori si sono separati, Carola è stata sorprendentemente affidata al padre, il che spiega un certo suo rifiuto dell'identità femminile. Ma questo è il minore dei mali. A 16 anni ha chiesto al fidanzato Ricky, un discjockey, di metterla incinta. La ragazza voleva usare la gravidanza per sfuggire all'oppressione paterna, non prevedendo di cadere così in una nuova forma di tirannia.

Estremamente geloso, Ricky la picchiava continuamente, tanto che lei abbandonò lui e il figlio dopo soli due anni. Il periodo successivo è stato il più critico: Carola ha iniziato a bere e ad avere rapporti sessuali casuali, a volte anche promiscui. Ancora adesso vuole sedurre ogni ragazzo

che incontra, senza sapere che cosa rischia.

O forse lo sa. Alle mie prescrizioni Carola reagisce, infatti, con grande senso di responsabilità, come se avesse aspettato soltanto che qualcuno le dicesse di rinunciare al suo stile di vita. Di colpo smette di bere, mentre le è più difficile rinunciare ai rapporti sessuali, che intrattiene in media due volte alla settimana con uomini diversi. Carola sa che è sbagliato, ma è anche eccitata dalla forza del proprio desiderio. L'unica strada che mi sembra percorribile è quella di aiutarla a dare un senso a rapporti altrimenti tutti uguali. Un ragazzo le interessa più degli altri, e a poco a poco ne capisce la funzione meramente antidepressiva: i rapporti le servono a pareggiare il conto con un'infanzia infelice. Tale consapevolezza aiuta la ragazza a dare la giusta dimensione alla sua promiscuità che, per fortuna, a questo punto è perlomeno protetta. La sessualità sostituisce il suo bisogno di contatto fisico, ed è solo quando diventa consapevole della nostra comprensione per il suo pur inusuale comportamento, che Carola sembra riacquisire fiducia. Ne avrà bisogno per affrontare gli ambiziosi obiettivi della terapia e della vita a due che si profila insieme a quel ragazzo che una volta le sembrava uguale a tutti gli altri.

A 55 anni Rinalda pensa di essere gravemente ammalata, mentre è probabile che il suo vero problema sia una vita affettiva troppo povera. L'unico amore che ha avuto è stato un uomo poco interessante, ma molto interessato, che l'ha sposata solo per accaparrarsi la sua casa e il suo letto, salvo lasciarla appena tre anni dopo. Da allora per lei è stato il vuoto: rimasta sola, gli unici contatti sociali sono quelli con i pazienti dell'ospedale dove lavora,

il resto della giornata è scandito da letture assidue e totale solitudine. Un lungo trattamento psicanalitico non ha eliminato la sua insicurezza di fondo, ma ha permesso almeno che emergessero le sue fantasie sessuali: in particolare, quella in cui fa l'amore con un uomo e una donna. Nella vita reale, però, Rinalda si limita a sporadiche masturbazioni durante le quali fantastica di assistere, non vista, a un rapporto sessuale. Si tratta probabilmente di un'immagine che proviene dalla sua infanzia e che ridiventa nitida ora che si sente tanto insicura: non potendo concedersi la possibilità di riuscire, la donna si rifugia in un infantile voyeurismo, nel sentirsi adatta solo ad assistere al piacere altrui.

Le domando perchè abbia fissato un appuntamento, e Rinalda dice che, vedendomi in televisione, ha avuto la sensazione che fossi una persona ottimista: mi chiede se anche lei, con il mio aiuto, potrà diventarlo.

Purtroppo, l'ottimismo non è una sostanza che possa essere iniettata, come lei vorrebbe, ma cerco di convincerla che si tratta di uno stato d'animo contagioso. Uno psichiatra americano ha addirittura parlato di «dipendenza positiva», una condizione che è possibile sostituire alle dipendenze patologiche. Vedo che mi guarda perplessa. Sembra non capire, e io realizzo di essere veramente un inguaribile ottimista.

Terapie serie. Mentre nei casi precedenti le motivazioni al percorso terapeutico erano incerte, la maggior parte dei pazienti arriva in studio per concordare una terapia a orientamento psicodinamico. A volte si chiede alla coppia di attendere i risultati della terapia individuale di uno dei partner, a volte la terapia viene iniziata con entrambi.

