

Prevenire l'infedeltà

Al supermarket della coppia

"Così fan tutti": l'infedeltà come ultima tendenza del consumismo. Ma per scansare il rischio, tra moglie e marito mettiamo... l'allegria.

Parla lo psicologo Sivelli

di Paola Tettamanzi

Riproduzione parziale dal n. 94 di "Noi, genitori & figli" del 26/02/06

Interessi comuni, attenzioni reciproche, dialogo incessante, sintonia ideale, crescita insieme nell'intimità e nella tenerezza, non dare mai nulla per scontato. E fin qui nulla di sorprendente o di inedito. Ma alla ricetta dell'accordo di coppia lo psicologo Giuseppe Sivelli aggiunge un ingrediente sorprendente: l'allegria. «Sì, divertitevi insieme, rompete la monotonia del menage domestico con un pizzico di buonumore, non stancatevi di sorridere l'uno dell'altra». L'impegno e la volontà sono indispensabili per allontanare dalla coppia lo spettro della crisi, ma se davvero si vuole pilotare il proprio rapporto al largo dei pericoli occorre, giorno dopo giorno, costruire le condizioni per conservare un cuore lieto.

Di fronte al numero crescente di separazioni e divorzi, potrebbe sembrare un consiglio quasi minimalista quello di combattere con l'arma del buonumore. Basta davvero sorridere per allontanare il rischio di un tradimento? Sivelli, a sua volta, sorride. E allora cerchiamo di capire cosa si nasconde dietro le tesi controcorrente di quest'uomo, sposato e padre di due figlie, che non è un esperto qualsiasi. Oltre a insegnare Psicologia clinica alle Università di Parma e di Firenze, è presidente dell'Ucipem (la rete dei consultori di ispirazione cristiana), membro della Consulta nazionale Cei di pastorale familiare ma, soprattutto, da trent'anni psicoterapeuta delle coppie in difficoltà.

Professor Sivelli, per le coppie dei nostri giorni esistono strategie di lunga durata? Ribadisco. Perché un rapporto d'amore diventi inossidabile occorre l'allegria. I due partner hanno bisogno di divertirsi insieme, sia in casa che fuori, coltivando comuni interessi.

Questa è la premessa, ma poi? Occorre rispettare l'altro. Rispettare anche i suoi difetti

e soprattutto non pretendere di cambiarlo d'autorità. Il rispetto va esteso anche alle famiglie di origine.

Il rispetto va di pari passo con la stima reciproca? Certo. Farsi i complimenti è importante. E poi non dare mai nulla per scontato. Ecco, se lei è vestita bene bisogna dirglielo, se ha preparato un buon pranzo bisogna dichiararlo, se ha preso un'iniziativa simpatica dobbiamo gratificarla. E poi parlare, parlare, parlare.

Ma con il dialogo si possono risolvere davvero i problemi di coppia? Intanto si comincia a parlarne. Spesso l'adulterio rappresenta il sintomo della trascuratezza con cui la coppia ha trattato le difficoltà del proprio matrimonio.

Quanto conta l'intesa sotto le lenzuola? Fondamentale. Coltivare l'erotismo di coppia significa crescere nell'intimità e nella tenerezza. Benedetto XVI nella sua prima enciclica "Deus Caritas Est" parla di "agape" e di "eros". Significa proprio questo: profonda unità di spirito e di corpo. Intimità e tenerezza significa anche praticare l'eterna conquista dell'altro e impegnarsi a conoscerlo sempre meglio.

Quando si dice che uno dei segreti di lunga durata è quello di non dare nulla per scontato, cosa intendiamo concretamente? Ogni amore maturo è una indifferenza superata, un disgusto risolto, una delusione a cui abbiamo posto rimedio. I periodi di crisi sono spesso periodi di crescita perché il matrimonio ci obbliga a essere vivi, attenti, reattivi.

L'amore è una risorsa straordinaria, ma senza manutenzione va in rovina. Tentiamo una definizione di fedeltà. Occorre essere fedeli nei momenti bui per quello che si è visto e vissuto nei momenti di luce. La fedeltà alla fine è una decisione, ma a decidere dovrà essere la testa, non gli impulsi irrazionali.

