

ALMA MATER STUDIORUM – UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE
“Giovanni Maria Bertin”
Corso di laurea Magistrale in Pedagogia

Tradimento e Gelosia nelle monogamie e nelle non monogamie etiche

**Tesi di laurea in:
Pedagogia delle famiglie**

Relatore

Prof.ssa Alessandra Gigli
Prof.ssa Silvia Demozzi

Presentata da

Saif ur Rehman Raja

**Sessione: I
Anno Accademico: 2019/2020**

**TRADIMENTO E GELOSIA
NELLE MONOGAMIE E NELLE
NON MONOGAMIE ETICHE**

Sommario

Introduzione	5
Premessa	7
Capitolo 1 Amore e strutture relazionali	10
1.1 Che cosa significa amore?	10
1.2	13
L'approccio scientifico	13
1.2.1	13
L'amore ai tempi delle neuroscienze	13
1.2.2	24
La natura e la chimica dell'amore romantico	24
1.2.3	30
La teoria triangolare dell'amore	30
1.3	34
Le strutture relazionali	34
Capitolo 2	45
Etica e Tradimento nelle relazioni amorose	45
2.1	45
Relazioni etiche	45
2.1.1	50
Perché le non monogamie sono etiche.	50
2.1.2	59
Confronto tra il poliamore e la poliginia islamica.	59
2.2	63
Il tradimento	63
2.2.1. Aspetti psico-relazionali del tradimento	68
2.2.2	71
Dati e opinioni sul tradimento	71
Capitolo 3	74
Gelosia	74
3.1	74
Gelosia e possesso nell'amore	74
3.2	84
La gelosia nelle non monogamie etiche	84
3.3	88
Come affrontare la gelosia	88
3.4	90

Dati e percezioni sulla gelosia.....	90
3.5.....	92
Gli ingredienti per una relazione amorosa funzionale	92
Capitolo 4	99
Tradimento e Gelosia nelle monogamie e nelle non monogamie etiche.....	99
4.1.....	99
Strumenti e Metodologia	99
4.2.....	101
Analisi dei dati	101
4.2.1.....	112
Tradimento.....	112
4.2.2.....	125
Gelosia	125
4.2.3.....	138
Percezione sociale delle relazioni non monogame	138
4.3.....	141
Riflessioni conclusive.....	141
Capitolo 5	145
Ultimi spunti di riflessione.....	145
5.1.....	145
Figli e figlie nelle relazioni non monogame	145
5.2.....	149
Dalla individualizzazione alla rete sociale	149
5.3.....	154
Dalla rete sociale alle famiglie non monogame	154
5.4.....	158
Critica alla mono-normatività.....	158
5.5.....	161
Uno sguardo problematicistico.....	161
5.6.....	166
Il ruolo della Pedagogia	166
Conclusioni.....	170
Ringraziamenti.	173
Bibliografia	175
Sitografia	184

Introduzione.

Questo elaborato nasce da un'esperienza personale: all'età di 21 anni, ho conosciuto una persona che ha totalmente rivoluzionato il mio modo di percepire, vivere, pensare l'amore e le relazioni di coppia. Un percorso, intenso-distruggente-ricostruttivo durato quattro anni, fatto di riflessioni su che cosa significhi l'amore, stare insieme a una persona: rivedere il concetto di gelosia, di tradimento, di regole, di sacrificio, di passione, di impegno. Arrivando da una precedente relazione monogama per andare verso la scoperta di un dato fondamentale: esistono molti modelli relazionali che sono diversi dalla monogamia. E poi, il coraggio della scelta: decidere quella che faceva e fa più per me: il poliamore, un modello di non monogamia etica, che mi permette di avere diversi partner sessuali e sentimentali contemporaneamente. Data la mia grande curiosità, è nato in me l'interesse a indagare, esplorare, ricercare, studiare e approfondire il tema dell'amore, delle relazioni, della gelosia e del tradimento sotto un'ottica più ordinata e scientifica, per quanto possibile.

Questo lavoro è strutturato in tre parti: la prima riguarda il grande tema dell'amore, e parte da alcune definizioni di autori classici per arrivare a teorie più scientifiche: la spiegazione neuroscientifica di Grazia Attili, quella psicologica di Robert Sternberg e quella biologico-antropologica di Helen Fisher. Successivamente, riprendendo le teorie degli autori poc'anzi citati, si prosegue verso la riflessione sulla differenza fra libido, innamoramento e impegno amoroso. Poi, si esplora il grande mondo della non monogamia, descrivendo i modelli relazionali diversi dalla monogamia, citando principalmente gli studi di Christian Klesse ma non solo, e si dedica un ampio spazio alla dimensione dell'etica, del tradimento, delle regole. La prima parte, poi, prosegue riflettendo sulla gelosia, in connessione al concetto di possessione e delle sue conseguenze nelle relazioni di coppia per quanto riguarda le dinamiche di genere; si elencano infine gli ingredienti necessari per una relazione sana e che cosa serva per affrontare la gelosia in una relazione amorosa.

La seconda parte è dedicata ad un'indagine empirica: riprendendo il titolo del lavoro stesso, si tratta di una ricerca che va a riflettere sulla gelosia e sul tradimento, sia nelle

monogamie che nelle non monogamie. Il questionario è stato costruito insieme alla professoressa Alessandra Gigli ed è stato diffuso attraverso diversi strumenti tecnologici. Il questionario è suddiviso in due parti – una per i monogami, una per i non monogami – e indaga ed esplora, attraverso domande chiuse, le differenze fra le monogamie e le non monogamie per quanto riguarda le emozioni e le opinioni relative alla gelosia e al tradimento.

La terza parte, invece, è una riflessione su alcune tematiche ancora poco esplorate, per quanto emerge dall'analisi della letteratura internazionale attuale: partendo dal tema dei figli e delle figlie presenti in dinamiche relazionali diverse dalla monogamia, arrivando alla legislazione che non tutela e non ammette né concede un riconoscimento, in Italia in questo caso, di tutte le relazioni che non siano quelle monogamiche. Infine, questo lavoro prende coraggio – o almeno cerca di farlo – e si chiede se effettivamente le famiglie non monogame possano rappresentare, almeno in parte, il superamento delle famiglie monogame, come una sorta di eventuale evoluzione del modo di essere famiglia in rapporto all'evoluzione della società occidentale. Infine, una critica alla mononormatività: partendo dal pensiero di due pilastri del problematicismo pedagogico, Bertin e Contini, si riflette su come la monogamia sia attuale e la non monogamia (etica) sia inattuale; su quale sia il compito della pedagogia nell'educazione non solo dei più piccoli ma anche degli adolescenti che si scontrano, prima o poi, con l'amore e le relazioni sentimentali: cioè impegno e resistenza; sull'educazione alla pluralità, all'oltre e al possibile. Poiché uno e uno solo è l'obiettivo di questo lavoro: di invitare ad avere la consapevolezza del fatto che si può scegliere tra almeno due possibilità; ecco: offrire, in quanto educatori/educatrici, pedagogisti, insegnanti, genitori, una pluralità di modelli relazionali affinché ciascuno o ciascuna possa scegliere la propria strada.

Premessa.