La moglie vuole a tutti i costi un figlio. Ma più il desiderio di lei cresce, più la libido di lui diminuisce. Intanto gli esami di laboratorio non evidenziano alcun problema fisico.

E sulla base di queste premesse che Lorenzo si presenta nel mio studio con il capo chino, come un cane bastonato.

Sa anche lui che il problema non è fisico, e subito comincia a raccontarmi dei suoi stress che ne fanno un perdente, uno che in pratica ha scelto di non poter essere fecondo:

«Mi immagino così: figurarsi se posso pensare a un figlio» mi dice. La proiezione delle sue insicurezze su un ipotetico bambino è chiarissima. E allora, via con l'elenco degli stress. C'è prima di tutto la moglie, che vuole questo figlio a tutti i costi. Poi c'è il suo lavoro di infermiere, che ogni giorno lo mette di fronte alle disgrazie del mondo. E c'è infine un superiore autoritario, che per di più ora è implicato in una storia di tangenti. Insomma, va tutto male.

Credo che Lorenzo debba passare, come si dice, dall'obelisco alle piramidi. E mi spiego anche con lui. Certo, in queste condizioni la sua erezione è come un obelisco:

poggia su basi fragili e può crollare in ogni momento. Ma lavorare sulle proprie insicurezze nel corso della terapia significa allargare la base della fiducia individuale. E infatti, dopo poco, Lorenzo ha potuto appoggiare su questa nuova base addirittura una piramide, quella della sua nuova famiglia con prole. La stessa metafora risulta peraltro utile in tutti i casi in cui i disturbi sessuali non possono essere risolti se non dopo averli inseriti in

un contesto più ampio che tenga conto non solo delle esigenze fisiche, ma anche delle condizioni psicologiche. Alcuni casi di mancanza di orgasmo vaginale, per esempio, non sono riconducibili soltanto ai problemi fisici della donna o all'inesperienza del partner: per guarire, la donna deve riuscire a percepire se stessa diversamente. Come una personalità concava, pronta ad accogliere l'essere amato con fiducia.

Ci sono casi in cui l'intervento terapeutico si sviluppa con un successo più evidente, anche se necessita di varie fasi. Prima di tutto è stato il turno di Lorenza, una trentenne che parla con voce tremante della sua totale mancanza di desiderio per il marito Simone, della paura che questo possa rovinare un'unione che ha prodotto due splendide bambine. In realtà, specifica, il desiderio c'è: ma è solo mentale e, quando diventa fisico, si esprime in forme di autoerotismo. Come se non bastasse, a eccitare Lorenza sono solo immagini di violenza che lei sogna di subire, come sempre è accaduto sin da quando era bambina.

Anche queste immagini, però, fanno vibrare solo la testa:

«Il mio corpo è come morto» mi dice.

Durante l'infanzia Lorenza si divertiva a imitare i cani che scodinzolano, ma questo suo gioco non piaceva ai suoi genitori, ostili a qualsiasi manifestazione di fisicità. Cattolici praticanti, padre e madre le hanno insegnato che tutto quello che ha a che fare con il corpo è peccato, e Lorenza ha sviluppato per reazione un bisogno di sedurre che non è mai esplicito, ma sempre associato a grandi sensi di colpa.

La seduzione, inoltre, non è mai finalizzata a ricevere piacere: questo,

secondo Lorenza, spetta all'altro, preferibilmente un dominatore violento che impone e soddisfa le sue voglie con la forza. Quasi in lacrime, durante un colloquio mi confessa che a eccitarla veramente è soltanto l'idea di essere violentata. Dopo questa seduta decido che è arrivato il momento di incontrare suo marito.

