



Kate Figes

AMORE, FEDELTÀ, BUGIE E TRADIMENTO

Come vivere bene le relazioni
e sopravvivere a crisi e rotture



Kate Figes

AMORE, FEDELTÀ, BUGIE E TRADIMENTO

Come uscire indenni
da un rapporto
andato in frantumi

Indice

Ringraziamenti	9
1. La monogamia è possibile?.....	11
2. Anatomia dell'amore moderno	23
3. Tradimento e infedeltà nella storia	53
4. Il desiderio sessuale.....	93
5. Le implicazioni di una relazione extraconiugale.....	121
6. Tradimento	147
7. Di chi è la colpa?	179
8. L'impatto sui figli	213
9. Responsabilità	243
Note.....	275
Nota sull'autrice	281

La monogamia è possibile?

La maggior parte di noi riesce, il più delle volte, a rimanere monogama.

Nei rapporti moderni la monogamia è sinonimo di atteggiamento serio. Non abbiamo più bisogno di sposarci per gustare i piaceri sessuali, avere figli e neppure ormai per conquistare una sicurezza economica, per cui è la fedeltà sessuale a costituire ora il simbolo principale del nostro impegno verso questo amore. Tuttavia, le statistiche e le testimonianze riferite da consulenti di coppia o avvocati divorzisti indicano che la fedeltà assoluta è più rara di quanto immaginiamo. La realtà è ben lontana dal suo ideale simbolico.

Non è facile avere a disposizione le cifre esatte, ma in Inghilterra e negli Stati Uniti vari sondaggi suggeriscono che il 25-70% delle donne e il 40-80% degli uomini hanno intrapreso almeno un'attività sessuale extraconiugale.¹ Le percentuali dell'infedeltà femminile, con nascita di figli da uomini diversi dal partner, sono stimate attorno al 10-15%.² Un quarto di tutte le coppie in terapia la iniziano a causa di una relazione extraconiugale. Per il 30% di loro, la relazione in questione emerge durante il consulto. I terapeuti con i quali ho parlato reputano che circa tre quarti degli uomini e un quarto delle donne visti singolarmente in consulto stiano vivendo difficoltà coniugali a causa di un tradimento. Gli avvocati divorzisti

affermano che l'infedeltà rimane una delle principali cause di separazione e spesso produce una separazione tra le più rancorose.

Le statistiche non ci dicono quanti siano gli esempi d'infedeltà costituiti da brevissimi flirt, che si tratti di flirt mai scoperti oppure destabilizzanti. Le persone spesso si lasciano cullare dall'idea di un'avventura sessuale, respingendola però quando l'incontro più informale diventa realtà. Non sappiamo quanti matrimoni in bianco siano felici perché alimentati da un discreto incontro settimanale. Non sappiamo quante coppie sopravvivano a un tradimento senza rivelare a nessuno quello che hanno vissuto. E non sappiamo quanti divorzi vengano prodotti dalla rivelazione di un tradimento o quante relazioni si fossero già concluse molto prima che il rapporto extraconiugale avesse inizio. C'è ancora tanto che non sappiamo sulle avventure extraconiugali. E quando uso le parole "coniugale" o "matrimonio" mi riferisco a qualsiasi rapporto impegnato, gay o etero, basato sul matrimonio, sulla convivenza o su una vita indipendente.

L'infedeltà sembra talmente diffusa che probabilmente si verifica comunque, in un momento o l'altro di una relazione duratura. Eppure, quando cerchiamo di capire perché le persone si rivolgono altrove alla ricerca di piaceri sessuali e come fare per limitarne le probabilità o rimettersi in piedi dopo un tradimento, ci ritroviamo proiettati nei secoli bui dell'ignoranza, del senso di colpa e della vergogna. Ci limitiamo ad augurarci o anche a presumere che a noi non accadrà. Nell'ottica moderna, un tradimento è sempre sbagliato, perché incrina l'alone sacro di fiducia all'interno della coppia e di conseguenza difficilmente si può aggiustare; in realtà, però, per molti una relazione extraconiugale è una manna dal cielo. L'avventura di una scappatella d'amore permette infatti di capire meglio l'intimità, le proprie aspettative irrealistiche sul rapporto

