

Perché si tradisce

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Anna Pupa](#) in 1/11/2016

Perché le persone felici tradiscono? Quando parliamo di “infedeltà” a cosa ci riferiamo di preciso? È un incontro occasionale, una storia d’amore, sesso a pagamento, una chat di incontri, un massaggio con lieto fine? Perché pensiamo che gli uomini tradiscano per noia e paura dell’intimità, e che le donne tradiscano per solitudine e desiderio d’intimità? Un’avventura significa sempre la fine di un rapporto?



Negli ultimi dieci anni ho viaggiato per il mondo e lavorato approfonditamente con centinaia di coppie che sono state distrutte dall’infedeltà. C’è un solo tipo di trasgressione che può privare una coppia della propria relazione, della felicità e dell’identità: un’avventura. Tuttavia, questo fatto così comune è poco compreso. Quindi questo intervento è per chiunque abbia mai amato.

L’adulterio esiste da che è stato inventato il matrimonio, ed anche il tabù che lo riguarda. Infatti, l’infedeltà ha una tenacia che il matrimonio le può soltanto invidiare, al punto che questo è l’unico comandamento che viene ripetuto due volte nella Bibbia: una volta per l’azione e una volta per l’intenzione. (*Risate*) Così, come conciliamo ciò che è universalmente proibito e tuttavia universalmente praticato?

Nel corso della storia, gli uomini hanno avuto di fatto una licenza per tradire con poche conseguenze, supportati da innumerevoli teorie biologiche ed evolucionistiche che giustificano la loro necessità di

darsi da fare, la doppia morale è vecchia come l'adulterio stesso. Ma chi sa davvero cosa succede sotto le lenzuola? Perché quando si parla di sesso, la pressione per gli uomini è di vantarsi ed esagerare, mentre la pressione per le donne è di nascondere, minimizzare e negare, il che non è affatto sorprendente se pensate che ci sono ancora nove nazioni dove le donne possono essere uccise per adulterio.

Un tempo monogamia significava una persona per la vita. Oggi, monogamia significa una persona per volta.

Probabilmente molti di voi avranno detto "sono stato monogamo in tutte le mie relazioni".

Un tempo ci sposavamo, e facevamo sesso per la prima volta. Invece oggi ci sposiamo e smettiamo di fare sesso con altri. Il fatto è che la monogamia non ha nulla a che fare con l'amore. L'uomo faceva affidamento sulla fedeltà della donna per conoscere la paternità dei bambini, e decidere chi doveva ereditare le sue mucche una volta morto.

Tutti vogliono sapere qual è la percentuale di persone che tradiscono. Mi è stata fatta questa domanda appena arrivata a questa conferenza.

Sto parlando di voi. Però la definizione di infedeltà continua a espandersi: *sexting*, guardare i porno, essere attivo segretamente nelle app di appuntamenti. Poiché non c'è una definizione universalmente riconosciuta di che cosa costituisca infedeltà, la stima varia notevolmente, tra il 26% e il 75%. Come se non bastasse, noi tutti siamo contraddizioni viventi. Quindi il 95% di noi dirà che è terribilmente sbagliato da parte del nostro partner mentire su un'avventura, ma lo stesso numero dirà che è esattamente quello che faremmo se ne avessimo una.

Ora, questa è una definizione che mi piace di cosa sia un'avventura, riunisce tre elementi chiave: una relazione segreta, che è l'essenza di un'avventura; un legame in varia misura emotivo; e un'alchimia sessuale. Qui la parola chiave è alchimia, perché il brivido erotico è tale che il bacio che stai soltanto immaginando di dare può essere forte e seducente come ore e ore passate a fare l'amore. Come disse Marcel Proust, è la nostra immaginazione la causa dell'amore, non l'altra persona.

Insomma, non è mai stato così facile tradire e non è mai stato così difficile mantenere il segreto. E l'infedeltà non ha mai preteso un tale tributo psicologico. Quando il matrimonio era un affare economico, l'infedeltà minacciava la nostra sicurezza economica. Ma oggi che il matrimonio è un accordo romantico, l'infedeltà minaccia la nostra sicurezza emotiva. Paradossalmente, un tempo si ricorreva all'adulterio come spazio in cui cercare il vero amore. Oggi che cerchiamo l'amore nel matrimonio, l'adulterio lo distrugge.

