Rita D'Amico
AMORI E
INFEDELTÀ
Triangoli relazionali
tra vecchie credenze
e nuove realtà
Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Rita D'Amico

AMORI E INFEDELTÀ

Triangoli relazionali tra vecchie credenze e nuove realtà

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: Broken screen white cellphone, © Siriporn Kaenseeya, by Dreamstime.com

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione pag. 9

Introduzione » 11

1. Infedeltà: quando, come e perché » 19
1. Infedeltà di ieri e di oggi » 19
2. Significati molteplici » 21
3. Sentirsi traditi » 24
4. Tradire o non tradire? » 28
5. Alcune caratteristiche di personalità » 29
6. L'occasione rende l'uomo e la donna infedeli » 30
7. La fiducia nella capacità di attrarre gli altri » 33
8. Le teorie evoluzionistiche e le differenze tra uomini e donne » 36
9. L'antico dibattito natura-cultura » 37
10. L'insoddisfazione coniugale e l'impegno » 39

2. Il nuovo conflitto tra cuore e desiderio » 43
1. Un'asimmetria di fondo » 43

2. La scelta di tradire e il senso di colpa » 46
3. Colpa e responsabilità » 50
4. L'importanza dell'empatia » 52
5. Questioni di genere » 54
6. Un'emozione utile ma spiacevole » 57
7. Darsi il permesso: alcune strategie cognitive » 58
8. Scuse e giustificazioni » 59
9. Decidere calcolando costi e benefici » 66
10. Lo stress di chi tradisce » 69

3. Il triangolo relazionale dell'infedeltà » 73
1. Attrazione fatale e il doppio standard di valutazione » 73
2. Il posto dell'amante » 77
3. *Eva contro Eva*, la moglie contro l'amante » 84
4. Con tante donne single e disperate, perché t'innamori di una sposata? » 87
5. Le promesse degli infedeli » 91
6. Sesso, amore e potere nei tradimenti » 96
7. Quelli buoni sono già impegnati ma io ci provo lo stesso » 101
8. Dal triangolo al quadrilatero » 106

4. I pro e i contro della confessione » 111
1. Fedifraghi incalliti » 111
2. La scoperta » 113
3. La necessità di confessare » 115
4. Impegno e fedeltà non vanno più a braccetto » 118
5. I rischi della confessione » 120
6. Scusami, ma non volevo proprio » 124
7. Ti prego, tesoro, perdonami! » 126
8. Le reazioni del tradito: colpevolizzare il partner » 128
9. Il rancore » 133

5. Infedeltà e rischio di separarsi » 137
1. Una risposta costruttiva a un atto distruttivo » 137
2. Perdonare non vuol dire condonare » 140
3. Ristabilire l'onestà e la fiducia » 142
4. Perdonare è un processo complesso » 147
5. Riflettere sul passato per guardare al futuro » 149
6. Un'insostenibile incompatibilità tra i partner » 155

Riferimenti bibliografici » 159

Prefazione

Sedici anni fa ho pubblicato un libro, esaurito da tempo, dal titolo *Le colpe degli amanti*.

All'epoca, l'argomento ha suscitato tanta attenzione da parte dei mass media, in cerca di dati statistici sui tradimenti in Italia, ma soprattutto da parte dei lettori. In realtà, il titolo alludeva, senz'ombra di dubbio, alle infedeltà, ma poi il volume esaminava sì i tradimenti, ma prevalentemente affrontava il senso di colpa nelle relazioni sentimentali. Poiché le richieste del volume da parte dei lettori sono continuate nel tempo, ho pensato inizialmente di farne una ristampa.

Rileggendo però l'edizione originale, è nata dentro di me una grande curiosità: i tradimenti e il senso di colpa a essi associato hanno risentito delle profonde trasformazioni nei rapporti interpersonali avvenute nel nuovo millennio?

Il desiderio di capire è stato forte, ha preso il sopravvento ed è nato così un nuovo libro, questa volta sulle infedeltà.

Introduzione

Puoi chattare su Internet con un'altra persona e parlare di sesso, mentre sei seduto accanto a tuo marito, oppure farlo di nascosto nello studio al piano di sopra, mentre lui guarda la televisione al piano di sotto. Dove sta la differenza? Per me sempre tradimento è, solo che nel secondo caso, sei più tranquillo, e nel primo devi avere una grande faccia tosta (Roberta).