Al mio primo anno della laurea triennale, Maurizio Fabbri, professore ordinario di Pedagogia generale e sociale all'Università di Bologna, durante una sua lezione, per spiegare un concetto pedagogico alle persone presenti, raccontò una storia, che ritengo opportuno narrare qui brevemente con parole personali. Si immagini di visitare una tribù africana, che non è stata colpita dagli effetti della globalizzazione e della modernizzazione e che vive ancora con regole e costumi totalmente autoctoni. Si immagini che l'anziano della tribù, per sua conoscenza ed esperienza, vi mostri ogni segreto del loro villaggio, illuminando, nel suo piccolo, il vostro modo di vivere e di vedere la vita stessa. Ora, si immagini, dopo tale impegno, che vi inviti a casa sua per cena: mangiate ottimi cibi e gustate bevande uniche. Ora, si immagini che voi dobbiate ringraziarlo per la sua cordiale ospitalità e come segno di ringraziamento siate obbligati a trascorrere una notte con sua moglie. Si immagini, per complicare la questione, che voi siate sposati e che non vogliate trascorrere la notte in compagnia di sua moglie e che lei sia estremamente fuori dai vostri canoni di bellezza. Si ricorda che il rifiuto della proposta rappresenta un chiaro e volontario oltraggio non solo all'onore dell'anziano saggio ma all'intera tribù. Voi accettereste la proposta? È etica una proposta simile? È etico il vostro eventuale rifiuto?

Di fronte a una storia così, quel che ne seguì fu del tutto normale: noi studenti e studentesse fummo travolti dal giudizio e i presenti si divisero in due possibilità di risposta: chi avrebbe accettato, e chi invece no. Rimarcando, in entrambi i casi, come quella proposta fosse ingiusta, poco rispettosa o addirittura squallida.

In quel momento, il professor Fabbri pronunciò una parola: *epoché*.

Husserl, un matematico e filosofo austriaco naturalizzato tedesco, ci parla di *epoché*, ossia sospensione del giudizio. Non era importante sapere se fosse una proposta etica, giusta, rispettosa oppure no, poiché i costumi e le tradizioni hanno senso principalmente nella loro cultura, in quel luogo; altrove possono risultare incomprensibili. Piuttosto, il nostro compito era quello di riflettere sulle motivazioni che potevano esserci dietro a

quella proposta stessa. Ma per fare ciò dovevamo astenerci da una prospettiva giudicante, sospendendola, e riflettere, indagare, capire, osservare, connettere.

Quando mi capita di parlare dell'amore, delle relazioni di coppia, della monogamia e della non monogamia, quel che percepisco quasi sempre è il giudizio. Il dialogo dura qualche minuto e qualche turno ciascuno e poi si conclude. Sento frasi come "questo non è amore"; "siete solo amici"; "è la paura della solitudine e quindi si accetta tutto pur di non stare da soli"; "è la voglia di non avere impegni e responsabilità"; "è il desiderio di avere una vita sessuale libera e molto attiva"; "quando crescerai capirai che l'amore è altro"; "non hai mai provato il vero amore"... e potrei davvero andare avanti per molto. Queste frasi mostrano che, di fronte a qualcosa di diverso (dalla monogamia, in questo caso), c'è poca o nulla voglia, desiderio di conoscere, riflettere, indagare, capire, osservare, connettere; c'è invece la tendenza a giudicare, la stessa che colpì noi studenti e studentesse a lezione.

E la premessa consiste proprio nella constatazione che il nostro cervello, costantemente, giudica. Ad esempio, i nostri sensi sono bombardati da infiniti stimoli che arrivano dall'esterno, e il nostro cervello, per semplificare, decide ciò che deve rimanere nel nostro raggio di attenzione e ciò che è scartabile; ciò che ci è utile e ciò che non lo è affatto. Questo per tutti i giorni della nostra vita. E non solo. Il nostro cervello, di fronte alle diversità, soprattutto se non allenato a riflettere, a capire, a scontrarsi spesso con ciò che è fuori dalla nostra *comfort zone*, tende a essere più rigido e cadere in trappole, le cui cornici sono protette dal giudizio stesso.

Per questo, per quanto difficile possa essere, la premessa chiede questo: sospendere il giudizio. Ascoltare, capire, riflettere, indagare, connettere, mettere insieme ciò che, solitamente, insieme non sta. Scoprire! Questo per un motivo chiaro: come detto nell'introduzione, l'obiettivo di questo lavoro non è quello di convincere circa una eventuale superiorità – morale o etica – della non monogamia, o di criticare apertamente la monogamia; l'obiettivo non è nemmeno quello di convincere qualcuno a scegliere un percorso relazionale diverso da quello appreso fino ad ora. Ciò che si intende fare è mostrare come il monopolio, nel mondo occidentale, della monogamia non sia così costruttivo: le scienze sociali – la psicologia, la pedagogia, la sociologia, la antropologia – sono tutte d'accordo nell'affermare che non esista una sola persona al mondo uguale

all'altra. Anche con minime differenze, magari impercettibili, tutti e tutte noi siamo unici e uniche. Per caratteristiche innate, per percorsi di vita, per scelte fatte. E come possiamo pensare, allora vedendo la nostra unicità, che una sola struttura relazionale possa essere adeguata a ciascuno di noi? L'obiettivo è quello di mostrare e di riflettere su una pluralità di modelli relazionali.

Capitolo 1

Amore e strutture relazionali

Quando si parla di “amore”, si può pensare all’infinità delle sue accezioni: già dalla nascita, possiamo riferirci all’amore per i propri genitori, per citare la famosissima teoria dell’attaccamento di John Bowlby¹; oppure all’amore per i nostri animali, se ne abbiamo. Possiamo parlare dell’amore verso i nostri amici, verso lo sport, verso lo studio, un libro o un film in particolare; l’amore verso ciò che è ancora poco conosciuto, verso le stelle, verso lo spazio e la natura, verso l’astratto; amore per i propri figli e le proprie figlie, nipoti, cugini o cugine. Ovviamente, si potrebbe procedere fino all’infinito, parlando dell’amore: tante le possibili accezioni del termine quante le possibili cose pensabili dal cervello umano.

Ma, in questo lavoro, si parlerà di un amore specifico: quello sentimentale, quello romantico. L’amore provato nelle relazioni di coppia. Infatti, in questo capitolo, il focus sarà sull’amore sentimentale, partendo da autori classici che hanno tentato, a loro modo, di definire ciò che è estremamente difficile da dire, spiegare, determinare; per arrivare poi a spiegazioni scientifiche: una neuroscientifica, per capire cosa succede al nostro cervello quando proviamo attrazione sessuale verso qualcuno o qualcuna, quando ci innamoriamo; una biologico-antropologica, per capire le spinte evoluzionistiche e le motivazioni che ci spingono ad amare, infine, una psicologica. Teorie che ritengo fondamentali per capire meglio le strutture relazionali, con un occhio più oggettivo. Poi, si tratterà appunto delle strutture relazionali: la monogamia e la non monogamia. Di cosa sia quest’ultima e delle sue infinite forme di essere, della sua complessità, delle motivazioni dietro a tale scelta.

1.1

Che cosa significa amore?

“Sentimento di viva affezione verso una persona che si manifesta come desiderio di procurare il suo bene e di ricercarne la compagnia”; *“Sentimento che attrae e unisce*

¹Bowlby J., tradotto da Schwarz L., Schepesi M., *Attaccamento e Perdita*, Bollati Boringhieri, 1999, Torino.

due persone e che può assumere forme di pura spiritualità".² Queste sono le definizioni che dà il dizionario Treccani se si cerca la parola "amore". Ovviamente, è una definizione che dice tutto e dice nulla: ciascuno di noi vede, vive, sente, pensa all'amore a modo proprio. Parlare di una sola definizione di amore, che possa davvero e pienamente soddisfare l'umanità intera, credo sia molto ingenuo e riduttivo. Questo semplicemente perché ognuno di noi ha una sua personalità, esperienze di vita, aspettative, progetti, speranze e sogni. E per quanto vicina possa essere, la mia concezione dell'amore probabilmente non sarà mai esattamente, nei minimi dettagli immaginabili, uguale a quella di un'altra persona.

