



elle coppia

Amori senza scadenza

Secondo uno psicologo americano, il segreto delle unioni che durano è semplice: sopravvivono solo le relazioni dove lui e lei si arricchiscono a vicenda. La felicità sta tutta lì

di ELETTRA ALDANI

Che cosa fa funzionare, davvero, un matrimonio? Qual è il fattore determinante perché una storia resista agli urti del tempo, al lavoro nefasto e inesorabile della quotidianità, alla noia? Rispondere è un rebus complicato che non smette di interessare una moltitudine di coppie assediata dal nemico numero uno, il venir meno di "quella cosa lì" (leggi: l'interesse per l'altro, l'euforia dell'inamoramento, lo stato di benessere esclusivo), anticamera certa della crisi e forse della rottura.

Tutti vogliono sapere come si fa.

E studiosi, esperti e osservatori non mancano di dire la loro.

Valentina Rimini, per esempio. Figlia del famoso avvocato divorzista Cesare Rimini, divorzista lei stessa ma convinta sostenitrice del matrimonio («mettere l'amore in prova in una convivenza equivale a svilarlo»), non ha dubbi: nel suo *L'amore non ha legge* (Kowalski), punta molto sul recupero della parte più passionale di un rapporto. E suggerisce di tirare il freno a mano negli affari e di concedere più spazio al sesso: in una relazione l'intesa fisica - ricorda Rimini - conta per il 70 per cento.

Sembra darle ragione *The science of kissing*, l'ultimo libro di Sheril Kirshenbaum, ricercatrice alla University of Texas di Austin: il segreto della durata di una relazione sta nel bacio. È col bacio che capiamo se siamo di fronte all'anima gemella, ed è importante che, negli anni, una coppia continui a baciarsi, mantenendo viva un'intimità forse ancora più profonda di quella sessuale, come non manca di ribadire anche lo psicanalista Adam Phillips nel suo recente *Sul bacio, il solletico e la noia* (Ponte alle Grazie). E se invece il segreto si custodisse inaspettatamente nella sottomissione femminile? La provocazione arriva da Costanza Miriano, giornalista televisiva, mamma di quattro figli, cattolica dichiarata,

autrice di *Sposati e sii sottomessa. Pratica estrema per donne senza paura* (Vallecchi), un libro sorprendentemente divertente, spericolato e completamente fuori dal coro. «Tocca alle donne, per far funzionare un matrimonio, recuperare virtù e ruoli antichi, tutti femminili, come la pazienza, la mitezza, la comprensione, l'accoglienza», spiega Miriano che - convinta che le donne debbano tornare a fare le donne - continua, rincarando la dose: «Bisogna amare per prime. E per quanto riguarda la sottomissione - l'obbedienza leale e generosa, il mordersi la lingua prima di rispondere - ricordare che chi "è sotto" sostiene tutti, fa da fondamenta. È chi sta sotto che regge il mondo».

LA FORMULA VINCENTE

Durata, e felicità. La durata, di per sé, non è un indice certo che le cose vadano bene. Le persone stanno insieme a lungo per molti motivi, che spesso non c'entrano nulla con l'amore, dal mutuo ai figli piccoli, alle insicurezze personali. Stare bene, addirittura essere felici, è questo invece il problema. La formula vincente, assicura Arthur Aron, psicologo alla State University di New York, c'è e si chiama "me-marriage", in italiano, ma suona male, potremmo chiamarlo "matrimonio-me". Sarebbe a dire: le unioni più felici, soddisfacenti e anche durature, sono quelle che favoriscono la crescita personale. Lo studio, condotto assieme a Gary W. Lewandowski Jr. della Monmouth University del New Jersey, dimostra che la coppia che funziona è quella che consente a ciascun partner di ampliare il sé, di migliorarsi, di accumulare esperienza, abilità, consapevolezza



