

Starbene | Psicologia



Il 48% degli italiani ha dichiarato di aver tradito il partner almeno una volta nella vita (dati Ifop)

72

11 DOMANDE SUL TRADIMENTO

Cambia la società, cambiano le relazioni. Ma l'infedeltà continua a far soffrire. Il focus dei nostri esperti

di **Francesca Trabella**

Nemmeno la libertà di lasciarsi, di divorziare o di mantenere una relazione "aperta" lo ha reso obsoleto: il tradimento continua a dilagare. Lo constata una delle voci più originali e profonde nel mondo delle terapie di coppia, Esther Perel, che il primo settembre sarà al **Festival della Mente** di Sarzana (La Spezia) per parlare del suo ultimo saggio *Così fan tutti. Ripensare l'infedeltà* (Solferino, 19 €). Grazie a lei e ad Andrea Pagani, psicologo psicoterapeuta, fondatore dell'istituto La Casa della Coppia (e coautore di un libro con lo stesso tito-

lo, edito da Sovera, 9 €), indaghiamo i meccanismi e le implicazioni di questo comportamento nella realtà attuale.

1 Perché si continua a tradire? «Perché viviamo in un'epoca in cui ci sentiamo autorizzati a rincorrere i nostri desideri e l'appagamento personale, secondo la cultura individualista del "mi merito di essere felice"», afferma Esther Perel. «Un tempo, quando il matrimonio era un accordo che garantiva soprattutto sicurezza materiale, si tradiva per bisogno d'amore. Oggi che le relazioni stabili sono basate sui

sentimenti e sulle emozioni, si va con un altro per ottenere una (spesso illusoria!) felicità maggiore».

2 Quali elementi relazionali scatenano l'infedeltà? «Il fatto di sentirsi soli, emotivamente disconnessi dal partner, rifiutati, abbandonati», risponde Andrea Pagani. «Quando domande come "Ti importa di me e dei miei sentimenti? Ci sei per me, posso contare su di te se avrò bisogno?" frullano dentro e non riescono a uscire, oppure vengono esplicitate ma rimangono senza una risposta soddisfacente, allora inizia

TRE "ANTIDOTI" DA COMPRARE IN LIBRERIA



PER PREVENIRLO CON TENEREZZA

Ci prenderemo cura di Noi, di Francesca Marchegiano,

formatrice, e Silvia Lisanti, illustratrice (il Cilegio, 20 €). *Noi* è la creatura metaforica che viene adottata da due persone, quando formano una coppia. Nessun *Noi* è uguale a un altro, ma una cosa li accomuna tutti: il bisogno di attenzioni, di coccole, di nutrimento. Il libro contiene tante schede per riflessioni di coppia.



PER USCIRNE CON IRONIA

Come sopravvivere al tuo ex, di Marie-Renée Lavoie (Sperling & Kupfer,

16,90 €). La protagonista del romanzo scopre che il marito la tradisce quando lui le annuncia di volerla lasciare, dopo 25 anni di matrimonio. Ma lei saprà rimettersi in piedi e reinventarsi, complici l'autoironia, l'amore dei figli e il sostegno dell'amica del cuore.



PER SUPERARLO CON UMORISMO

Le ricette di Chloe Živago per il matrimonio e l'adulterio, di Olivia Lichtenstein

(Garzanti, 9,90 €). Il romanzo racconta di una psicoterapeuta di successo che si lancia in un'avventura extraconiugale. Con umorismo l'autrice mostra la parabola della relazione, che dall'esaltazione iniziale approda al rimorso, alla tristezza e ai sensi di colpa.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. ANDREA PAGANI

Psicologo e psicoterapeuta, fondatore dell'Istituto La Casa della Coppia a Roma

Tel. 02-70300159
31 agosto
ore 9-10

a manifestarsi il distacco e si innesca una spirale negativa in cui insicurezza, inadeguatezza e rabbia occupano lo spazio dell'affettività. A quel punto c'è chi inizia a guardarsi intorno per trovare qualcuno disponibile a una connessione emotiva. Anche un altro tipo di solitudine, quella provocata da una perdita - per esempio del posto di lavoro o di una persona cara - può portare a cercare qualcosa che sia emotivamente forte».