Tuttavia, tantissimi sono gli autori, nella letteratura mondiale, che hanno cercato di scrivere i loro sentimenti – chi in poesia chi in prosa – cercando di spiegare l'universo che si muoveva dentro di loro. Interessante è anche come, attraverso la loro arte, gli autori e le autrici siano riusciti a mostrare le rappresentazioni sociali dell'amore.

Con l'intenzione di percorrere un breve e veloce *excursus* per capire come effettivamente l'amore sia tematica centrale nelle vite di tutte le persone, possiamo partire con lo scrittore italiano più famoso e conosciuto: Dante Alighieri. Con la sua *Divina Commedia* e con la sua adesione al *Dolce Stil Novo*, l'autore fiorentino ci mostra come la donna ingeneri sempre nell'uomo un sentimento di elevazione, di perfezione. Non ha senso resistere alle tensioni che l'amore potrebbe creare: esso è innato e quindi deve manifestarsi.

*Amor, ch'a nullo amato amar perdona,
mi prese del costui piacer sì forte,
che, come vedi, ancora non m'abbandona...*³

Questo famosissimo verso mostra chiaramente la potenza dell'amore, per Dante: un amore che entra nelle viscere della persona, diventa parte della sua essenza così da non lasciarla mai. Diventa parte della sua vita, per eterno.

²<http://www.treccani.it/vocabolario/amore/>

³Dante A., *Divina Commedia*, (a cura di S. Jacomuzzi, A. Dughera,) SEI, Torino, 2008, pg 7.

Muovendoci all'estero e andando in Inghilterra, non possiamo non parlare dell'autore più romantico di tutti i tempi, colui che è conosciuto per le sue opere: William Shakespeare. Chi non conosce *Romeo e Giulietta*? Chi non è consapevole della loro tragedia? Chi non ha letto i versi in cui è palese la devozione che l'uno prova per l'altra e viceversa? L'amore, per l'autore inglese, è un sentimento così intenso da far perdere il senno, da contrastare la volontà delle proprie famiglie. Così audace da preferire la morte piuttosto che vivere senza la persona amata.

Non solo loro: possiamo parlare di Renzo e Lucia e della loro storia d'amore scritta magistralmente da Alessandro Manzoni; oppure della concezione dell'amore di Giacomo Leopardi, di come esso sia la più potente delle speranze e come esso coinvolga l'intera esperienza esistenziale dell'individuo.

Oltre ai romanzi e poesie, l'amore è tema centrale delle canzoni in cui si mostrano i suoi effetti sul corpo delle persone innamorate.

Quann' me vase tu
I' n'arraggion' cchiù
Me sent'e friccicar' rint' 'e 'recchie
Me veco 'e palummelle annanz'all'uocchie
(Quando mi baci tu
Io non ragiono più
Sento un friccicorìo nelle orecchie
vedo uno sfarfallio davanti agli occhi.)

Canta proprio così un'antica canzone napoletana, che spiega in maniera chiara e diretta come un semplice bacio della persona innamorata crei effetti devastanti, in senso positivo, sul corpo. Vedremo poi che questi effetti hanno una spiegazione neuroscientifica: che il friccicorìo e lo sfarfallio non sono altro che il risultato della connessione di alcuni neurotrasmettitori. Proseguendo, nelle canzoni e nei film, l'amore è trattato nelle sue diverse dimensioni. Dall'effetto sul corpo a come la vita sia cambiata dopo l'arrivo della persona incontrata. Esempio magistrali sono "*il cielo in una stanza*"

di Gino Paolo, “*Mi sono innamorato di te*” di Luigi Tecno, “*Quando nasce un amore*” di Anna Oxa, “*E penso a te*” di Lucio Battisti, “*Almeno tu nell’universo*”, di Mia Martini, “*E se domani*” di Mina...e ovviamente la lista sarebbe infinita. Oppure, canzoni che trattano di amori finiti male: “*Babe, I’m gonna leave you*” dei Led Zeppelin, “*Come se non fosse mai stato amore*” di Laura Pausini, “*Cry*” di Kelly Clarkson...

Così come le canzoni, anche il cinema, la fotografia, la pittura, il teatro sono saturi di opere che mostrano l’amore, ciascuno a modo suo. Ogni autore o ogni autrice mette in scena la propria visione, che può riprendere quanto già detto o mostrato, ma che ha sempre una caratteristica particolare, personale.

È evidente quindi come le varie forme di arte mostrino che ci siano tanti modi diversi di vivere l’amore.

1.2.

L’approccio scientifico

Si potrebbe continuare a fare un’infinità di esempi, ma non è questa la sede. Se fino ad ora si è visto l’amore tramite l’arte, ora cominciamo a riflettere su di esso attraverso un occhiale più scientifico. La comunità scientifica, in ogni sua parte, ha cercato di studiare e di definire l’amore e tutto ciò esso che comporta, da molti decenni. Per sostenere la mia tesi, prenderò in prestito gli studi e le idee di tre autori, che ritengo interessanti: Grazia Attili e la sua teoria neuroscientifica; Helen Fisher e la sua spiegazione biologico-antropologica; Robert Sternberg e la sua impronta psicologico-sociale. Vediamoli nel dettaglio.

1.2.1.

L’amore ai tempi delle neuroscienze

Quando si parla di amore, si parla di cuore. Quando inizia una storia d’amore, spesso si sente dire frasi come “*mi ha rubato il cuore*”; “*mi ha colpito il cuore*”, e quando la stessa

finisce, si sentono frasi come “*mi ha spezzato il cuore*”. Ma è davvero cuore il motore che muove l’amore, le emozioni e i sentimenti? Si può dire, grazie alle ricerche degli ultimi decenni, di no: non è il cuore, ma il cervello.

Grazia Attili è una professoressa ordinaria di Psicologia Sociale all’Università di Roma e i suoi studi spaziano, tra le altre cose, nel campo delle neuroscienze. Per capire la sua teoria e i suoi studi neuroscientifici sull’amore, proviamo a immaginare una storia d’amore⁴ che inizia e finisce nell’arco della lettura di questo paragrafo. Così da capire cosa succede nel nostro cervello, a livello chimico, quando incontriamo qualcuno che ci interessa e soprattutto perché ci interessa, quando ci innamoriamo, quando ci prendiamo l’impegno di condividere progetti con qualcuno.

Iniziamo con l’attrazione e la scelta. Immaginiamo che stiate camminando per la strada. In mezzo a un numero indefinito di persone, una in particolare ruba la vostra attenzione: vi sentite attratti da quel uomo o da quella donna. Una prima buona impressione, se siete un uomo, spesso dipende dalla bellezza e dall’età. “*La giovinezza è una garanzia di fertilità per un periodo lungo, vi assicura la possibilità di avere progenie e quindi di trasmettere le vostre caratteristiche per un lungo arco di tempo*”.⁵ Se siete donna, invece, quel che può aver fatto differenza è il modo di fare deciso, oppure l’intelligenza, il suo stato economico attuale o potenziale. “*Se volete rispondere all’imperativo biologico di lasciare discendenza dovete poter contare sulle risorse che un uomo può portare nella coppia e nella famiglia, fare affidamento sul suo aiuto nella cura di eventuali figli.*”⁶ Questo ovviamente non per un discorso che potrebbe sembrare sessista a primo occhio, ma, per l’autrice, ha una spiegazione evolucionistica: milioni di anni fa, all’inizio e per un lungo arco dell’evoluzione della nostra specie, la gravidanza obbligava la donna a occuparsi dei piccoli e non poteva cacciarsi, da sola – sia per condizioni fisiche precarie, sia perché doveva stare accanto ai piccoli – il necessario per sopravvivere. Aveva bisogno di qualcuno che potesse garantire, a fine giornata, del cibo a lei e ai piccoli. Era una necessità. Per questo motivo, le donne sceglievano partner che sembrassero, a un primo impatto, decisi, forti, potenti, in grado di prendersi cura della

⁴L’idea di riprendere una storia di amore che si esaurisce all’interno di questo paragrafo è un’idea ben argomentata da Grazia Attili nel suo saggio a cui mi riferisco in questo lavoro.