elle coppia

personale. Di apprendere cose nuove e realizzarsi come individuo attraverso l'altro. In un cantuccio ormoni impazziti, passionalità e romanticismo, ma anche soldi e interessi economici, tipici di certe coppie-impresa votate a obiettivi molto concreti. Tutto questo, spiega Aron, va in secondo piano rispetto alla crescita personale, o "self-expansion", il fattore x che, in una relazione, dona vero benessere e felicità. Quanto il vostro partner ha contribuito a farvi imparare cose nuove? Quanto l'averlo conosciuto vi ha reso migliore? Sono solo un paio delle domande di un breve test messo a punto dai due studiosi per misurare il quoziente di "self-expansion" raggiunto con il partner. Naturalmente, conviene sottolinearlo, la realizzazione personale in questione deve essere reciproca, e anzi, supportare l'altro nell'espansione di sé dovrebbe essere gratificante quanto l'arricchimento individuale. Un suggerimento se si sente un calo nella relazione? Lanciarsi in novità condivise, fare insieme nuove attività stimolanti, anche piccole, anche uno sport o un breve viaggio, può rilanciare l'entusiasmo rimettendo in moto la continua moltiplicazione per due che sembrerebbe essere il segreto della felicità coniugale.

IL SEGRETO? L'EQUILIBRIO

«Attenzione però», mette in guardia Donatella Marazziti, psichiatra e biologa (Università di Pisa). «Una storia d'amore non può essere una stampella. Le unioni che nascono con una spiccata funzione di sostegno sono difficili». Certo, il fattore "self-expansion" è importante, ma non è tutto. Continua Marazziti: «L'amore è imprescindibile. E non risponde a una scelta razionale, altrimenti sarebbe già scomparso dall'orizzonte delle nostre vite da molto tempo. In una coppia ci deve essere anche questa componente di autorealizzazione, però non basta». Ma come? Per secoli abbiamo combattuto per far entrare a pieno titolo l'amore nel matrimonio e ora vogliamo dire che non c'entra niente o poco con la riuscita di una storia? «Semmai il richiamo alla razionalità di studi come quello di Aron», continua Marazziti, «è importante per bilanciare una tendenza a sopravvalutare la fase dell'innamoramento a discapito del momento della progettualità in una coppia. La realizzazione personale è importante a seconda del momento che sta vivendo un ménage». Il segreto? Se c'è si chiama equilibrio. «In una coppia che funzioni, c'è da fare un lavoro di continuo aggiustamento degli obiettivi, delle direzioni, delle priorità che non sono sempre le stesse», conclude Marazziti. L'espansione di sé è essenziale, ma dentro una dimensione d'amore. Come sembrano suggerire, anche, le tre donne che ci raccontano la loro storia. Elettra Aldani

Francesca, 35 anni, interior designer

Insieme: forza, non limite

«La cosa vera me la disse una mia amica, tanto tempo fa: "Sai che c'è? Tu e Riccardo vi aumentate". Voleva dire che ciascuno rendeva più grande, più completo l'altro. Che lo stare insieme ci rendeva migliori, e che si vedeva anche fuori dalla coppia, ciascuno preso per sé. Ci siamo sposati, credendoci. Convivere non sarebbe stata la stessa cosa, era necessaria una promessa, un dirlo forte davanti a tutti. Eravamo molto giovani, avevamo appena finito l'università,

siamo ancora qui, dieci anni dopo. Davvero, non so se il nostro è un matrimonio. Non mi ritrovo in una definizione che mette tutto sommato

all'angolo l'amore. E non vorrei che si finisse col parlare di quelle storie dove si fa squadra, dove si hanno tanti obiettivi comuni, dove si mette in piedi una specie di ditta e, alla fine, il presupposto è che si è poco più che amici. Perché allora no, non posso dire di appartenere a questa schiera. Non è una coppia "fredda" la nostra. Nel senso che è proprio l'amore la componente principale. È solo una questione d'amore questa storia dell'aumentarsi a vicenda. Cioè: se è amore, amore profondo, allora ti fa diventare quello che sei veramente. Nel senso che ti

fa incontrare te stesso, che ti fa schiudere.

E l'altro rende possibile proprio questo, ti mette in condizione di "compierti". "Amo: volo ut sis", credo sia una frase di Sant'Agostino, ti amo, voglio che tu esista. So che l'atto d'amore più bello che si possa fare è non ridurre l'altro, la persona che amiamo, al disegno che abbiamo in testa, non cercare di piegarlo alle nostre aspettative, ma offrirgli la sponda perché la sua natura si esprima al

massimo. Ogni storia fa per sé, naturalmente.