di coppia e ciò che davvero si desidera dalla vita, sia essa con qualcuno di nuovo o all'interno del rapporto esistente, che viene rianimato. Per quanto dolorosa possa essere, l'infedeltà può aiutare le coppie ad accettare che è sciocco vedere un rapporto in termini di possesso o dare l'altro per scontato. Una relazione extraconiugale può essere emotivamente devastante, non solo per il coniuge che ha scoperto di essere stato tradito ma anche per l'anima tormentata che tradisce. Può scoppiare come una bomba nel cuore della vita di coppia proprio perché è un evento sismico che deve provocare un cambiamento. Per molti il legame di coppia si rinsalda parecchio grazie a quanto hanno imparato su se stessi e sul partner, consapevoli che rischiano di perdersi reciprocamente per sempre.

Una relazione extraconiugale ha forse tanti diversi motivi quante sono le persone, perché come ha detto una volta Anthony Burgess, "l'adulterio è il più creativo dei peccati". Sebbene ogni storia e ogni relazione siano uniche, sembrano di fatto esserci fattori scatenanti in comune. Un tradimento viene spesso alimentato da noia, solitudine, depressione, infelicità coniugale e necessità di dar pepe alla regolare prevedibilità della vita grazie all'irresistibile gusto del rischio. L'infedeltà può essere motivata anche da insicurezze infantili, rabbia, odio o vendetta per qualche altra colpa coniugale. Può rappresentare una potente arma di aggressione o un efficace mezzo per prendere le distanze da un rapporto in cui ci sentiamo in trappola, sconfitti o non in grado di soddisfare le esigenze reciproche. Magari ci risulta così difficile avere a che fare con una sola persona che decidiamo di complicare ulteriormente le cose invischiandoci in un rapporto a tre.

Anche le circostanze ci mettono lo zampino, per esempio se ci ubriachiamo. A volte ci sentiamo semplicemente lusingati dal fatto che qualcuno al di fuori della coppia voglia proprio noi, soprattutto nei momenti chiave di passaggio: la nascita di

un bebè, i figli che se ne vanno di casa, la grave malattia del partner o la morte di un genitore. “Una relazione impegnata o un matrimonio rappresentano un tale groviglio che il momento di un tradimento può dire molto” afferma la terapeuta di coppia Liza Glenn. “Accade quando lei rimane incinta o nei mesi dopo la nascita del bambino? Lei si è allontanata da lui o lui ha smesso di riconoscerla come donna perché di fatto ha sposato sua madre? Molti uomini lo fanno”.

Esiste un’ampia gamma di flirt, dalla nottata folle che non dovrà mai essere scoperta, pena la minaccia alla stabilità di una solida coppia, a un complesso modo di porre termine a un rapporto trovando una via d’uscita. Le relazioni extraconiugali riguardano spesso il dramma della trasgressione, perché qualunque emozione, tra cui senso di colpa, infelicità e paura della rovina che la perdita produce, viene portata all’estremo per farci sentire davvero vivi. Un tradimento può trasmettere un senso di realizzazione o anche di onnipotenza, perché implica il coraggio di fare cose che non avremmo mai fatto prima. I legami extraconiugali possono avvenire in luoghi eccitanti: hotel, istanti rubati alla quotidianità, weekend, “sedili dell’auto, tappetini, alberi dal di sotto visti attraverso il parabrezza” come scrive John Updike in *Il ritorno di Coniglio*, “la moquette grigio-beige nell’angusto spazio tra le tre scrivanie verdi d’acciaio e la cassaforte”.