⁵Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 20.

⁶Ibidem, pg. 22

famiglia. “Affinché i piccoli sopravvivessero e divenissero a loro volta adulti, era necessario l’aiuto di un’altra persona, la quale si impegnasse cacciando, portando da mangiare, lottando contro i predatori e i nemici...”⁷ La stessa spiegazione rimane valida anche per gli uomini. “Una donna giovane e bella darà figli, e figli sani, che a loro volta genereranno discendenti sani.”⁸ Anche se, al primo impatto, nessuno programma di avere figli, quel che influenza la scelta dell’eventuale partner, secondo l’autrice, è il bisogno biologico di successo riproduttivo, poiché siamo tutti programmati per questo: portare avanti la specie. È inoltre vero che oggi, almeno nel mondo occidentale, nessuna donna ha bisogno di un uomo per mantenersi, ma il criterio della scelta è influenzato da queste scelte filogenetiche.

Ma la scelta del partner non dipende ovviamente solo da quanto detto fino ad ora; entrano in gioco altri fattori. *Chi si somiglia, si piglia* è un detto molto popolare e ha una spiegazione, oltre al folkloristico, scientifica⁹: quando si è piccoli, la figura di riferimento, i fratelli e le nostre sorelle, gli amici hanno una forte influenza sulla nostra vita: lasciano un segno e aiutano a costruire, insieme ad altri fattori, la personalità – fatta di valori e interessi – di ciascuno. Ma non solo. Lasciano ricordi che ognuno si porta con sé quotidianamente. “Essere attratti da qualcuno che, in qualche misura, vi somiglia nei tratti fisici e che è simile a voi anche nei valori, negli interessi, nello stato socio-economico, ed è dotato di stesse caratteristiche che avete interesse a promuovere”¹⁰ è uno dei fattori che influenza la scelta di un eventuale partner, perché garantisce il senso di familiarità e rende tutto più prevedibile e più sicuro, più tranquillizzante delle altre persone.

Gli opposti si attraggono è un altro detto popolare che l’autrice cerca di spiegare sotto un profilo più scientifico: ci sono alcune molecole odorose che si chiamano feromoni o ferormoni, che si trovano sotto le ascelle, sotto il cuoio capelluto, intorno ai capezzoli e sull’inguine. Questo vengono recepite dall’ipotalamo e in base all’odore di una persona si discrimina una persona piuttosto che l’altra. E non è semplicemente perché un odore

⁷Ivi.

⁸Ibidem, pg. 21.

⁹Cfr., Helen F., *Why him? Why her? How to find and keep lasting love*, Henry Holt & Co, New York, 2010.

¹⁰Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 24.

sia gradevole oppure sgradevole¹¹. Anche in questo caso, per l'autrice, intervengono l'evoluzione della specie e l'imperativo biologico di riproduzione: alcuni studi hanno mostrato che l'odore gradevole è indice di una compatibilità. Attrae proprio quell'odore, secondo gli studi, in quanto *“quella persona ha un sistema immunitario diverso dal vostro, così che potrete generare una prole maggiormente in grado di resistere agli agenti patogeni esterni.”*¹² Ma non solo. La preferenza naturale all'odore diverso dal proprio ha un'altra funzione, in contrasto con *chi si somiglia si piglia*: *“una scelta basata su questo criterio evita, non a caso, che si verifichi l'accoppiamento tra individui strettamente imparentati, quindi geneticamente troppo simili...”*¹³ e di avere una prole potenzialmente meno sana. Inoltre, la *copulina*, un feromone sessuale, presente nelle secrezioni vaginali, soprattutto durante il periodo dell'ovulazione, ha un effetto straordinario sugli uomini. *“Un gruppo di studiosi del Monell Chemical Senses Center ha chiesto a 18 ballerine di tenere il conto delle loro mance per qualche mese ed è emerso che queste erano di gran lunga superiori nei giorni a metà del ciclo, quando si trovavano nel loro periodo più fertile, mentre declinavano nei giorni delle mestruazioni.”*¹⁴ Nello stesso modo, anche le donne sono attratte, soprattutto durante il loro picco di fertilità, dall'odore degli uomini. *“I feromoni maschili legati al testosterone, come l'androsteno, presenti nel sudore dell'uomo, vengono percepiti e trovati addirittura gradevoli.”*¹⁵ Quindi, ricapitolando quanto detto fino ad ora, l'attrazione ha una forte base biologica e avviene in buona parte in maniera inconscia. Dopo l'attrazione, se ricambiata, inizia il corteggiamento¹⁶. Anche quest'ultimo, per l'autrice, ha una forte base biologica, i cui motivi si celano nell'evoluzione della nostra specie. *“Le strategie di seduzione sono queste, declinate in maniera differente in funzione dei contesti, della storia, della cultura di appartenenza, dei percorsi individuali di ciascuno, eppure regolate dalla selezione sessuale e dalla spinta verso il successo*

¹¹Cfr., Helen F., *Why him? Why her? How to find and keep lasting love*, Henry Holt & Co, New York, 2010

¹²Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 29.

¹³Ivi.

¹⁴Ibidem, pg. 32.

¹⁵Ibidem, pg. 33.

¹⁶Cfr., Helen F., *Why him? Why her? How to find and keep lasting love*, Henry Holt & Co, New York, 2010.

riproduttivo.”¹⁷ Quindi: se siete un uomo, quel che vi interessa è testare la potenziale fedeltà di lei, cercando di concludere in maniera sessuale il primo incontro; se siete donna, quel che vi interessa è capire, magari respingendo eventuali approcci sessuali, se lui sia davvero interessato a voi oppure no. Questo ragionamento apparentemente potrebbe risultare sessista. Ma, per l’autrice, queste strategie derivano dai nostri antenati e mirano a determinati risultati: per la donna, collegandoci a quanto detto prima, che l’uomo sia davvero intenzionato a prendersi cura degli eventuali figli; e per l’uomo, la garanzia che la donna porti avanti i suoi caratteri genetici. Pur di essere ridondante, specifico che, per l’autrice, queste modalità o strategie agiscono in maniera inconscia poiché le abbiamo ereditate grazie all’evoluzione della nostra specie. Una volta verificata la reciproca compatibilità, scatta il sistema sessuale. Già dalla prima attrazione, passando poi per il corteggiamento e arrivando a una vera e propria infatuazione, il vostro desiderio sessuale è stato innescato principalmente dagli androgeni, tra cui soprattutto il testosterone, e dagli estrogeni. I primi vengono prodotti soprattutto nei testicoli, i secondi, invece, sono ormoni sessuali secreti essenzialmente dalle ovaie. Entrambi sono presenti sia negli uomini che nelle donne, anche se in quantità diverse. *“Gli ormoni, se prodotti in quantità ottimale, si intrecciano inoltre con sostanze chimiche come l’ossido di azoto, una sostanza rilasciata dai genitali durante l’eccitazione.”*¹⁸ L’ossido di azoto produce, negli uomini, una dilatazione dei vasi sanguigni e un maggior afflusso di sangue verso il pene, quindi: l’erezione. Quest’ultima ha un ruolo molto importante perché *“serve a creare quelle condizioni di attivazione sessuale che cementano un’unione e che attraverso la fecondazione possano assicurare la propagazione delle caratteristiche di entrambi i partner”*.¹⁹

Finito il corteggiamento, di solito, c’è la sensazione di aver trovato l’anima gemella. A questo punto della vostra storia d’amore, entra in gioco un segnale potente che fa attivare tutto il vostro organismo e produce un’eccitazione che è mediata *“da alcuni neurotrasmettitori, da sostanze chimiche quali l’epinefrina, la norepinefrina, la dopamina, la feniletilamina.”*²⁰ Quest’ultima, rispetto alle altre, è quella che ha più

¹⁷Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg 37

¹⁸Ibidem, pg. 41.