Io e Riccardo siamo cresciuti insieme, per noi, sottolineo per noi, è stata una forza e non un limite. Gli stimoli più belli, le

curiosità più vivaci mi sono venute da lui, anche lavorativamente. Lui fa il musicista, uno può pensare che c'entra con l'arredamento d'interni? E invece no, è stato ed è un serbatoio continuo, di idee, di suggestioni, di amicizie nuove, così come io lo sono per lui. Molte cose le so perché me le ha insegnate lui, vivendo. Molte cose glielo "porto a casa" io, lui dice proprio così. C'è uno scambio continuo, perfetto. Sto talmente bene così che certe volte penso con terrore a quel figlio che non c'è ancora, ma del quale parliamo sempre più spesso».

"Molte cose le so perché me le ha insegnate lui, vivendo"



elle coppia

Valeria, 50 anni, giornalista

Mai facile, e mai uguale

«Sto con mio marito da 20 anni, abbiamo tre figli. Mio marito è un uomo abbastanza complicato. È un uomo affascinante, ci siamo sposati per amore che io ero già incinta della mia prima figlia. Tre figli sono impegnativi, soprattutto con due carriere abbastanza ingombranti come le nostre (mio marito fa il regista pubblicitario). Non lo nascondo, non è stato facile, mai. E non è stato mai uguale. Credo che in una storia lunga le fasi si alternino e si intreccino, abbiamo avuto momenti assolutamente passionali, a più riprese, e altri dove ci siamo proiettati "fuori" dalla coppia, insieme e per conto proprio, altri ancora dove ci siamo quasi ribellati all'amore. Un

giorno lui mi ha detto: "Ho avuto successo nonostante te". Scherzava, ma io ci sono rimasta male. Non posso pensare di essere la zavorra di nessuno, e lui per me, al netto di tutto, è sempre stato un volano formidabile, la spinta per fare bene e meglio. All'inizio del nostro matrimonio lavoravo in un quotidiano, con orari davvero impossibili. Mio marito stava spesso, per lavoro, all'altro capo del

mondo. Non so, poteva essere la causa di un fallimento, e invece quando ci ritrovavamo mettevamo sul piatto le nuove esperienze, rilanciando. E poi siamo entrambi molto indipendenti, non credo che avrei sopportato una vicinanza più stretta, "tradizionale". Al secondo figlio ho scelto di passare alla redazione di un settimanale, accettando una posizione meno prestigiosa e più defilata. Quando ero arrabbiata e stanca incolpavo lui, ma oggi so, lo so per certo, che ho sempre e soltanto fatto quello che davvero volevo.

"Lui per me, al netto di tutto, è sempre stato un volano formidabile"

Insomma, se avessi voluto fare l'inviata di guerra avrei compiuto scelte diverse, punto e basta. E rimaneva il fatto che ogni volta che, con onestà,

mi sono chiesta se lui era "la mia persona", mi sono sempre risposta di sì. Ci prendiamo spesso in giro, ci divertiamo sempre tanto, adesso che lui è di più a casa progettiamo in continuazione cose un po' folli. Ecco, progetti, è questa la parolina magica. L'altra sera ci dicevamo che prima o poi lo facciamo: scappiamo, apriamo un chiosco di panini a Sydney, io e lui, e tanti saluti a tutti».

Monica, 40 anni, doppiattrice cinematografica

La passione è sorpresa

«C'è una canzone di Ascanio Celestini, l'attore. Si intitola *L'amore stupisce*. Dice: "Perché l'amore è un segreto, ma io non ve lo dirò/perché l'amore è un segreto ed essendo un segreto io non lo so". Ci credo a queste parole. Nel senso che l'amore è una sorpresa. E che credo che ogni amore abbia qualcosa di indicibile, un modello impossibile da esportare ad altri. Ho incontrato Lorenzo che avevo divorziato dal mio primo marito da un paio d'anni.

Sapevo riconoscere una storia bella, che mi faceva stare bene, da una dove invece avevo perso il contatto con me stessa in modo negativo, annullandomi, oltretutto a senso unico. Insomma, so di cosa parlo. C'è molta confusione su cosa voglia dire la parola amore, la gente dice "amore" e intende molte cose diverse. Per esempio "simbiosi", diventare una cosa sola, specchiarsi nell'altro. Di solito si condisce tutto questo anche con una bella dose di sofferenza, così si è sicuri che è proprio amore vero quello che stiamo provando. La simbiosi col mio ex marito è naufragata miseramente, perché io dopo un po' mi sono sentita soffocare, mi sono sentita perduta, al laccio, lontana da me. Mi schiacciava. Insieme avevamo pure fatto