3 Che aspetti personali entrano in gioco? «Un uomo o una donna possono essere spinti all'infedeltà dalla paura di perdersi "qualcosa di meglio"», ribadisce Esther Perel. «Oppure, dal desiderio di novità o dal bisogno di scoprire se sono ancora attraenti: molte avventure riguardano meno il sesso e più il desiderio di sentirsi visibili, desiderati, speciali. Non dimentichiamo, inoltre, che persino la relazione più aperta ha dei confini che invitano alla violazione, promettendo eccitazione e brivido della trasgressione. Infine, chi cerca lo sguardo di un terzo a volte non si sta allontanando dal partner ma da se stesso: ecco allora che l'infedeltà diventa una forma di auto-scoperta».

4 Esistono convinzioni sbagliate che favoriscono l'infedeltà? «Sì, prima fra tutti pensare che la

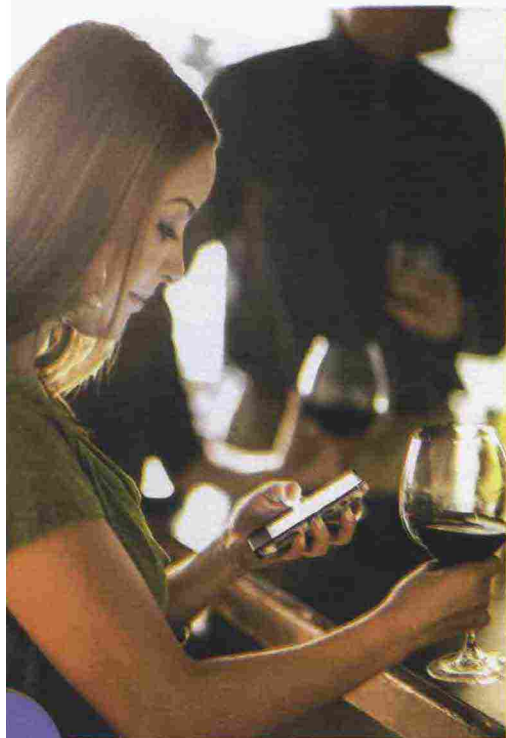
connessione intima con il partner e la dipendenza emotiva da lui - che in psicologia chiamiamo "attaccamento sicuro" - siano segno di immaturità e di debolezza, prigionie del cuore e della mente che tarpano le ali e spingono a cercare altre libertà e soddisfazioni, cioè a tradire», risponde il dottor Pagani. «In verità, il cervello si è sviluppato per stare in relazione, quindi connessione e dipendenza intime emotive sono la nostra forza più grande: costituiscono un approdo su cui si può sempre contare, danno un senso di sicurezza e sostengono i bisogni. In sostanza, permettono di esplorare il mondo e di far fiorire l'individualità. Così, se riusciamo a costruire un legame sicuro, abbiamo gli strumenti per andare oltre noi stessi e aprirci agli altri in tranquillità, senza sotterfugi, segretezza e menzogne. Insomma, senza dover tradire la fiducia di nessuno, men che meno del partner».

5 Che ruolo ha la possessività? «Importante, soprattutto se intesa come pretesa di dominio assoluto sull'io erotico dell'altro», ammette la dottoressa Perel. «Mi spiego: alcune persone considerano l'intera sfera sessuale - che comprende pensieri, fantasie, sogni, ricordi, autoerotismo - come qualcosa che vada necessariamente condiviso. Ma questi aspetti della sessualità pos-

sono anche essere strettamente personali, frutti del proprio giardino segreto. Il consiglio, dunque, è di preservare per sé e di riconoscere al partner un certo grado di individualità erotica: un gesto di rispetto per la privacy e l'autonomia, un pegno di intimità che aiuta a proteggere dall'infedeltà».

6 Che cosa provoca una storia parallela in chi la coltiva? «In parecchi casi forti sensi di colpa, non tanto per l'esperienza in sé, quanto per aver ferito l'altro che, in caso venga a scoprire il tradimento, sarà arrabbiato, spaventato e addolorato, incapace di lasciarsi avvicinare da chi lo fa stare così male», spiega Andrea Pagani. «Quando si tratta di una forma di auto-scoperta, la persona che ha tradito può trasformarsi e trovare la forza necessaria a migliorare la coppia originaria o a crearne una ex novo», osserva Esther Perel.

7 Che conseguenze ha il tradimento, per chi lo subisce? «Una grandissima sofferenza, perché - come ciascuno di noi ha sperimentato nel corso della vita - la paura dell'abbandono mette in moto meccanismi antichissimi tipici della nostra specie e, più in generale, dei mammiferi. Questi meccanismi attivano i sistemi di allarme del sistema emozionale, gettano nel panico e →



L'esempio conta

La tendenza all'infedeltà è favorita dai comportamenti di genitori adulteri. Lo dice un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *Personal relationships*. In pratica, le persone che sanno (o suppongono) del tradimento di mamma e/o papà, sono più propense a tradire a loro volta. La ragione? Secondo gli autori dello studio potrebbe essere che i genitori fedifraghi comunicano ai figli, più o meno consapevolmente, che l'infedeltà è accettabile. Questi ultimi interiorizzano il messaggio, lo incorporano nel loro sistema di credenze e tendono a metterlo in pratica.