Quali sono le condizioni, i gesti, le parole che dovrebbero far scattare il campanello d'allarme in un rapporto coniugale in difficoltà? Quando l'esterno crolla è perché l'interno è già crollato. Vuol dire che già sono state tradite le aspettative, i progetti, l'attenzione alla propria e all'altrui crescita.

Ma come scoprire a quale bivio della strada abbiamo preso la direzione sbagliata? Ho già parlato dell'importanza del dialogo. Se non si parla si arriva alla morte della relazione. Questo si può verificare quando uno dei due, o entrambi i partner, sono convinti che non ci sia più nulla da dire o da fare.

Spesso si sente dire: "Lui è fatto così. Non posso farci niente". Parole pericolose? Terribili. Con questa frase si uccidono le persone. Non si dà loro la possibilità di essere diversi da come noi presuntuosamente li abbiamo catalogati o etichettati. E così i due smettono di conoscersi, di parlarsi, di cercarsi, di coinvolgersi. Spesso il loro problema diventa come colpire per primi per non essere colpiti.

Ma cosa fare per evitare di arrivare a questo punto? Conoscere un'altra persona è come andare in un paese straniero, occorre imparare un'altra lingua e per questo ci vuole molto tempo. E difficile stabilire un contatto davvero profondo con l'altro o con l'altra, perché noi lo possiamo conoscere solo in base a quello che sappiamo, e quello che sappiamo non è mai abbastanza.

Eppure occorre avere il coraggio di non tenersi dentro nulla. Certo. Occorre manifestare gli stati d'animo al loro sorgere, prestando attenzione al fatto che il "fantasma del non detto" non assuma livelli preoccupanti. Spesso ascolto persone che mi dicono: "Io avrei voluto parlare delle mie difficoltà, ma mi vergognavo. Lei quel giorno non mi ha ascoltato... Ci ho riprovato ma lei ha cominciato a criticarmi... Ci ho riprovato ancora e si è

addormentata". Da quel momento le persone si chiudono e finiscono per convincersi di non essere né capite né amate.

Se il matrimonio è un bene da salvaguardare anche al di là degli eventuali errori di uno dei due coniugi, non sarebbe il caso di sollecitare una nuova cultura del perdono capace di guardare all'infedeltà in una prospettiva di accoglienza e di superamento della crisi?

E vero. Se amiamo qualcuno dobbiamo anche fargli credito e non essere come le banche che alle prime avvisaglie di crisi chiudono gli sportelli. Dal perdono dopo il tradimento può anche nascere un nuovo tipo di relazione. Ma dopo un'esperienza dolorosa, la fiducia può rinascere soltanto se si accetta il cambiamento dell'altro e lo si accoglie come una sfida a ridefinirsi e a ridefinire la relazione. Jung scriveva che "il sale dell'amarrezza si trasforma nel sale della saggezza".

Il perdono diventa quindi una decisione di saggezza che può alla fine stemperare l'amarrezza? Sì, il perdono ristabilisce il contatto, tiene vivo il dialogo, riapre l'avventura di un processo di crescita interiore attraverso il cambiamento ed è la forma per riconoscere se il partner è stato in grado di riconciliarsi anche con la stessa natura umana, fatta di ombre e di luce.

Se il perdono fa crescere la coppia, sembra quasi che abbia ragione chi dice che il tradimento, consumato o no, può trasformarsi in un momento di riflessione in qualche modo utile. Quanto è vera questa convinzione? Occorre distinguere. Il tradimento ci interroga sulla nostra capacità di ricominciare o di chiudere il nostro rapporto di coppia. Chi tradisce deve confrontarsi innanzitutto con i propri sensi di colpa, per aver distrutto l'oggetto d'amore e creato sofferenza.

E questo è male... Indubbiamente. D'altra parte il tradimento è spesso sollecitato da quel mito dell'efficienza e del consumismo che ha soppresso o rimosso la coscienza del limite, che ci vuole sempre al massimo, pronti a non lasciarci scappare le varie occasioni. In sostanza si può tradire anche per conformismo, per adeguarsi alle tendenze della società.