¹⁹Ibidem, pg. 42.

²⁰Ibidem, pg 45.

impatto sulle vostre azioni²¹. Questa sostanza viene rilasciata e sintetizzata dal sistema nervoso centrale quando si sperimentano situazioni piacevoli; ma raggiunge il suo picco soprattutto quando qualcuno o qualcuna ci attrae oppure durante l'innamoramento. Inoltre, sempre questa è responsabile di alcuni "cambiamenti" fisici, visibili o non visibili, come la dilatazione delle pupille quando si guarda qualcosa o qualcuno di piacevole, come il cuore che batte a "mille", poiché essa dà la sensazione di essere sottoposti a una scarica adrenalina; oppure se vi sembra di essere "su di giri", è proprio perché la feniletilamina, prodotta in grande quantità dal vostro organismo, e *"nell'interazione con l'epinefrina e la norepinefrina sta provocando su di voi gli stessi effetti che si hanno quando si assumono alcune droghe..."*²² Inoltre, è sempre lei, la feniletilamina, responsabile dell'eccitazione, della riduzione dell'appetito e della iperattività.

Ora siete a un punto della vostra storia in cui, alla vista del vostro partner, probabilmente si verificherebbe un aumento del flusso sanguigno in varie aree cerebrali, zone responsabili della sensazione di energia, di euforia, ma anche di benessere. *"Vedere la persona amata fa aumentare l'attività di quella porzione della corteccia cerebrale ripiegata in profondità in una zona tra il lobo temporale e il lobo frontale detta insula, nonché dell'area tegmentale destra"*²³ Ma perché queste zone del cervello si accendono o si attivano? L'insula è particolarmente importante per il nostro funzionamento emotivo e, principalmente, ha il compito di monitoraggio dello stato fisiologico del corpo. *"L'insula ha il compito di elaborare le informazioni che concernono le risposte dell'organismo, come il sobbalzare del cuore, l'ampliarsi del respiro, il senso di indebolimento delle gambe, in maniera che tale esperienza sensoriale produca un contesto emozionale."*²⁴ Quindi, in questo caso, sentire un friccicorio o vedere lo sfarfallio di cui ho parlato precedentemente, diventano, grazie al lavoro dell'insula, sensazioni che si tramutano in emozioni di felicità. Le emozioni, quindi, sono strettamente collegate alla decodifica delle sensazioni. Ma non solo. Ad accendersi poi

²¹Horstman J., *The Scientific American Book of Love, Sex and the Brain: The Neuroscience of How, When, Why and Who We Love*, John Wiley and Sons, 2011, pg. 23.

²²Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg.46.

²³Ibidem, pg. 54.

²⁴Ibidem, pg. 55

vi sono anche l'area tegmentale destra e il corpo striato e gli studi neuroscientifici degli ultimi decenni hanno ampiamente mostrato come queste zone – soprattutto all'interno del corpo striato, il nucleo caudato destro e il putamen – siano responsabili del rilascio della dopamina. *“Si tratta di aree anatomicamente collegate che costituiscono il sistema dopaminergico mesolimbico, che quando sono attivate scatenano una tempesta di dopamina e producono un senso di gratificazione forte.”*²⁵ La dopamina produce quindi senso di gratificazione, ci fa stare bene. Quando, però, prodotta in maniera esagerata – quando ad esempio incontriamo qualcuno di cui ci innamoriamo – questa diventa una vera e propria droga: causando effetti simili alla euforia, il nostro organismo *“ci spinge in maniera incontrollabile a fare in modo che quella sensazione si ripeta.”*²⁶ Si vogliono quindi ripetere all'infinito quelle azioni – ecco che entra in gioco il collegamento con l'insula, che ha il compito di registrare, come se fosse una memoria, le sensazioni provate – che ci hanno fatto stare bene. È proprio la necessità di dopamina, quindi, che ci spinge a incontrare sempre più spesso quella persona che ci rende felici, fino a perdere il contatto con la razionalità. *“L'attivazione di questo sistema (dopaminergico) riduce l'azione di controllo da parte della corteccia e può far perdere il senso della realtà.”*²⁷ Si può dire, quindi, che una persona innamorata, nella fase della infatuazione, agisca esattamente come una persona dipendente dalla cocaina. È pur vero, però, che, come qualsiasi droga, anche la dopamina crea assuefazione. Quindi, il bisogno di vedere o sentire quella persona si fa sempre più forte. Perché allora, se la dopamina è rilasciata in quantità così elevate all'inizio della relazione, può capitare che una persona innamorata viva stati d'ansia? Proviamo a immaginare di aver conosciuto da poco una persona, con la quale c'è la reciproca compatibilità, ma una sua semplice non risposta al messaggio o alla chiamata, cominciano a chiederci mille motivazioni. Oppure a chi non è capitato, soprattutto ai giovani che sono più pratici della tecnologia, di controllare in maniera ossessiva l'accesso a Whatsapp o a Facebook? O a chi non è capitato domandarsi – cadendo a volte in assurde paranoie – se l'altra persona non stia frequentando, a nostra insaputa, altre persone? O se davvero sia interessata a noi? Tutte

²⁵Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 71.

²⁶Ivi pg. 71.

²⁷Ibidem, pg. 73.

queste ossessioni, ansie hanno una spiegazione scientifico. Se è vero che la dopamina comincia ad aumentare, quindi a farci stare bene, è anche vero che, dall'altra parte, comincia a diminuire la serotonina. Non a caso, pazienti con disturbi ossessivo-compulsivi sono caratterizzati da bassi livelli di serotonina. La serotonina è un neurotrasmettitore che ha il compito, quando è in equilibrio, di regolare le emozioni, di produrre sensazioni positive, di renderci felici²⁸. Invece, *“da una serie di studi emerge che, se una relazione non è consolidata, nel mesencefalo e nel tronco encefalico si abbassa la produzione di serotonina.”*²⁹ Ma a spegnersi vi sono anche altre zone del cervello. Quando siamo all'inizio della nostra storia d'amore, generalmente tendiamo a non aver limiti, nessuna paura, ci sembra tutto possibile, pensiamo di poter superare ogni limite. Perdiamo letteralmente la razionalità. Questo è dovuto alla disattivazione della corteccia prefrontale e dell'amigdala. La prima è *“l'area cerebrale preposta al ragionamento, al giudizio, all'inibizione di risposte irrilevanti”*.³⁰ *“A non attivarsi poi è l'amigdala, quella parte del cervello a forma di mandorla che si accende quando si prova paura”*.³¹

Ora, trattiamo l'ultima fase della nostra storia d'amore e capire cosa succede nel nostro cervello. Se è vero che la passione e l'innamoramento durano mediamente sette o otto mesi – in casi estremi fino a tre anni, secondo gli studi³² – è anche vero che dopo questo periodo, l'estrema attrazione nei confronti del o della partner comincia a diminuire. Entrano in gioco altri neurotrasmettitori, e tutti quelli che ci hanno aiutato fino ad ora nella nostra storia d'amore cominciano a uscire dalla scena. *“Secondo alcuni studiosi, il dato che la fase dell'innamoramento abbia una durata che arrivi ai tre anni può essere considerato l'esito di pressioni di tipo evuzionistico, che avrebbero assicurato un grande coinvolgimento per il tempo necessario al fatto che la donna avesse una gravidanza, mettesse al mondo un piccolo e che la coppia si orientasse a formare una*

²⁸Horstman J., *The Scientific American Book of Love, Sex and the Brain: The Neuroscience of How, When, Why and Who We Love*, John Wiley and Sons, 2011, pg. 27.