Credo che ci siano tre modi in cui l'infedeltà ferisce in modo diverso, oggi. Abbiamo un ideale romantico per cui ci rivolgiamo a una persona per soddisfare un'infinita lista di bisogni: essere amore più grande, il mio migliore amico, il miglior genitore, il mio fidato confidente, il mio compagno emozionale, il mio pari intellettuale. E io sono: la prescelta, l'unica, indispensabile, insostituibile, sono quella giusta. Ma l'infedeltà mi dice che non lo sono. È il tradimento estremo. L'infedeltà manda in frantumi la grande ambizione d'amore. Se nel corso della storia, l'infedeltà è sempre stata dolorosa, oggi è spesso traumatica, perché minaccia il nostro senso del sé.

Il mio paziente Fernando è tormentato. Ripete continuamente: "Pensavo di conoscere la mia vita. Pensavo di sapere chi tu fossi, chi fossimo come coppia, chi fossi io. Adesso dubito di tutto". Infedeltà - una violazione della fiducia, una crisi di identità. "Posso fidarmi ancora di te?", si chiede. "Posso fidarmi ancora di qualcuno?",

Ed è anche quello che mi dice la mia paziente Heather, quando mi parla della sua storia con Nick. Sposata, con due figli. Nick è partito per un viaggio d'affari, e Heather sta giocando con l'iPad di lui insieme ai ragazzi, quando vede un messaggio comparire sulla schermo: "Non vedo l'ora di vederti". Strano, pensa lei, ci siamo appena visti. Quindi un altro messaggio: "Non vedo l'ora di stringerti tra le mie braccia". Ed Heather capisce che i messaggi non sono per lei. Lei mi racconta che anche suo padre aveva delle avventure, che sua madre aveva trovato uno scontrino nella sua tasca, e del rossetto sul colletto. Heather inizia a scavare, e scopre centinaia di messaggi, scambi di fotografie e desideri espressi. I vividi dettagli di due anni di relazione di Nick svelati davanti a lei in tempo reale, e mi fa pensare: le avventure nell'era digitale sono una morte lenta per dissanguamento.

Ecco un altro paradosso con il quale abbiamo a che fare oggi. A causa dell'ideale romantico, confidiamo nella fedeltà del nostro partner con fervore unico. Ma non siamo mai stati più inclini al tradimento, non perché oggi abbiamo più desideri, ma perché viviamo in un'epoca in cui ci sentiamo autorizzati a rincorrere i nostri desideri, perché questa è la cultura del "mi merito di essere felice". Se un tempo si divorziava perché eravamo infelici, oggi si divorzia perché potremmo essere più felici. E se il divorzio portava grande vergogna, oggi, scegliere di rimanere quando si può andare è la nuova vergogna. Heather non può parlare con le amiche perché teme che la giudichino per il fatto di essere ancora innamorata di Nick, e ovunque si giri, riceve lo stesso consiglio: lascialo, buttalo fuori di casa. Se la situazione fosse invertita, Nick sarebbe nella stessa condizione. Rimanere è la nuova vergogna.

Quindi se possiamo divorziare, perché abbiamo ancora delle storie? La supposizione tipica è che se qualcuno tradisce, o è qualcosa di sbagliato nel rapporto o è qualcosa di sbagliato in te. Ma milioni di persone non possono essere tutte malate. La logica funziona così: se a casa hai tutto quello di cui hai bisogno allora non è necessità di guardare altrove, dando per scontato che esista una cosa come il matrimonio perfetto, che ci vaccina contro il desiderio di esplorare. E se la passione avesse una durata limitata? E se ci fossero cose che nemmeno una buona relazione potrà mai fornirci? Se persino le persone felici tradiscono, di cosa si tratta?