C’è l’emozionante ottovolante di seduzione e conquista, la paura mozzafiato densa di segreti e inganni degni della migliore spia per coprire i segni rivelatori. Nella vittoria data dall’attirare l’attenzione di un terzo molti credono, di solito stupidamente, che il nuovo senso di potere permetterà loro di conservare la disonestà di una doppia vita. L’amore più appassionato richiede di superare ostacoli enormi. “È il sordo rumore dell’intrallazzo” dice Oliver, un uomo infelicamente sposato che da sei mesi ha una relazione con una donna spo-

sata. “Anche lei tradisce e dice che se stessimo assieme non mi tradirebbe, ma io non le credo neanche un po’, perché da giovane anche a me questo andazzo piaceva. Non mi interessava nemmeno tanto il sesso a fine serata. Era tutta questione di intrighi, il segreto dell’intimità, della conquista”.

Una storia può dare l’illusione di migliorare un rapporto togliendone la pressione, perché quando alcune esigenze sono soddisfatte altrove ci si aspetta meno dal partner. Molti colgono l’opportunità di godersi un diverso modo di fare sesso al di fuori dell’intimità casalinga, sia che paghino per essere scullacciati oppure esplorino tendenze omosessuali o eterosessuali. Una relazione extraconiugale offre una fuga definitiva e senza pensieri, simile a quella di una droga, dalla realtà della vita quotidiana. “Sesso, vino, cibo e sonno. Sono una sensuale” scrive Dani Shapiro raccontando il suo essere un’amante, “vivere dall’altra parte di una sottile e trasparente membrana che mi separa da qualsiasi cosa abbia a che fare con il mondo”.³

In questo mondo senza pensieri la gente gioca con la fantasia iniziando storie con il tipo di persona che vorrebbe essere: più giovane, con più successo, più bella, più ricca, più libera. È un mondo di magia in cui le persone stupidamente credono che nessuno si sia accorto di cosa stanno facendo e sono convinte di godere di una protezione speciale da gravidanze o malattie a trasmissione sessuale, perché il sesso è spesso improvviso e privo di contraccezione. L’infedeltà permette di vivere una storia romantica in cui per poche ore tutti i sogni possono avverarsi. “Entrava in qualche cosa di meraviglioso, dove tutto sarebbe stato *passione, estasi, delirio*” scrive Flaubert della sua famosa adultera Emma Bovary. “Le cime del sentimento brillavano nel suo pensiero, l’esistenza comune le appariva ormai lontana, in basso, nell’ombra, tra i vuoti di quelle alture”.

Spesso ci si rivolge a un amante al di fuori del rapporto per un senso di convalida, per sentirci dire che siamo belli, desi-

derabili, la miglior scopata al mondo. Ci rivolgiamo agli altri per essere consolati e coccolati maternamente, senza domande o giudizi, quando sentiamo tale supporto venirci a mancare dal partner oppure non osiamo chiederglielo. Il desiderio di un amore perfetto, l'idea romantica di potersi annullare in un'estatica e appassionata unione con un altro essere umano è comprensibile. Tutti vorremmo, in momenti particolarmente difficili della vita o del nostro rapporto, immergerci in un mondo parallelo dove qualcuno sia abbastanza forte da accettare tutto di noi, dove non abbiamo bisogno di spiegarci o scendere a compromessi, dove ci sentiamo coccolati e stretti tra le braccia di un affetto adorante e incondizionato. Le relazioni extraconiugali ci permettono di giocare in tutta sicurezza con una vasta gamma di possibili reinvenzioni: "Madre, padre, fratello, angelo o diavolo, il rischio è minimo perché, a differenza del matrimonio, l'adulterio non parte da un'idea di permanenza. Non occorre rivelare alcuna verità, non occorre mostrare all'altro le inadeguatezze date dalla realtà del sé" scrive Annette Lawson nel suo importante studio *Adultery*, pubblicato nel 1988. "Fintanto che l'adulterio è breve, la fantasia può rimanere in piedi. In questo senso l'adulterio è ben lungi dall'essere pericoloso, anzi, è sicuro. I partner possono invertire i ruoli, giocare con il sesso e le fantasie, soddisfare particolari desideri, *essere* tutto ciò per cui il matrimonio non ha spazio".