In ogni caso una coltellata al cuore della persona amata. Certo. Chi è stato tradito, attraversa una

profonda crisi dovuta alla perdita della propria immagine idealizzata riflessa nel partner. Attraverso però l'elaborazione del lutto, potrà faticosamente scoprire che il tradimento non è solo fonte di sofferenza, ma anche condizione di svelamento e di redenzione.

Come è cambiato in questi ultimi decenni il modo di pensare all'infedeltà coniugale?

Fino a qualche decennio fa la fedeltà era considerata un adempimento sociale, morale, legale, verso Dio e la società, prima che verso il partner. L'infedeltà era anche un reato e il dovere sociale e morale di una moglie sistematicamente tradita dal marito era quello di sopportare in silenzio. Oggi credo che tale sopportazione difficilmente potrebbe essere presentata come un dovere morale. L'ostracismo sociale che accompagnava gli adulteri è praticamente scomparso.

Se la morale per tante persone non conta più nulla, qual è la bussola di riferimento?

L'epica consumistica dell'Occidente rende gli individui come dei compratori ossessivi che vagano nel supermarket della coppia, e trovano slogan di questo tipo "hai diritto alla felicità" "con il prossimo andrà meglio". Il grande rischio è quello di diventare consumatori anche di sentimenti e di vincoli coniugali.

L'infedeltà elevata a sistema... Purtroppo sì. Ma non soltanto nella vita di coppia. L'infedeltà oggi è molto frequente in ogni settore della vita sociale perché siamo di fronte a un processo di deresponsabilizzazione. Nessuno è più colpevole di nulla. I valori sono quelli trasmessi dai media e dalla tv, dove spesso il tradimento è esaltato e promosso dai vari vip.

Quindi il rischio è quello di guardare all'infedeltà come a un comportamento quasi normale? Oggi molti pazienti vengono a raccontarmi quello che è successo loro durante la settimana, e domandano poi se hanno fatto bene o male. Credo proprio che il grande problema sia quello di non riuscire più parlare a se stessi, prima che al partner. Non c'è mai tempo per nulla. Il problema sembra essere la paralisi emotiva di cui il tradimento non è che una delle tante conseguenze.

In che cosa si differenzia il tradimento delle donne da quello degli uomini? La molla per il maschio è il piacere della seduzione, della conquista. Per la donna il tradimento sorge quando si sente trascurata, per un bisogno d'affetto, o perché l'altro le offre una sicurezza psicologica (a volte anche economica) o perché si realizza sessualmente. Nel tradimento della donna si avverte in analisi l'intento di portare via l'uomo a un'altra donna e affiora inconsciamente la seduzione verso il padre, cioè la conquista dell'uomo vietato. Per l'uomo il tradimento della partner resta un gravissimo affronto. Riaffiora quel lontano concetto di proprietà, nonostante sia notevolmente cambiato il mondo femminile, e poi lo accompagna un'altra ansia, quella di confrontarsi con il rivale.

L'infedeltà via computer è davvero così diffusa? Abbastanza, ma siamo in un campo diverso. Il tradimento virtuale potremmo definirlo l'incontro di due solitudini. Viene vissuto quasi come un gioco. I due partner non devono reggere confronti reali, è un gioco dove ognuno può recitare le parti che vuole. Un bacio dato a un computer è diverso di quello dato sulle labbra, manca l'intimità e il tutto può essere vissuto in un mondo irreali e provvisorio.

In una società in cui si moltiplicano le occasioni di incontro tra persone sposate non sarebbe necessaria un'opera educativa capace di rendere possibile un'amicizia "affettiva" fondata sulla stima e sul rispetto, ma che non si trasformi in nuovo rapporto? Nell'amicizia c'è rispetto, spontaneità, accettazione, fiducia, comprensione e confidenza. Rispetto all'amore manca il fattore passione. Credo sia possibile essere buoni amici fra uomini e donne, ma occorre educare al rispetto, alla parità, alla responsabilità, nella consapevolezza di quello che si sta vivendo. Non è facile, ma va fatto. Potremmo prevenire tante crisi di coppia ed evitare buona parte dei tradimenti.