La maggior parte delle persone con le quali lavoro non sono impenitenti libertini. Spesso sono persone che credono profondamente nella monogamia, perlomeno per il loro partner. Ma si trovano in conflitto tra i loro valori e i loro comportamenti. Spesso sono persone che sono state fedeli per decenni, ma che un giorno superano il confine che non credevano avrebbero mai oltrepassato, rischiando di perdere tutto. Ma per quale miraggio? Le avventure sono tradimenti, e sono anche l'espressione di un desiderio e di una perdita. Nel cuore di un'avventura, spesso troverai il desiderio e la voglia di un legame emotivo, della novità, della libertà, dell'autonomia, dell'intensità sessuale, del desiderio di riconquistare parti perdute di noi stessi o il tentativo di riportare indietro la vitalità di fronte a una perdita e a una tragedia.

Penso a un'altra mia paziente, Priya, che è felicemente sposata, che ama suo marito, che non lo vorrebbe mai ferire. Ma mi dice anche che ha sempre fatto quello che ci si aspettava da lei: brava ragazza, brava moglie, brava madre, accudisce i suoi genitori immigrati. Priya si è innamorata del giardiniere che le ha rimosso un albero dal giardino dopo l'uragano Sandy. Con il suo furgone e i suoi tatuaggi, è esattamente l'opposto di lei. Ma a 47 anni, la storia di Priya riguarda l'adolescenza che non ha mai avuto. La sua storia sottolinea che quando cerchiamo lo sguardo di un altro non è sempre al nostro partner che voltiamo le spalle, ma alla persona che siamo diventati. Non stiamo cercando tanto un'altra persona, quanto stiamo cercando un altro noi stessi.

In tutto il mondo c'è una cosa che le persone che hanno delle avventure mi dicono sempre. Si sentono vive. Mi parlano spesso di storie di perdite recenti, di un genitore morto, di un amico che se ne è andato troppo presto, cattive notizie dal medico. La morte e la mortalità spesso vivono all'ombra di un'avventura, perché sollevano queste domande. È tutto qui? C'è di più? Continuerò così per altri 25 anni? Proverò ancora quella cosa? Questo mi ha portata a pensare che forse queste domande sono quelle che spingono le persone a superare il confine, che alcune storie sono il tentativo di ricacciare indietro la mortalità, un antidoto contro la morte.

Contrariamente a quanto potete pensare, le avventure hanno poco a che fare con il sesso e molto di più con il desiderio: desiderio di attenzione, desiderio di sentirsi speciali, desiderio di sentirsi importanti. La struttura precisa di un'avventura, il fatto che non potrete mai avere il vostro amante, vi porta a volerlo. È di per se stesso una macchina del desiderio, perché l'incompletezza, l'ambiguità, ti fanno volere quello che non puoi avere.

Alcuni di voi probabilmente penseranno che le avventure non capitino nelle relazioni aperte, invece succedono. Prima di tutto, il tema della monogamia non coincide con il tema dell'infedeltà. Ma il problema è che, a quanto sembra, persino quando abbiamo la libertà di avere altri partner sessuali, pare che siamo comunque attirati dal gusto del proibito, che se facciamo quel che non dovremmo, allora ci sentiamo come se davvero stessimo facendo quello che vogliamo. Ho anche detto a parecchi dei miei pazienti che se potessero portare nelle loro relazioni un decimo del coraggio, dell'immaginazione e del brio che mettono nelle loro avventure, allora probabilmente non avrebbero mai bisogno di me.

Come si guarisce da un'avventura? Il desiderio è profondo. Il tradimento è profondo. Ma può

essere curato. Alcune storie sono le campane a morto per relazioni che stanno già avvizzendo. Ma altre ci daranno la scossa per nuove possibilità. Il fatto è che la maggior parte delle coppie che hanno provato il tradimento, restano insieme. Ma alcune di queste si limiteranno a sopravvivere, mentre altre saranno davvero in grado di trasformare la crisi in un'opportunità. Saranno in grado di trasformarla in una esperienza di crescita. E penso davvero che sia così ancora di più per il partner tradito, che spesso dirà: "Non pensi che anch'io volessi di più? Ma non sono quello che ha fatto". Ma adesso che l'avventura è stata scoperta, anche loro vogliono di più, non devono più difendere lo status quo che può non funzionare più pure per loro.