Simone è un dentista di bell'aspetto, e niente lascia supporre la sua pena: da anni soffre di ipertensione arteriosa essenziale, una situazione che condiziona ormai tutte le sue attività. E quindi per scaricare lo stress che gioca moltissimo a tennis e ancor più spesso vuole fare l'amore. Lorenza mi aveva fatto notare che, secondo lei, la sessualità del marito si esprime quantitativamente a scapito della qualità del rapporto. La verità è che, attraverso il sesso, lui trova la conferma della propria virilità, mentre alla moglie chiede soprattutto di essere desiderato e protetto. E evidente, a questo punto, la reciprocità delle richieste. Simone e Lorenza si sono scelti proprio sulla base di questo principio della doppia protezione che si assicurano reciprocamente. Lei ha voluto un marito dolce e gentile per paura di esprimere le proprie fantasie violente. Lui è gentile solo per paura e chiede alla moglie di conservarlo intero, scongiurando così la minaccia di esplosione che grava su di lui.

Poichè il caso è particolarmente complesso, anche l'intervento terapeutico deve essere all'altezza della situazione.

Mentre mi faccio carico del ruolo di garante della loro dinamica di coppia, Simone e Lorenza accettano di lavorare ognuno con un diverso terapeuta.

Poichè non è in grado di operare un'integrazione a livello somatico delle

proprie emozioni, lei ha scelto una terapia corporea la cui efficacia è subito evidente: durante le sedute Lorenza piange continuamente come quando da bambina faceva la pipì a letto.

Quanto a Simone, si impegna in una psicoterapia per cercare di esprimere l'enorme carica di energia trattenuta che rischia di rovinargli la salute e che tende a usare in chiave pessimista: convinto che i dentisti muoiono prima di chi svolge altre attività, chiede alla moglie una protezione supplementare, e tutta la comprensione di cui ha diritto che tra poco non sarà più di questo mondo.

La crisi sopraggiunge con il miglioramento di Lorenza, che finalmente riesce a integrare a livello somatico le sue emozioni mentali. Purtroppo, il desiderio ritrovato si indirizza verso altri uomini e non verso il marito, che lei continua a considerare poco attraente perchè eccessivamente protettivo, quasi un fratello maggiore. Ed è infatti continuando a confondere i ruoli che Lorenza racconta a Simone di averlo tradito, rompendo quindi il meccanismo della doppia protezione senza aver trovato un nuovo sistema che regga l'equilibrio di coppia. Infatti la situazione precipita immediatamente, sia dal punto di vista pratico che psicologico. Addolorato per il tradimento della moglie, lui decide di andarsene di casa, ma la sua minaccia di separazione impaurisce Lorenza che, all'improvviso, si rende conto di quanto le manchi la presenza del marito.

Non solo, ma Lorenza comincia a pensare che Simone abbia qualità nascoste che lei non è stata capace di far emergere, e piomba nella depressione più nera. Per riprendersi, cerca di riportarlo a casa ma, fortunatamente, lui è ormai

abbastanza forte da capire che può dettare nuove condizioni. Le stabiliamo assieme, e concludiamo che Lorenza può riavvicinarsi a lui solo come a un amante, cioè per attrazione fisica, ma con scarso coinvolgimento affettivo. Questo serve a entrambi: a lei per riscoprire nel marito un amante, a lui per imparare che il legame con la moglie può essere relativizzato e vissuto senza intenzioni protettive e globalizzanti. Così, lei inizia a differenziare i legami, lui a invertire le priorità: il loro rapporto ne trae immediato giovamento. Dopo appena un anno Lorenza e Simone sono tornati assieme e pensano di comprare una casa in cui i rispettivi spazi di autonomia saranno finalmente rispettati. Con l'aiuto dei terapeuti, la coppia ha anche inquadrato nella giusta prospettiva il periodo di separazione, vissuto non come un momento distruttivo ma come il preludio di un rapporto non più basato sul principio della doppia protezione. La loro nuova vita è iniziata non appena hanno capito che potevano sopravvivere da soli, sia pur con l'aiuto dei rispettivi terapeuti. Allora hanno potuto anche decidere di stare assieme, non più per obbligo ma per scelta.

Il ruolo del terapeuta. Nelle terapie a orientamento psicodinamico il ruolo più difficile è affidato proprio al terapeuta. Quando l'analisi è individuale, per esempio, al terapeuta è richiesto di tener conto non solo del transfert, ma anche del controtransfert, cioè delle reazioni che le proiezioni del paziente provocano in lui: dall'eccitazione all'irritazione, alla sonnolenza.