²⁹Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 78.

³⁰Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 80.

³¹Ibidem, pg. 81

³²Cfr., Helen F., *Why him? Why her? How to find and keep lasting love*, Henry Holt & Co, New York, 2010.

nuova famiglia.”³³ Come si diceva prima, la dopamina funziona esattamente come la droga: crea assuefazione e il cervello si abitua alle elevate concentrazioni di questo neurotrasmettitore e apprende a tollerarle. Poiché il corpo, l’organismo, dal momento che è naturalmente programmato per cercare, quando è in salute, continuamente uno stato generale di benessere – soprattutto per la nostra sopravvivenza – “la dopamina viene progressivamente eliminata”³⁴ e il partner non provoca più quelle reazioni elettrizzanti che ci facevano andare “su di giri”. L’ippocampo, “*un’area comunemente coinvolta nei processi di memoria e il cingolo anteriore, una zona coinvolta nell’attenzione e nella regolazione del dolore, la quale è caratterizzata da una forte concentrazione di ossitocina*”³⁵, entrano in gioco. L’ossitocina, che viene prodotta nell’ipofisi, ha un grande peso in questa nuova fase della nostra storia d’amore: non a caso, essa è definita l’ormone dell’amore. È l’ormone che induce le contrazioni del parto e che viene prodotto dalle donne durante l’allattamento. “*Questo (ossitocina) ormone fa sviluppare la tenerezza, il desiderio di mantenere il contatto e viene rilasciato sia dal cervello della madre sia da quello del bambino*”.³⁶ La produzione di ossitocina non è solo correlata all’allattamento o al rapporto madre-figlio, ma anche a vari tipi di stimoli tattili, come i rapporti sessuali, ad esempio, o alla stimolazione delle zone erogene. “*L’ossitocina aumenta durante l’attività sessuale, ha un picco durante l’orgasmo e resta elevata dopo la copula inducendo di conseguenza uno stato di calma e di appagamento.*”³⁷ Poiché il piacere che si prova, quindi, durante i rapporti sessuali è molto, questo promuove la possibilità, a questo punto, che si instauri una vera e propria relazione stabile. Infatti, la nostra programmazione biologica prevede che il contatto fisico e la costante vicinanza fisica aiuti a stabilire un legame fortemente emozionale. Anche in questo caso, vi è una spiegazione evolucionistica: i nostri antenati, con compiti nettamente divisi anche per necessità e in un ambiente pieno di pericoli costanti, percepivano la vicinanza fisica e il contatto sessuale come segno di reciproca fiducia: una persona vicina fisicamente poteva aiutare a cacciare i pericoli e permetteva ai piccoli

³³Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 91.

³⁴Ivi.

³⁵Ibidem, pg. 95

³⁶Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 96.

³⁷Ibidem, pg. 98.

di crescere, quindi di portare avanti i propri geni. Certo è che affinché gli effetti dell'ossitocina durino lungo il tempo, è necessario che essa venga attivata in maniera ripetuta; quindi è necessario che i due partner mantengano contatti fisici ravvicinati e continui. Tuttavia, non basta l'ossitocina ad avvicinare due persone³⁸: ne sono la dimostrazione i rapporti sessuali casuali o quelli a pagamento. Quel che è fondamentale, affinché la relazione duri, è l'intenzionalità e la volontà di avere tale relazione: *“l'effetto del suo (ossitocina) rilascio è favorito da processi decisionali dei quali si ha consapevolezza, come quelli relativi alla volontà di mantenere la relazione in corso”*.³⁹ Infine, bisogna svelare la doppia faccia dell'ossitocina. *“Se è vero che l'eccitazione iniziale produce feniletilamina, è anche vero che l'abitudine a questa sostanza da un lato porta a un'attenuazione dell'allegria e dall'altro stimola la produzione delle endorfine, le quali si pongono come vere e proprie sostanze oppiacee e inducono una forte sensazione di calma e di appagamento.”*⁴⁰ Quindi, l'ossitocina, da un lato, spinge ad aver i rapporti sessuali per il piacere che ne si ricava, dall'altro però, soprattutto in connessione alle endorfine, riduce drasticamente “l'appetito” sessuale, poiché essa ha un effetto calmante che deriva dalle sue stesse caratteristiche e dall'impatto che ha sul rilascio di altri neurotrasmettitori, come ad esempio la serotonina.

Bisogna però sottolineare due aspetti molto importanti. Il primo: il percorso finora intrapreso non può essere preso e sommato come una qualsiasi somma aritmetica: sarebbe troppo riduttivo; stiamo sempre parlando degli esseri umani e delle loro complessità. Anzi, se fosse così semplice, l'amore non presenterebbe tutte le sue sfumature, problematiche, anche. Dobbiamo invece affermare che quando si parla dei rapporti e delle connessioni fra strutture cerebrali e funzioni riconducibili ai diversi livelli che si sono succeduti nell'evoluzione, *“dobbiamo tener presente che l'interazione tra aree, centri e nuclei dà luogo a un prodotto diverso e più complesso”*.⁴¹ Il secondo aspetto da chiarire è che la scelta del partner o l'attrazione verso qualcuno scatena sicuramente tutti i neurotrasmettitori di cui ho parlato precedentemente; ma, come

³⁸Pinto Gomes F., *Neuroscience of love*, Academia, 2017, New York, pg. 54.

³⁹Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 102.

⁴⁰Ibidem, pg. 118.

⁴¹Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 68.

vedremo con Helen Fisher, il percorso non è sempre così lineare: non necessariamente dopo l'attrazione scatta l'innamoramento che porta all'attaccamento; non necessariamente ci deve essere l'attrazione affinché ci sia attaccamento nella vita quotidiana. L'amore è un affare complesso. Non necessariamente deve essere l'odore di una persona a far scattare la scintilla. Il ragionamento fatto fino a ora è un tentativo di spiegare cosa succede nel nostro cervello quando ci attrae qualcuno o quando ci innamoriamo; non è un manuale d'amore! È una teoria neuroscientifica che va, però, integrata con altre spiegazioni.

Facendo quindi un riassunto della “nostra storia d'amore”, sotto un'ottica neuroscientifica, possiamo dire così: incontrate una persona che, tra mille altre, vi colpisce. Sono stati i suoi ferormoni a colpirvi e a non farvi capire più nulla; si attiva subito il vostro sistema sessuale, e i vostri ormoni vi spingono verso di lei. All'inizio siete letteralmente bombardati dalla feniletilamina, come se riceveste forti scariche di adrenalina. Nel vostro cervello si accende l'insula, che vi fa “sentire le farfalle” nello stomaco, che associate alla sensazione di felicità. La vostra area ventrale tegmentale e il nucleo caudato scatenano in voi tempeste di dopamina e il vostro sistema dopaminergico fa sì che siate drogati della persona amata: la volete vedere, sentire, toccare, vivere sempre di più, creando in voi veri e propri sintomi di astinenza se non la vedete in continuazione, come se fosse la vostra dose quotidiana. Per complicare la situazione, la vostra amigdala si disattiva e non sentite nessun pericolo, e insieme a essa si spegne anche la vostra corteccia prefrontale: oltre a non sentir nessun pericolo, ora non siete più nemmeno razionali. Poi, il vostro cervello comincia ad abituarsi alla dopamina, e al contempo stesso inizia ad abbassarsi anche la serotonina: siete “ossessivi compulsivi”! Poi, subentra l'ossitocina che, soprattutto facendosi aiutare dalle endorfine, vi aiuta a sentirvi più appagati, sereni, soddisfatti. Questa è, in breve, la vostra storia d'amore sotto un occhiale biologico-neuroscientifico. E come tale rimane un occhiale soltanto.