Ho notato che molte coppie nel periodo immediatamente successivo a un'avventura, a causa di questo nuovo disordine possono davvero giungere a un nuovo ordine, avranno la profondità di conversazioni con onestà e franchezza che non hanno avuto per decenni. Partner che erano sessualmente indifferenti si ritrovano all'improvviso così bramosamente voraci che non si spiegano cosa sia successo. Qualcosa relativo alla paura della perdita ravviverà il desiderio e farà spazio a un tipo di verità completamente nuova.

Così quando un'avventura viene scoperta, quali sono le cose specifiche che le coppie possono fare? Sappiamo che i traumi iniziano a guarire quando il colpevole riconosce la propria colpa. Così per il partner che ha avuto un'avventura, per Nick, una cosa è porre fine all'avventura, un'altra è essenziale, importante atto di esprimere senso di colpa e rimorso per aver ferito la moglie. Ma la verità è che ho notato che parecchie persone che hanno avuto un'avventura possono sentirsi terribilmente in colpa per aver ferito il proprio partner, ma non si sentono in colpa per l'esperienza in sé del tradimento.

La distinzione è importante. È necessario che Nick mantenga l'attenzione sulla relazione. È necessario che diventi, per un po', il custode dei confini. È sua la responsabilità di ristabilirli, perché se ci si dedica, lui può dare sollievo all'ossessione di Heather, assicurandosi che l'avventura non sarà dimenticata, e questo, di per sé, comincia a ripristinare la fiducia.

Ma per Heather, o per i partner traditi, è essenziale fare cose che gli ridiano un senso di autostima, circondarsi d'amore, di amici e di attività che ridiano gioia, senso e identità. Ma anche più importante è tenere a freno la curiosità di cercare di scoprire i sordidi dettagli. Dove eri? Dove hai fatto? Quante volte? Lei è meglio di me a letto? Domande che infliggono soltanto ulteriore dolore, e che ci tengono sveglie la notte. E invece, sostituirle con quelle che chiamo domande di esplorazione, quelle che fanno uscire il senso e le motivazioni. Cosa ha significato per te questa storia? Cosa riuscivi ad esprimere o a provare che non riesci più a provare con me? Come ti sentivi quando tornavi a casa? Che cosa di noi due ha valore per te? Sei contento che sia finita?

Ogni avventura ridefinisce la relazione, e ogni coppia deciderà quale sarà l'eredità dell'avventura. Ma le avventure sono qui per rimanere, e non se ne andranno. Il dilemma fra amore e desiderio, non si piega a risposte semplici: bianco e nero, buono e cattivo, vittima e carnefice. Il tradimento in una relazione si manifesta sotto molti aspetti. Ci sono molti modi in cui tradiamo il nostro partner: con il disprezzo, con la trascuratezza, con l'indifferenza, con la violenza. Il tradimento sessuale è solo uno dei modi per ferire il partner. In altre parole, la vittima di

un' avventura non è sempre la vittima del matrimonio.

Mi avete ascoltato, so cosa state pensando: lei ha un accento francese, deve essere favorevole alle avventure.

Vi sbagliate. Non sono francese.

E non sono favorevole alle avventure. Ma poiché ritengo che da un' avventura possa uscire del bene, mi è stata spesso posta questa domanda davvero strana: Potrei consigliarla? Non vi consiglierei di concedervi un' avventura più di quanto vi raccomanderei di avere il cancro, anche se sappiamo che le persone che sono state male spesso parlano di come la malattia abbia fornito loro una nuova prospettiva. Tornando alla domanda iniziale che mi è stata posta quando sono arrivata a questa conferenza, cioè se avrei parlato a favore o contro l' infedeltà. Ebbene, la risposta è "sì".

Guardo alle avventure da una doppia prospettiva: da un lato dolore e tradimento, dall' altro crescita e scoperta del sé, quello che fa a voi e quello che significa per me. Quando una coppia viene da me nel periodo successivo a un' avventura che è stata scoperta, dico loro sempre così: oggi in Occidente la maggior parte di noi avrà due o tre relazioni o matrimoni, alcuni di noi avranno con la stessa persona.