IL 65% DELLE COPPIE CHE HANNO SUBITO IL TRAUMA DI UN'INFEDELTÀ RIESCE A SUPERARE LA CRISI.

re a un nuovo livello di perdono, fiducia ed esperienza relazionale», sostiene Pagani. «È un dato confortante, ma lo studio evidenzia pure che, affinché questa riparazione affettiva possa verificarsi, devono accadere delle esperienze relazionali specifiche. In ogni caso, un'avventura è un'occasione per ridefinire la relazione e ogni coppia decide quale sarà l'eredità dell'esperienza. Credo però che restare insieme anziché lasciarsi sia oggi una vera esperienza trasgressiva: in coppia si impara molto su se stessi e si esplorano dimensioni emozionali profonde alle quali da soli è impossibile accedere».

9 **Che cosa si può fare, a posteriori, se non si è intenzionati a lasciarsi?** «Evitare di minimizzare i comportamenti, pensando che si possano superare più velocemente le situazioni

difficili se non se ne parla approfonditamente», rivela Pagani. «Tutte le ricerche concordano che il superamento di una tempesta del genere avviene quando chi è stato infedele si prende la responsabilità dell'accaduto, pone fine all'avventura e mantiene l'attenzione sulla relazione. Dal canto suo, il partner che ha subito il tradimento si deve sentire libero di parlare francamente dei propri sentimenti di dolore e deve percepire che l'altro lo comprende e si preoccupa della sua sofferenza. Colui che ha tradito diventa "il protettore e il custode" di questo dolore. E, così facendo, può dare sollievo all'ossessione del partner ferito, assicurando che l'avventura non sarà dimenticata e ripristinando la fiducia a livello emotivo. Certo, trovare una strada comune per superare l'impasse è complicato, ma una terapia di coppia come quella focalizzata sulle emozioni può essere di grande aiuto».

10 **Come rafforzare la coppia, per minimizzare il rischio di infedeltà?** «Provando a sintonizzarsi emotivamente o - secondo la felice metafora della ricercatrice e terapeuta di coppia Sue Johnson - imparando a "ballare la stessa danza"», risponde Andrea Pagani. «Spesso nella coppia si ballano danze diverse e ci si pesta i piedi. Per sintonizzarsi occorre apprendere a rallentare emotivamente e smettere di dare risposte veloci o di routine, guardarsi negli occhi, prendersi per mano, sapendo che anche l'altro partner ha le sue paure e le sue vulnerabilità. E poi, piano piano, cimentarsi in una danza che piaccia a tutti e due».

11 **Che cosa possiamo imparare dai tradimenti senza necessariamente doverne affrontare uno?** «Siccome per molti il proibito ha sempre un grande fascino, anziché trasgredire ai danni del partner o del legame nel suo complesso conviene trovare modi per collaborare in coppia nella trasgressione, con "azioni proibite" che non devono per forza essere eclatanti, spericolate o terribilmente spinte, ma semplicemente autentiche», conclude Esther Perel. ●

74

→ terrorizzano, a scapito di razionalità e ragionevolezza», osserva il dottor Pagani. «L'infedeltà fa dirottare le speranze e i progetti della coppia e minaccia il senso del sé», aggiunge Esther Perel. «In un mondo in cui è così facile sentirsi insignificanti - essere licenziati, usa e getta, cancellati con un clic, senza amici - ha assunto un'importanza enorme venire scelti come parte di una coppia, diventando unici, indispensabili, insostituibili. L'infedeltà è la negazione di tutto ciò, in quanto dice: "Dopotutto non sei così speciale!". Al di là di questo, il tradimento è un attacco diretto a una struttura psichica fondamentale, la memoria del passato, perché traccia un punto di domanda sul cammino percorso con il partner fino a quel momento».

8 **Quali sono gli esiti per la relazione?** «Secondo uno studio del centro di Ottawa presso cui sono certificato come terapeuta di coppia, l'International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy (Centro d'eccellenza internazionale per la terapia focalizzata sulle emozioni), il 65% delle coppie che hanno vissuto il trauma del tradimento riescono a superare la crisi e ad accede-