Non stupisce quindi che i tradimenti siano così comuni. C'è qualcuno tra quelli che hanno preso in mano questo libro a non aver mai vissuto, in un momento o l'altro del rapporto di coppia, alcuni o tutti gli aspetti sopra descritti? Durante i momenti difficili o di debolezza e immaturità, quanto ci avviciniamo al tradimento sessuale ed emotivo? Viviamo in una cultura "voglio quindi posso avere", siamo più avidi, più grassi e consumiamo più che mai. Per sentirci completi o dare l'im-

pressione di condurre una bella vita sembriamo aver bisogno di decine di borse e scarpe, persino varie case. Anche i rapporti sessuali “soddisfacenti” vengono dati sempre più per essenziali. Considerando la quantità di nuove pressioni sessuali sul matrimonio (un sesso soddisfacente e regolare è ormai indice di un rapporto sano e la sua assenza di un rapporto in crisi) nonché la facilità di accesso a varie tentazioni, dalla pornografia ai flirt in chat, è un miracolo che qualcuno rimanga del tutto fedele al partner. “L’adulterio è comune e perdonabile” scrive Siri Hustvedt nel suo romanzo *L’Estate senza uomini*, “come lo è la rabbia del coniuge tradito”.

E allora, cosa significa tradire all’interno della nuova tendenza relazionale di totale condivisione? Tradire con il pensiero conta? Quanto incidono gli sms erotici o una relazione su Third Life? E che dire del solito pranzo con un ex o un amico e collega, con cui non desideriamo affatto andare a letto ma che in realtà ci piace molto? È un tradimento emotivo, altrettanto orribile se non lo confessiamo? Pagare vale? Molti uomini non sembrano pensarla così. E la masturbazione o la pornografia vista da soli? Che cosa significa infedeltà nella nuova filosofia dell’anima gemella in cui per l’altro siamo tutto: amanti sessualmente compatibili, intellettualmente alla pari, coeducatori e migliori amici?

Il rapporto di coppia è stato per secoli in bilico tra la vita privata e quella pubblica, soggetto però a controlli da parte della religione e dello stato. Il contratto di “matrimonio” nella sua definizione più ampia costituisce il fondamento della società, sia per l’educazione dei figli sia per l’assistenza l’uno all’altro. L’infedeltà o l’adulterio quindi minacciano non solo il matrimonio, bensì dividono anche le radici di un contratto tra due persone in cui la fiducia e la lealtà contano, minando per di più l’intera istituzione della società. Giornali, riviste e siti

web svelano gli inganni sessuali privati di politici e vip, come se stessero tradendo non solo il partner, ma anche chiunque altro. Programmi televisivi come quelli di Jerry Springer e Jeremy Kyle pongono l'adultero sotto processo di fronte a un pubblico che lo deride e applaude, rievocando la vergogna inflitta agli adulteri nel Medioevo. Le sottili complessità e le difficoltà quotidiane di relazione raramente vengono riconosciute. Tutta l'attenzione si concentra sull'idea che se menti al partner o lo tradisci, non sei attendibile in nulla, anche se nessuna prova suggerisce che chi si dedica ad attività sessuali extraconiugali sia più criminale o corrotto rispetto al resto della popolazione. La sensazione è forse quella che se il contratto tra due persone non viene rispettato privatamente e pubblicamente, l'individuo non merita fiducia per nessun altro vincolo o contratto. In quanto società, il centro della nostra struttura sociale non riesce a reggere. Eppure (e qui sta il problema), sappiamo anche che a differenza di altri peccati come l'omicidio o il furto, l'adulterio è un "crimine" che tutti potremmo, in momenti difficili, immaginarci a compiere.