Nel corso degli ultimi vent'anni, i modi in cui ci coinvolgiamo nei rapporti interpersonali sono cambiati a un ritmo impressionante. In passato incontravamo il "vero amore" in una cerchia di persone affidabili, che frequentavano chiesa, scuola, lavoro e luoghi del tempo libero. Era assolutamente impensabile iniziare una relazione sentimentale con qualcuno conosciuto mentre siamo collegati a un computer.

Se ieri l'amore provato per il partner era per sempre e mantenere viva la relazione era un impegno più che esplicito, oggi non riflettiamo molto prima di mandare all'aria un rapporto che troviamo insoddisfacente, anche se dura da dieci anni e c'è il vincolo del matrimonio. Il numero

delle separazioni è senza dubbio aumentato, lo attestano le statistiche dell'Istat, e anche se non abbiamo dati certi in Italia, in molti altri Paesi occidentali tra le cause più frequenti di divorzio, spiccano le infedeltà.

Sì, certo, il tradimento è un fenomeno vecchio come il cucco. Era comune anche tra i greci classici, tra i romani, tra gli europei del periodo pre-industriale e nell'epoca attuale è sicuramente in crescita. Purtroppo, però, c'è molta confusione in giro su cosa voglia dire essere infedeli. Fino a cinquant'anni fa non c'erano dubbi: implicava andare effettivamente a letto con qualcuno, al di fuori della relazione coniugale. Questa concezione, tuttavia, sta diventando culturalmente superata, poiché l'infedeltà oggi sottintende una più ampia categoria di comportamenti e di relazioni.

Entrati nel vivo dei rapporti sentimentali, scopriremo, però, che il significato delle infedeltà è alquanto soggettivo e ha poco a che fare con la trasgressione di norme sociali e principi religiosi. Oggi come non mai, il tradimento è qualcosa di privato, che attiene al singolo e alla sua coscienza e coinvolge direttamente il suo mondo relazionale.

Senza dimenticare, poi, che se fino a qualche tempo fa l'idea più diffusa faceva riferimento a un triangolo che vedeva ai suoi lati l'infedele, la persona tradita e l'amante, comunemente qualcuno non sposato, oggi le persone coinvolte sono aumentate perché spesso anche l'amante è a sua volta in coppia o coniugato.

Non c'è dubbio: assistiamo a un processo di trasformazione il cui esito è tutto da verificare. Certo, per comprenderlo sarà necessario scavare più in profondità. A una prima analisi, comunque, ciò che colpisce è una strana contraddizione. Da una parte, abbiamo fatto l'abitudine alle infedeltà, soprattutto quelle degli altri, che indubbiamente non suscitano più l'attenzione quasi morbosa di una volta. Dall'altra, però, è notevolmente cresciuto l'interesse per le infedeltà vissute in prima persona o che si vorrebbero vivere. Non è un caso, infatti, trovare su un canale del digita-

le terrestre, una trasmissione interamente dedicata alle infedeltà. Nello stesso tempo, è cresciuto in modo esponenziale il numero di siti online che cercano di fornire soluzioni veloci, ma ben calibrate, alle seguenti problematiche: come trovare l'amante con discrezione? Come tradire senza essere scoperti? Oppure, al contrario, come smascherare il tradimento del proprio partner?

Ma perché tradiamo? Che cosa ci spinge a una scappatella, oppure a una relazione che dura nel tempo, a volte più del previsto? E perché alcuni lo fanno e altri no? Il fenomeno è stato esaminato dal punto di vista della religione, del diritto, della sociologia, della psicologia, della biologia, e, infine, della sessuologia. Sin da quando esiste l'adulterio, abbiamo cercato di spiegarne le cause e anche questo libro non mancherà di affrontare l'argomento, cercando di mettere a confronto le varie prospettive teoriche.

A dirla tutta, però, anche i coniugi infedeli, colti in flagrante, da sempre hanno cercato di dare delle spiegazioni al proprio comportamento. L'ansia fa spesso loro compagnia, frena e nello stesso tempo alimenta la trasgressione. Il problema più grave da affrontare, però, è quando il partner viene a sapere del tradimento e, messi alle strette, non possono eludere la fatidica domanda: "Perché l'hai fatto?". E allora, nel rispondere, forniscono scuse e giustificazioni, nel tentativo disperato di proteggere se stessi dal biasimo e dalla colpa, e di evitare il peggio.