Ogni emozione deve essere riconosciuta, analizzata e, se è il caso, utilizzata come strumento terapeutico. E proprio in queste emozioni riflesse

che si annidano spesso i fattori più interessanti della personalità del paziente.

La situazione si complica quando la terapia è di coppia.

Il terapeuta deve allora evitare di diventare vittima o complice delle proiezioni dei partner, e questo è solo il primo passo. Dev'essere capace anche di valutare come la sua visione ideologica della coppia, pessimista o ottimista, influenzerà il processo terapeutico. E, se necessario, dovrà essere in grado di interpretare più di uno dei ruoli che ha a disposizione.

a) Ruolo pedagogico. Pur avendo capito la dinamica di coppia, il terapeuta ritiene comunque necessario fornire indicazioni e consigli. Una situazione non dissimile da quelle che abbiamo descritto in precedenza, inserita però in un contesto psicodinamico.

b) Ascolto attivo. Per entrare in empatia con il paziente è necessario saper ascoltare, in modo che sia lui stesso a trovare nella risonanza delle sue parole un'indicazione sul suo caso. L'ascolto attivo può anche condurre alla catarsi, ma sempre si guarderà bene dall'intervenire secondo modalità interpretative, anche se corrette, almeno fino a che la coppia sarà disposta a collaborare attivamente al processo terapeutico.

c) Talvolta il terapeuta può giocare il ruolo di un Io supplementare, diventando così quello che gli americani chiamano facilitator. In questo modo, diventerà automaticamente alleato del sistema, e non dei pazienti, che invece cercherà di affiancare nella valutazione della loro situazione e nella ricerca di una soluzione.

d) Talvolta il terapeuta potrà ricoprire un ruolo interpretativo, ma solo

limitandolo alla situazione contingente più che alla relazione terapeutica.

Il modello psicodinamico gli consiglierà allora interventi strategici sull'organizzazione di coppia, come nell'approccio sistemico descritto nel capitolo precedente.

e) Il terapeuta può anche assumere un ruolo interpretativo sulla relazione che si è stabilita con la coppia. In altre parole, applicherà alla terapia coniugale gli stessi principi della relazione terapeutica in psicanalisi. Per esempio, se una coppia è particolarmente diffidente, potrà dire in loro presenza: «Forse vi state domandando se nel corso di questa terapia troverete in me un alleato o un nemico». Benchè possa sembrare una frase manipolatoria, talvolta può essere necessaria.

note:

1. S. Freud, Dalla storia di una nevrosi infantile (Caso clinico dell'uomo dei lupi), in Opere di Sigmund Freud, vol. 7, cit.
2. J Lemaire, op. cit.
3. A. Eiguer et al., Terapia psicoanalitica della coppia, trad. it. Roma, Borla, 1986.
4. I. Bernstein e J. Puget, Del enamoramiento al reproche, in «Rev. Arg. Psicol. y psicoter.»,5-21,1982.

Epilogo.

Quale futuro per la coppia.

Come abbiamo visto, se ci si attiene unicamente alle cifre, per la coppia non sembra esserci un grande futuro. In Italia, un matrimonio su tre fallisce: solo a Milano, ogni anno ci sono 4500 separazioni e 2800 divorzi. In Svizzera la situazione non è migliore: tra il 1970 e il 1992 la percentuale dei divorzi è passata dal 15 al 36 per cento.⁽¹⁾ Forse aveva ragione Oscar Wilde quando diceva: «Il libro della Vita comincia con un uomo e una donna in un giardino... e finisce con l'Apocalisse».

I rischi della coppia. Ma quali sono le ragioni di questo pessimismo dilagante sulle prospettive della coppia? Molte sono già state accennate nelle pagine precedenti, ma ecco, per riassumere, quelle che considero le cinque motivazioni principali:

1. La coppia, come il bambino, si è privatizzata. Col calare delle nascite la coppia ha perso i suoi riferimenti pubblici e istituzionali in quanto organizzazione sociale. Nella trasformazione da arena pubblica a terreno privato, in cui le ragioni della psiche hanno la meglio sugli imperativi sociali, la coppia ha certamente guadagnato in libertà ma ha perso il sostegno, anche rituale, di quelle istituzioni che in altri tempi e civiltà permettevano di arginare le tensioni coniugali o di compensare le mancanze individuali. La privatizzazione degli obiettivi di coppia diventa paradossalmente un rischio per la sopravvivenza della coppia stessa.