1.2.2.

La natura e la chimica dell'amore romantico

Helen Fisher è una antropologa e ricercatrice americana che, per trent'anni, ha studiato l'amore: come si è evoluto nel corso dei milioni di anni, come si amavano i nostri antenati e perché si amavano. È una delle massime figure mondiali per quanto riguarda gli studi sull'amore sotto un aspetto biologico e antropologico. Il presente paragrafo avrà come sottofondo uno dei suoi più distinti contributi scientifici "*Why we love: the nature and Chemistry of Romantic Love*".

Helen Fisher unisce gli studi neuroscientifici all'antropologia e, basandosi sull'evoluzione della specie umana, crea una sorta di "divisone" del cervello umano, in tre sistemi: libidine, attrazione romantica, attaccamento. Per capirli meglio, bisogna perciò fare un breve *excursus* sulla storia dell'essere umano.

Grazie alle poche testimonianze presenti finora, gli antropologi hanno ipotizzato che i nostri antenati, circa otto milioni di anni fa, vivessero come gli scimpanzé, poiché condividiamo con loro il 98% del nostro DNA. Probabilmente, secondo gli studiosi, vivevano in piccolissime comunità di 80-100 individui. "*Dormivano in alto tra gli alberi, si svegliavano dopo l'alba e scendevano a terra per percorrere sentieri già battuti del loro territorio*".⁴² Sapevano distinguere tra i famigliari, gli amici e i nemici. Passavano le giornate a chiacchierare, socializzare, e procurarsi il cibo. Però: non si innamoravano. Pur avendo dei partner preferiti per la riproduzione, "*non mostravano alcun accenno di attenzione focalizzata su un singolo partner*".⁴³ Le madri allevavano i figli o le figlie da sole, semplicemente perché non c'era bisogno di un uomo: non camminavano su due piedi, ma su quattro, e tenevano la prole sulla schiena. Avendo due mani libere, quando si arrampicavano sugli alberi, potevano, nello stesso momento, proteggere i piccoli e procurarsi il cibo per sopravvivere.⁴⁴

Tutto cambiò – si può affermare, basandosi sulle ipotesi di Helen Fisher e dei suoi colleghi, che nacque l'amore – quando l'uomo imparò a stare nella posizione eretta. "*Una volta imparato a camminare, i nostri antenati furono in grado di trasportare pietre*

⁴²Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 143.

⁴³Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg 143.

⁴⁴Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 40.

da lanciare ai leopardi o ai leoni che li minacciavano di notte, di usare rami per scavare...”⁴⁵. Quindi, questo drastico cambiamento dello stile di vita ebbe un impatto rivoluzionario: ora, camminando in posizione eretta, le donne non tenevano più i piccoli sulla schiena, durante la caccia al cibo, ma in braccio, esattamente come facciamo oggi. Come poteva quindi una giovane madre scavare a terra, nella ricerca di radice, al tempo stesso proteggersi dagli eventuali pericoli e badare ai bambini? Era praticamente impossibile. “Credo che fu in questo momento dell’evoluzione che le donne primitive cominciarono ad aver bisogno di un compagno che le aiutasse a nutrirsi e le proteggesse, almeno fin quando dovevano allattare i piccoli”.⁴⁶ Se il legame di coppia, che via via stava diventando sempre più fondamentale per la sopravvivenza, era una necessità per le donne, per gli uomini assunse caratteri di praticità e di convenienza: l’imperativo biologico di riprodurre i propri geni si mescolò con l’esigenza di avere una e una sola donna accanto che si dedicasse a questa “missione”⁴⁷: colei che potesse portare in grembo – in maniera certa – il figlio di un solo uomo. Così, “l’harem” non era conveniente per gli uomini ed essi iniziarono a dedicarsi a una donna alla volta. E poi perché avere accanto diverse donne significava lottare contro altri uomini: “gli altri maschi non avrebbero esitato a unirsi al gruppo per corteggiarle e forse sarebbero anche riusciti a portarne via qualcuna”⁴⁸. Perché un uomo avrebbe dovuto dedicare energie, sforzi, tempo e cure a una donna, affinché lei potesse aver cura della sua prole e quindi di portare avanti i suoi geni, se non si aveva la certezza matematica che portasse a termine la sua “missione”? I legami di coppia, pian piano, si rafforzarono per uno scopo ben preciso, quindi: allevare figli insieme. Quel che succede dopo, per l’antropologa, rappresenta un cambiamento ancora più devastante: l’utilizzo della parola. “Circa un milione e ottocentomila anni fa, i nostri antenati iniziarono a esprimersi con una sorta di linguaggio primitivo”.⁴⁹ Oggi, grazie ad autori come Vygotskij⁵⁰, ad esempio, sappiamo quanto il linguaggio sia fortemente sociale. Non c’è nessun motivo per pensare che non fosse così anche tra i nostri antenati. Infatti, molto

⁴⁵Helen F., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 145.

⁴⁶ Ivi pg. 145.

⁴⁷Cfr. Helen F., *Evolution of Sex Behaviour*, Quill Editor, New York, 1982.

⁴⁸Helen F., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg 146.

⁴⁹Helen F., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg 151.

⁵⁰Lev S. Vygotskij, *Pensiero e Linguaggio*, a cura di Angiola Massucco Costa, Giunti Barbèra, Firenze, 1984.

presto iniziarono a intravedere le molte funzioni del linguaggio, sperimentando: suoni, che diventano sillabe, che diventano parole, che diventano frasi, che diventano concetti, che vengono condivisi: comunicazione verbale. Con le parole, i rapporti si rafforzarono ancora di più, poiché “*furono in grado di corteggiarsi*”⁵¹ o raccontarsi storie, adulare l’uno l’altra, ricordare ecc. Con il complicarsi del corteggiamento, con l’ampliarsi della struttura cranica – soprattutto grazie al controllo del fuoco e la cottura del cibo, che richiedeva meno sforzo all’apparato digestivo e quindi lasciava più energia al cervello, che nel percorso evolutivo si è ampliato – l’essere umano cominciò a trovare strategie sempre più creative per la conquista dell’eventuale partner⁵². “*In quei giorni lontani e impegnativi, i nostri antenati si resero conto di aver bisogno di abilità sempre più speciali per attirare potenziali compagni in una relazione di lunga durata*”.⁵³

Questo viaggio nella storia ci aiuterà a capire meglio la teoria di Helen Fisher. Se notiamo con attenzione, lungo il corso dell’evoluzione, l’essere umano si è trovato davanti a problematiche sempre più complesse: per soddisfare l’imperativo biologico della riproduzione, i nostri antenati si sono dovuti ingegnare per far fronte ai vari cambiamenti nel legame fra le persone. Partendo dai semplici accoppiamenti, al corteggiamento semplice per arrivare infine a uno molto complesso!

Basandosi su queste idee e sulle scoperte neuroscientifiche – di cui si è parlato precedentemente – Helen Fisher crea una “divisione” del cervello in tre sistemi: libidine, attrazione romantica e attaccamento. Vediamoli nel dettaglio.

Per libidine, l’antropologa intende “*una sensazione primordiale degli esseri umani, il desiderio di appagamento sessuale*”.⁵⁴ Si tratta di un impulso molto diverso dall’amore romantico, tant’è che alcune culture tribali fanno una netta distinzione tra le due sensazioni. “*In Kenya, in alcune tribù, chiamano la libidine *ashiki* e si riferiscono all’amore come *pendo**”.⁵⁵ Per attrazione romantica, invece, l’autrice vuole riferirsi alla fase iniziale – quella intensamente carica – di una storia d’amore. Per attaccamento, infine, Helen Fisher intende la fase che racchiude quei sentimenti profondi, che richiedono impegno e responsabilità tra i due partner.