Che dire invece di chi confessa spontaneamente le proprie infedeltà al partner? In passato, le motivazioni erano "perché mi sentivo in colpa" oppure "perché ho voluto essere onesto". Al giorno d'oggi, invece, emergono nuovi e più complessi motivi. Inoltre, come avremo modo di scoprire, sono poche le persone che si sentono in colpa, e anche tra quanti provano quest'emozione, un numero veramente esiguo si rammarica completamente di aver fatto l'esperienza extraconiugale. Sembrerebbe, dunque, che l'idea tradizionale, secondo cui i tradimenti sono una colpa o

un peccato, è mutata ed è ormai evidente una legittimazione sociale dell'adulterio. Forse perché non è più un reato nella nostra legislazione? A rifletterci bene, questa non è l'unica spiegazione.

Sentirsi in colpa ed essere colpevoli da un punto di vista giuridico non coincidono per forza, anche se per provare quest'emozione è necessario ammettere di essere responsabili di un evento negativo. Nelle relazioni sentimentali, poi, l'evento negativo implica sempre aver ferito in qualche modo la persona che amiamo. Eppure, il diritto alla felicità del singolo, che la nostra società centrata sull'individuo e sul suo benessere sempre più rivendica, spesso riesce a mascherare un'asimmetria spietata presente nell'adulterio: al godimento e al benessere di chi tradisce, corrisponde sempre l'infelicità di chi è tradito. Ciononostante, la scarsa propensione all'empatia, tipica dei nostri tempi, e una ridotta tendenza ad assumersi la responsabilità di ciò che diciamo e facciamo hanno messo in secondo piano la sofferenza di chi è tradito. E così, il senso di colpa è solo uno dei tanti fattori che possono indurci a non tradire, oppure a non trasformare una scappatella in una relazione parallela.

Proseguendo nella nostra analisi, scopriremo poi un altro aspetto che, nel corso del tempo, è profondamente mutato. Se prima il tradimento era considerato un comportamento inaccettabile e quindi negativo, ora per molti è l'occasione per ridiscutere il rapporto e le sue regole e, dunque, è un evento positivo, anzi auspicabile. Viene però spontaneo chiedersi: è proprio necessario tradire per mettere in discussione noi stessi e il rapporto con il nostro partner? Non potremmo evitare di mettere sottosopra il mondo intero condiviso dalla nostra coppia?

Pochi eventi possono creare un tumulto e un'agitazione emotiva come l'infedeltà. In alcuni casi, le reazioni emotive di chi è tradito possono essere molto gravi e andare dalle ruminazioni ossessive alla rabbia, all'ansia, al desiderio

di vendicarsi e punire il partner attraverso meccanismi quasi perversi di accuse, ricatti e colpevolizzazioni.

Anche l'infedele può star male: per aver ferito tanto profondamente il partner, per la paura che il rapporto possa finire e, in alcuni casi, può anche provare un senso di perdita e di dolore per dover finire la relazione con l'amante, poiché nel tempo è nato un attaccamento affettivo. Chi è tradito, poi, a volte se la prende esclusivamente col partner, altre volte, invece, si accanisce in modo particolare contro l'amante, scaricando nei suoi confronti tutta la rabbia che prova. Come mai questa diversità?

E che dire delle reazioni dell'amante? Il tradimento implica un triangolo, in cui sono coinvolte almeno tre persone, oggi a volte anche quattro, come avremo modo di scoprire. In ogni caso, le emozioni e i comportamenti di chi è stato in questo ruolo, che esiste da sempre, sono stati spesso trascurati. Scopriremo così che come gli infedeli, anche chi inizia un rapporto con qualcuno già impegnato, viola la norma sociale dell'esclusiva, è oggetto di pettegolezzo e di comportamenti aggressivi da parte degli altri. E non solo: a volte si diverte soltanto, altre s'innamora e spera in un futuro migliore, altre volte si accorge di essere preso in giro e soffre, sentendosi a sua volta tradito.