una figlia, e andarmene non è stato semplice. Quando è arrivato Lorenzo è stato come riconoscere qualcosa di mio che quest'uomo si portava, misteriosamente, dentro. Qualcosa che mi avrebbe donato, ne ero sicura in un modo del tutto irrazionale, lasciandomi essere finalmente me stessa. È stato così. Lui mi sospinge, dolcemente. Non è una stampella, è il vento che mi gonfia le vele, che mi moltiplica le energie. E

giura: io faccio lo stesso nei suoi confronti. Ma sono in difficoltà se mi viene chiesto come si fa, come facciamo. Abbiamo una vita normale, abbiamo

avuto da poco un bimbo, cerchiamo di fare cose belle insieme, cose anche piccole, con una grande attenzione per i rituali: stappare una bottiglia, raccontarci le cose, frequentare gente nuova. Dico sempre che con lui ho trovato la mia voce, e col lavoro che faccio scusate se è poco. Qualche giorno fa mi ha fatto un disegno: un albero con delle belle radici, fonde e intrecciate, un fusto solido e dei rami che se ne vanno rigogliosi dove vogliono. Sotto c'era scritto: questo albero siamo noi, una sola radice ma liberi di sventare. L'amore. Se c'è un segreto non ve lo dico».

"Sono in difficoltà se mi viene chiesto come si fa, come facciamo"



elle test

Il tuo è un matrimonio "sostenibile"?

di TARA PARKER-POPE

Che cosa occorre per far durare un matrimonio? I ricercatori stanno cercando di capire in che modo le persone riescono a mantenere vive le relazioni sentimentali, analizzandole per scoprire come vengono accumulate conoscenze e nuove esperienze, in un processo che definiscono "espansione del sé". Le ricerche condotte hanno dimostrato che maggiore risulta l'espansione del sé sperimentata da un individuo attraverso il proprio partner e maggiormente soddisfatti e impegnati risultano i partner all'interno del rapporto. Per saperne di più sul vostro, ecco un

breve test per valutare quanto questa relazione amplia le vostre conoscenze e vi fa sentire bene con voi stessi. Il test è stato realizzato da Gary W. Lewandowski Jr., professore di psicologia presso la Monmouth University del New Jersey.

Rispondete a ciascuna domanda in base alle vostre sensazioni, usando la seguente scala: da (1) che corrisponde a **Non molto** fino a (7) **Moltissimo**. Sommate poi i punti ottenuti e controllate dove si colloca la vostra relazione.

A Quanto incide il vostro partner sulle nuove esperienze che fate?

1 2 3 4 5 6 7

B Quando siete con il vostro partner vi sentite più sicure?

1 2 3 4 5 6 7

C In che misura il vostro partner aumenta la vostra capacità di portare a termine nuove cose?

1 2 3 4 5 6 7

D Fino a che punto il vostro partner contribuisce a cambiare la persona che siete?

1 2 3 4 5 6 7

E In che misura il vostro partner amplia o completa le vostre capacità?

1 2 3 4 5 6 7

F Quanto i punti di forza del vostro partner (capacità, abilità ecc.) compensano alcuni dei vostri punti deboli?

1 2 3 4 5 6 7

G Fino a che punto pensate di avere una più ampia prospettiva delle cose grazie al vostro partner?

1 2 3 4 5 6 7

H Stando con il vostro partner, quante nuove cose avete imparato?

1 2 3 4 5 6 7

I In che misura conoscere il vostro partner ha fatto di voi una persona migliore?

1 2 3 4 5 6 7

L In che misura il vostro partner aumenta le vostre conoscenze?

1 2 3 4 5 6 7

Risultati

Oltre 60 Forte espansione

Grazie alla vostra relazione, state vivendo molte nuove esperienze e raggiungendo nuovi obiettivi. Ci sono ottime probabilità che la vostra sia una coppia felice e sostenibile.

Da 45 a 60 Moderato entusiasmo

La vostra relazione ha portato moderati miglioramenti e qualche nuova esperienza nella vostra vita. Ma c'è sicuramente ancora spazio per un miglioramento.

Meno di 45 Scarsi contatti

La vostra relazione non sta creando opportunità in grado di ampliare le vostre conoscenze e di farvi sentire meglio con voi stessi. Per rafforzare il vostro rapporto fate uno sforzo per condividere nuove esperienze con il vostro partner.

elle.it

PASSIONI
DI LUNGO CORSO
Qual è il segreto?
Se ne parla nel forum
di www.elle.it