L'ipocrisia che circonda la totale fedeltà, vista come il più importante simbolo di devozione nell'amore sessuale, è ormai così assoluta che molti trovano difficile parlare agli altri delle loro attrazioni e del loro passato sessuale in tutta onestà. Questo però può anche essere interpretato come una sorta di tradimento, perché in teoria non dovrebbero esserci segreti in una relazione felice. Il totale rigetto verso qualsiasi forma di tradimento significa che le complessità emotive e psicologiche dell'infedeltà sessuale non vengono mai considerate o discusse, cosa sempre sbagliata. La nuova filosofia è: se sbagli una volta sei fuori. Quando le coppie poi si ritrovano a vivere la realtà della vita, non capiscono più niente. Dobbiamo andarcene o sbattere fuori l'altro? E se non vuole? A chi rivolgersi per chiedere aiuto? "Le coppie spesso non sanno se possono stare

assieme, se vogliono stare assieme o se devono stare assieme” afferma lo psicoanalista e terapeuta di coppia Brett Kahr. “E poi non sanno se riaccettare il partner sia un atto di generosità, un comportamento autoprotettivo o sadomasochismo”.

La monogamia assoluta è diventata una conquista individuale di per sé, un atto quasi spirituale di sacrificio e accettazione del disincanto, come pure un’ostentazione decisamente pubblica di moralità e dedizione. Quando per qualsiasi ragione viene a mancare, come spesso accade, tutto il nostro senso dello spazio che occupiamo all’interno del rapporto e nel resto del mondo viene minacciato. Il “traditore” viene considerato debole o con qualche difetto. Il “tradito” sente di non essere stato amato o non essere riuscito a tenere a sé l’amore “vero”. La minaccia è anche a livello pratico ed economico, data la probabilità di separazione e divorzio. Pertanto, sempre più individui alimentano la finzione di un matrimonio monogamo non facendo domande all’altro o chiudendo un occhio. Come questo libro vi rivelerà, ha luogo una danza molto complessa d’inganno e negazione da parte di entrambi i partner, in particolare quando il tradimento sessuale viene utilizzato come forma di abuso.

La monogamia è un ideale ammirevole. È ancora ciò cui molti aspirano nel loro rapporto. Noi tutti condividiamo un primordiale impulso verso un legame esclusivo con un’altra persona, così da sentirci speciali. Abbiamo bisogno di coerenza e continuità nelle nostre relazioni più importanti, non solo da piccoli, quando siamo completamente dipendenti, ma per tutta la vita. La novità sessuale e un’estasi continua magari oggi ci vengono vendute come chiavi per la salute e la felicità, quasi avessimo il diritto a una perpetua eccitazione e soddisfazione sessuale, ma anche la morigeratezza ci fa bene. Essere fedeli al coniuge significa dimostrare di tenere a qualcuno, considerar-

ne le esigenze al di sopra delle nostre rifiutando di fargli del male. Significa porre gli altri sopra le nostre egoistiche necessità di gratificazione sessuale indiretta anche se là fuori ci sono un sacco di persone con le quali potremmo spassarcela. Come ha detto della democrazia Winston Churchill, la monogamia sembra essere il peggior sistema possibile, fino a quando non consideri le alternative.

In un rapporto sano l'essenza della fiducia sta nel sentirci sufficientemente a nostro agio da amare, sufficientemente a nostro agio da rivelare il nostro vero sé, sapendo che non per questo perderemo l'amore o verremo respinti da qualcuno che pare essere "migliore". La monogamia è possibile e molte coppie vi si attengono per tutta la durata della loro relazione o per lunghi periodi di tempo. Tuttavia, per gli innumerevoli altri che esulano da questo modello di virtù per un breve istante o più volte si rivela essenziale parlare apertamente, in maniera più onesta e umana, dell'infedeltà, se anche come società vogliamo sostenere la stabilità dei rapporti di coppia e della famiglia.