2. La coppia è sempre più spesso mononucleare. Questo ne accresce la

condizione di pericolo, proprio perchè viene a mancare la mediazione delle altre generazioni che portava all'armonia del clan familiare: in casa non ci sono i genitori, sempre più autosufficienti, e mancano anche i bambini. Così, non appena le giovani coppie possono permettersi di avere un figlio, ecco che viene eliminato uno dei potenziali fattori di crisi. Anche se magari a occuparsi della prole non saranno i genitori, troppo impegnati con studio e lavoro, ma i nonni.

3. Mancanza dei contenitori sociali che valorizzavano la coppia. La casa e la città sono progettate sempre più con l'obiettivo della realizzazione del singolo all'interno di una struttura sociale allargata e sempre meno a valorizzare gli spazi di coppia. A essa sono riservati effimeri momenti di festa come san Valentino o massicce dosi di pubblicità per beni di consumo rivolti più alla felicità delle aziende produttrici che agli innamorati.

4. I bisogni della coppia sono accessori a quelli degli individui che la compongono. Nel nostro assetto sociale la coppia non è un fine ma un mezzo per realizzarsi meglio. In questa prospettiva utilitaristica ogni vincolo diventa un ostacolo:

non solo il matrimonio è difficilmente perseguito, ma anche il rapporto viene abbandonato se crea difficoltà alla realizzazione personale. Il problema è particolarmente grave tra gli italiani, che sono contemporaneamente mammoni e individualisti, sempre pronti a soddisfare i bisogni della famiglia d'origine e quelli personali, ma riluttanti ad assumersi responsabilità. A questo proposito, durante una recente conferenza è stato chiesto a Luca Goldoni se l'italiano è un individualista o semplicemente un furbo.(3) La risposta del

noto giornalista ha sorpreso tutti.

Secondo lui, l'italiano vorrebbe avere una vita avventurosa come quella dei giornalisti d'assalto, ma quasi sempre finisce per evitare di correre rischi come solo i furbi sanno fare. Più che individualista è quindi un opportunistista che ama il prossimo solo quando gli serve. Ma allora come mai tanto individualismo non appare quando si riformano le pensioni? Perché a quel punto l'italiano è pronto a scendere in piazza con furore e determinazione? Perché l'italiano è più egoista che individualista. E, in ogni caso, non ama stare solo. A differenza del nordico, che si può rifugiare per una settimana in una foresta e stare bene, dopo poche ore di solitudine l'italiano è aggredito dall'angoscia, dall'impulso ad aggregarsi facendo sport o politica.

E la stessa paura della solitudine, a mio avviso, si applica probabilmente anche alla coppia nei casi in cui ci si mette assieme più per non star soli che per amore.

5. L'eros si è uniformato alle funzioni stabilizzanti della coppia. E la prospettiva che pone i maggiori interrogativi circa il futuro della coppia.

Nel processo di privatizzazione della vita a due, infatti, l'eros ha acquistato uno spazio simmetrico alle altre forze che spingono verso la stabilità.

E la prima volta che succede. Nel passato, infatti, il desiderio era prerogativa solo maschile, e il maschio lo divideva a seconda delle funzioni.

L'eros tranquillo era quello accordato alla moglie in nome della stabilità della famiglia e degli affari. L'eros più prorompente si manifestava in altre

sedi, preferibilmente con cortigiane. Tra queste due forme di desiderio non c'era mai convergenza se non nelle poesie, e le donne stavano al gioco in nome del riconoscimento sociale e della rassicurazione economica. Ma se è bene che questa ipocrisia non abbia retto alla prova del tempo e della modernità, bisogna chiedersi come fare per essere all'altezza delle aspettative che i partner ripongono oggi sul sesso coniugale, che si è trasformato in una specie di Super-Io per cui bisogna desiderare il desiderio e per di più insieme. Una risposta per ora non l'ho neppure io. Solo un'intuizione: forse sganciare di nuovo l'eros dall'ineluttabilità della coppia che dura può rendere più accettabile la vita a due.