È abbastanza evidente, dalle problematiche sollevate, che l'argomento è più che mai denso d'implicazioni e di aspetti da scoprire. Non ho certo l'ambizione di approfondirli tutti, ma cercherò di attingere alla mia passione per la conoscenza, alle testimonianze raccolte attraverso le interviste, alle riflessioni sulle esperienze di chi mi ha chiesto aiuto. Come in volumi scritti in precedenza, non ho preteso di avere un campione rappresentativo degli italiani, per impegnarmi in questa nuova avventura. Selezionare almeno tremila persone per avere un dato numerico sulla diffusione di un fenomeno, non mi avrebbe aiutato a capirlo a fondo. Tuttavia, il fatto che alcune persone raccontino le proprie esperienze, ci aiuterà a capire ciò che le accomuna

e cercheremo di dar conto delle eventuali differenze, anche rispetto al passato. Nel corso dell'analisi, ci guideranno le teorie della psicologia sociale, della psicologia clinica e della sociologia.

In questo libro, tuttavia, non ci occuperemo solo di questo. Faremo anche qualche incursione sulle conseguenze che il tradimento può avere sulla relazione e sulla decisione di portarla avanti oppure no. Esamineremo gli ingredienti necessari per far sì che essa torni a funzionare, senza dimenticare di soffermarci su quelli che invece sono i fattori che maggiormente aumentano il rischio di una rottura. Apprenderemo quali sono i motivi che possono contribuire alla vulnerabilità di una coppia, quali le conseguenze che l'infedeltà può avere su di noi, sull'altro e sulla relazione. A volte i partner non riescono a prendere la decisione di rompere, ma neanche riescono a continuare a vivere insieme, quotidianamente, come un tempo, e la situazione può protrarsi anche a lungo, in uno stillicidio che sembra senza fine.

Senza creare aspettative, che poi il lettore vedrà disattese, in questo libro non mi dilungherò in consigli validi per tutti, perché il rispetto di ciò che contraddistingue l'esperienza di ognuno è sacrosanto. Certo, non tutti hanno le capacità di affrontare un tradimento da soli, a volte è necessario chiedere aiuto a un esperto che affianchi i partner in tutto il processo della riconciliazione, oppure, se non ci sono i presupposti, si può anche arrivare alla decisione di lasciarsi.

La mia aspirazione è dunque quella di fornire tanti spunti di riflessione a chi vuole fare chiarezza sul perché tradisce o ha tradito, su cosa ha provato durante e dopo, oppure su come ha reagito il partner o potrebbe reagire. Anche chi è tradito, comunque, potrà trovare nel volume numerose opportunità di ritrovare se stesso. E per non discriminare, anche gli amanti riceveranno l'attenzione che meritano. Perché i tradimenti necessariamente implicano

più persone, che hanno relazioni diverse, ma che sono, ineluttabilmente, intrecciate tra loro.

Tuttavia, *Amori e infedeltà* non intende rivolgersi solo ai protagonisti di un adulterio, ma a tutti i lettori interessati a cogliere, nella sua complessità, un fenomeno che sta penetrando sempre più nelle nostre relazioni sentimentali, e che può essere al contempo fonte di piacere e di sofferenza.

1

Infedeltà: quando, come e perché

A me piaceva essere sposato, lo sono stato quattro volte.
Il fatto è che mi piaceva anche essere single e non si può esserlo nello stesso tempo, vero?
J. Nicholson, nel film *Non è mai troppo tardi*

1. Infedeltà di ieri e di oggi

In tutto il mondo, la maggioranza si accoppia e sposa una sola persona. La monogamia, infatti, è la norma per l'*homo sapiens*. E se fino a qualche tempo fa implicava un legame, sancito dal matrimonio, che durava per tutta la vita, oggi il concetto si è ampliato e si può quasi parlare di *monogamia seriale*: due persone vivono una relazione monogama fino a quando dura, e poi, magari, ne iniziano un'altra. Tuttavia, non è questa l'unica organizzazione sociale che le società si sono date.

Sappiamo tutti, infatti, che esiste anche la poligamia, ma, in realtà, sono prevalentemente gli uomini ad avere più di una moglie, mentre solo in tre casi – contro i 543 dei maschi – le donne possono sposare più di un uomo. In passato, nelle società poligame, poter conquistare parecchie mogli era nello stesso tempo il risultato e l'espressione della ricchezza materiale e del prestigio sociale. Oggi la poligamia è consentita in più di due terzi delle società, ma