Gli argomenti contenuti in questo libro riguardano sia il nostro desiderio di fedeltà sia le numerose leggende che circondano l'esperienza dell'infedeltà. La testimonianza di esperti e di coloro che hanno vissuto il calvario, come pure la psicologia, la storia e la letteratura, gettano una luce sui legami d'amore che allacciamo oggi, in un'era in cui l'infedeltà sessuale è diventata il Tradimento con la maiuscola delle relazioni moderne, in cui paradossalmente non è mai stato più facile avere la possibilità di essere sedotti. Nuove aspettative di perfezione e condivisione totale in un rapporto hanno aumentato il fascino delle storie clandestine. La nuova tendenza alla totale trasparenza accresce la necessità dell'inganno e della negazione del minimo flirt, acuendo le ferite del tradimento, il senso di colpa e l'idea che solo chi tradisce va biasimato. Questa ine-

briante miscela distrugge inevitabilmente molti rapporti che sarebbero basati su solide fondamenta, quali storia e interessi in comune, amore e affetto genuini l'uno per l'altro, come pure l'importantissimo benessere dei figli e la vita familiare.

Molti di coloro che si separano a causa di una relazione extraconiugale in seguito rimpiangono la decisione. C'erano tanti altri aspetti che li tenevano uniti come coppia e dunque si chiedono, con il senno di poi, se fosse stato possibile risolvere le cose. Sembriamo però avere bisogno di preservare l'ideale e la speranza che sia possibile vivere un rapporto sessuale esclusivo perfetto e quindi permanente, riprovandoci stavolta con qualcun altro.

Tra l'aspettativa di fedeltà assoluta e il caos della realtà in cui viviamo e amiamo c'è un tale divario che se cadiamo o veniamo spinti giù dal piedistallo non possiamo fare a meno di convincerci di aver miseramente fallito. La fiducia non dura se si basa su un ideale che si suppone incontestabile. L'ideale della monogamia è appeso a un filo, tenuto assieme dalla condanna sociale e culturale dell'infedeltà anziché internamente da due persone abbastanza adulte da essere in grado di parlare della loro attrazione per qualcun altro, dei loro problemi nel rapporto e di come potrebbero costruire un futuro migliore assieme.

I rapporti stanno subendo cambiamenti radicali in conseguenza di nuove pressioni e richieste alla coppia: aspettative di genere, equilibrio famiglia-lavoro e la tendenza moderna a porre in primo piano la felicità individuale e l'eccitazione sessuale continua. Forse abbiamo accettato la separazione più del tradimento sessuale all'interno del matrimonio. Eppure, siamo esseri umani e commettiamo errori. Un rapporto d'amore solido e affettuoso dovrebbe essere l'ambito per eccellenza in cui permettersi di avere qualche difetto e sentirsi comunque amati. Per certi versi siamo come pionieri, alla ricerca di un

nuovo modo di amare. Fulcro di un diverso dialogo dev'essere una comprensione più veritiera della monogamia, se vogliamo godere dei molti altri benefici che una lunga e duratura storia d'amore ci offre.

Non esiste un modo giusto di stare assieme come coppia. Tutti stiamo imparando per prove ed errori a costruire un rapporto duraturo nel quale poter unire compromessi, condivisione e un sufficiente senso di autonomia per non sentirsi soffocare. Oggigiorno ci viene martellata l'idea della serietà, ma nel contempo ci manca una filosofia dell'amore e dei rapporti che abbia alla base tolleranza e perdono verso le rispettive fragilità. La cosa interessante è che nel Vangelo, quando l'adultera viene portata dinanzi a Gesù, questi proferisce parole divenute simbolo dell'incapacità dell'uomo di essere perfetto: "Chi è senza peccato scagli la prima pietra". Il confine che infatti tracciamo attorno a noi con la monogamia assoluta è particolarmente labile e difficile quando si tratta della nostra naturale attrazione per l'altrui fascino. "L'ideale della monogamia è nient'altro che questo: un ideale" scrive lo psicoterapeuta di coppia Warren Coleman.⁴ "C'è sempre un divario tra gli ideali e la loro possibilità di realizzarsi al mondo, ma gli ideali sono comunque necessari per dare senso e valore alla vita. Essi agiscono come fari che indicano la via, qualcosa verso cui tendere, ma da non raggiungere mai. Rendersene conto implica una perdita, comunque di gran lunga preferibile al futile tentativo, destinato al fallimento, di negare il divario illudendosi con un'onnipotente fantasia alla Madame Bovary".