Le risorse della coppia. Io non mi schiero con i pessimisti. Alla coppia non sono state ancora trovate alternative, e forse questo ci dovrebbe dire qualcosa: hanno fallito sia i modelli di coppia aperta, sia quelli di vita in comune, e non si può certo dire che i single siano tutti felici. Essere soli è un'esigenza, e va soddisfatta almeno una volta nella vita, ma nella maggior parte dei casi si trasforma in una condizione subita più che scelta. Diceva André Malraux: «La vita non vale niente, ma niente vale la vita».

Parafrasando potremmo dire: «La coppia non vale niente, ma alla fin fine niente vale la coppia».

Aggrapparsi all'ineluttabilità della vita a due non è quindi cinico pragmatismo, ma adesione alla realtà possibile e fattibile. Perché poi la felicità a due duri, contano anche altri fattori che abbiamo già visto, ma che è bene riassumere:

1. Avere aspettative realizzabili: tra la coppia sognata e quella reale c'è

sempre la coppia possibile.

2. Saper fare coesistere progetti a breve e progetti a lunga scadenza, come in un oceano in cui le correnti coesistono con i marosi.

3. Vivere le crisi invece di evitarle. Non voler vedere la crisi porta alla sua ripetizione. Chi si rifiuta di entrare nel tunnel, difficilmente ne vedrà l'uscita. Ovvero: la coppia che non prende rischi invecchia rapidamente.

4. La coppia del futuro sarà flessibile e capace di alternare i momenti regressivi a quelli progressivi. In questa prospettiva la coppia è un sistema non lineare nè circolare, ma una spirale: l'incontro, la scoperta, il rimettersi in discussione e il reinventarsi sono destinati a ripetersi.

5. La coppia del futuro saprà distinguere tra esigenze matrimoniali e genitoriali. E questo è valido anche per le coppie con figli che decidono di separarsi.

6. La coppia del futuro crederà in se stessa, trovando nuove prospettive nel proprio ottimismo. Secondo Delys e Cassandra Phillips,(3) molti inconvenienti del matrimonio possono essere trasformati in opportunità: un partner soffocante può diventare devoto, la fine della libertà sessuale può significare la conclusione di pericolosi vagabondaggi erotici, la coppia chiusa non sarà un cappio ma una delle sorgenti della sicurezza interiore.

Come dice George Bernard Shaw: «Vi sono coloro che vedono le cose come sono e si domandano perchè. E vi sono altri che immaginano le cose e si domandano perchè no». Nessuna coppia felice sopravvive senza una buona dose di ottimismo e di immaginazione.

Anche applicando queste regole, la vita di coppia resterà sempre misteriosa e

ineffabile come il momento in cui ci si è dati il primo bacio. Sensuale, tenera, colma di aspettative e di paure. Ruolo del terapeuta, quando se ne sentirà il bisogno, sarà allora quello di aiutare a ritrovare lo spazio in cui far scorrere queste emozioni come in un fiume. Ricordate Moldava, il poema sinfonico di Bedrich Smetana? Secondo il grande compositore boemo, il fiume si definisce in funzione dei suoi argini. Quando sono stretti il fiume è impetuoso. Dopo le rapide diventa largo e maestoso fino a sfociare nel mare della vita. Ed è ancora al mare che si riferisce la poesia di Gibran che ho scelto per concludere:

Amatevi l'uno con l'altra ma non fatene una prigione d'amore.

Piuttosto vi sia tra le rive delle vostre anime un moto di mare.

Riempitevi a vicenda le coppe ma non bevete da una coppa sola.

Datevi cibo a vicenda, ma non mangiate dello stesso pane.

Cantate e danzate insieme e siate giocondi, ma ognuno di voi sia solo.

Come sole sono le corde dei liuti sebbene vibrino di una vita uguale.

Datevi il cuore, ma l'uno non sia rifugio all'altro.

Poiché il tempio ha colonne distanti.

E la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro.

note:

1. C. Payot, *Les 30 ans du Cifern*, Genève, 1995.
2. Conferenza ADIE del 14 febbraio 1995.
3. Delys Phillips e Cassandra Phillips, *Les paradoxes de la passion*, Paris, R Laffont, 1992.