⁵¹Helen F., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg 152.

⁵²Cfr. Lampert A., *The Evolution of Love*, Praeger, California, 1997.

⁵³Helen F., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg 157.

⁵⁴Ibidem, pg 91.

⁵⁵Ivi.

L'autrice tenta di integrare la sua teoria con le neuroscienze. Ad accendere la libido è il testosterone: *“alti livelli di questi ormoni (testosterone) stimolano gli impulsi sessuali”*.⁵⁶ Se è vero che quando si parla di desiderio sessuale, si hanno notevoli differenze da persona a persona – non solo perché l'equilibrio fra questo ormone e altre variabili (sociali, individuali) gioca un ruolo importante, ma anche perché i livelli del testosterone sono ereditari – è anche vero, però, che il testosterone si trova al centro dell'appetito sessuale.⁵⁷ L'attrazione romantica, invece, è causata dal rilascio della dopamina, che a sua volta stimola il rilascio del testosterone. Infine, l'attaccamento è il risultato, tra altri fattori, dell'ossitocina, prodotta dall'ipotalamo, e delle endorfine: entrambi concorrono non solo all'abbassamento dell'appetito sessuale, ma sono, per gli studiosi, *“responsabili dell'attaccamento tra madre e figlio, e tra i partner di coppia.”*⁵⁸ Ma come sono collegati questi tre sistemi – libidine, attrazione romantica, attaccamento – alla evoluzione della specie umana? L'autrice risponde spiegando che *“ogni sistema del cervello si è sviluppato per comandare un diverso aspetto della riproduzione. La libidine spinge gli individui a cercare un rapporto sessuale con qualsiasi partner. L'amore romantico interviene per spingere uomini e donne a concentrare la propria attenzione su un individuo in particolare e infine l'attaccamento si è sviluppato per consentire ai nostri antenati di vivere con il partner abbastanza a lungo da allevare insieme almeno un figlio”*⁵⁹ e quindi portare avanti i propri geni e la specie stessa. Queste tre reti del cervello costituiscono sistemi multiuso. La libidine non serve solo e semplicemente a riprodursi ma anche a *“creare e mantenere amicizie”*⁶⁰, per il semplice divertimento, avventura e relax. L'amore romantico, invece, non ha il solo fine di corteggiamento ma può dare lo stimolo a frequentare più persone in contemporanea e scegliere quella più adatta. La sensazione di attaccamento permette, oltre alla persona amata, di *“esprimere e provare un affetto sincero per i figli, per la famiglia e amici”*.⁶¹ Ognuno di queste reti viaggia nel cervello lungo percorsi diversi, quindi, generando così comportamenti, sogni, speranze diversi.

⁵⁶Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 91.

⁵⁷Cfr. Helen F., *Evolution of Sex Behaviour*, Quill Editor, New York, 1982

⁵⁸Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 100.

⁵⁹Ibidem, pg 90.

⁶⁰Ivi.

⁶¹Ivi.

Quel che, però, ritengo sia l'aspetto più innovativo e interessante della teoria di Helen Fisher è il fatto che *“a dispetto del percorso evolutivo, nel quale la passione si trasforma gradualmente in attaccamento, i tre circuiti cerebrali – libidine, amore romantico e attaccamento – possono combinarsi in qualsiasi modo.”*⁶² Nella società occidentale, quel che normalmente succede è che due persone si incontrano, si attraggono, si conoscono. Scatta la libido che, giorno dopo giorno, se tutto viaggia verso un orizzonte positivo, scatta in amore romantico⁶³: ci si corteggia, adottando una moltitudine di strategie. Se tutto continua, la relazione può tramutare in prendersi cura l'uno dell'altro, in responsabilità e unione emotiva, quindi attaccamento; e ci possono essere eventuali progetti di vita, come comprare casa o avere figli, ad esempio. I tre circuiti, per l'antropologa, possono tuttavia nascere in una persona in sequenze diverse. Si può iniziare una relazione con una persona per la quale c'è una forte attrazione sessuale, dettata dalla libido, e basta. E, che duri anche diversi mesi o addirittura anni, la relazione non muta mai in amore o attaccamento. Oppure, un giorno, dal nulla, può cambiare e diventare amore romantico. I tempi non sono stabiliti o definiti, come se tutto dovesse procedere secondo un orologio standardizzato. Oppure, una relazione può iniziare direttamente dall'attaccamento. Potrebbe essere il caso di due giovani che condividono la stanza e che vivono insieme da diverso tempo e un giorno si accorgono di provare forti impulsi sessuali l'uno nei confronti dell'altro.

L'altro aspetto che considero interessante – e fondamentale per la spiegazione delle strutture relazionali nel prossimo paragrafo – è che non è detto che i tre circuiti si attivino, anche separatamente, soltanto per una persona alla volta ma possono accendersi per più persone contemporaneamente. *“Si può sentire un forte attaccamento per un partner di lunga data e provare una forte attrazione sessuale per un collega, ad esempio”*.⁶⁴ I tre circuiti, quindi, agiscono con tempi diversi, in base alle persone in questione, alla loro personalità, alla loro relazione, alle dinamiche socioculturali, e sono soprattutto indipendenti. Considerare i tre circuiti separati e indipendenti significa ritenere che essi si possano combinare in numeri indefinibili (di cui si parlerà nel paragrafo successivo). Per ora, si può riassumere dicendo che il numero di tali

⁶²Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 103.

⁶³Cfr. Helen F., *Evolution of Sex Behaviour*, Quill Editor, New York, 1982

⁶⁴Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 104.

combinazioni dipenderà dalle singole persone e dalle relazioni che essi instaurano con ciascuno.

Questa teoria, così intesa, apre profonde riflessioni sulla nostra realtà occidentale e globalizzata in cui la monogamia – ossia quella struttura relazionale che permette di avere rapporti sessuali e sentimentali solo con una persona alla volta – è l'unica struttura riconosciuta a livello sociale. Riflessione che riprenderò nel prossimo paragrafo in maniera dettagliata e approfondita; per il momento mi limito ad affermare che l'amore, fatto di impulsi, di spinte, di motivazioni, di connessioni chimiche nel nostro cervello, ma influenzato anche dal nostro passato, presente e futuro, dal contesto socioculturale, è molto complesso, per quanto sia banale dirlo. Tuttavia, non credo sia altrettanto banale dire, vista appunto questa complessità dell'amore, che pretendere di educare a una sola modalità di relazione – nonostante l'infinità di motivazioni per cui questo succeda ed effettivamente succede (a chi non è capitato sentirsi dire di dover scegliere fra l'una o l'altra persona se si prende “una cotta” per due persone contemporaneamente o basti pensare al fatto che in Italia una persona non può essere sposata con due persone contemporaneamente – che, basandoci sulla teoria di Fisher, una persona potrebbe vivere relazioni di attaccamento con due persone contemporaneamente, alla luce del sole, e pretendere, giustamente, di essere riconosciuto a livello legislativo) – è poco produttivo, se vogliamo dirigerci verso una società quanto più felice possibile, per tutte le persone.

Una tabella riassuntiva che collega la teoria di Helen Fisher con studi neuroscientifici.

	Impulsi	Spinte motivazionali	Associazione a sostanze chimiche⁶⁵
Libidine	Gratificazione sessuale	Scopo riproduttivo; creazione e mantenimento delle amicizie; senso dell'avventura; tono muscolare; relax mentale	Testosterone, sia negli uomini che nelle donne
Amore romantico	Fase iniziale e intenso dell'amore, fatto soprattutto di corteggiamento	Concentrazione della propria attenzione su un partner in particolare, creazione di legami intensi per riprodursi e trasmettere i propri geni	Dopamina; Serotonina; Norepinefrina
Attaccamento	Fase di sentimenti profondi, fatti di impegno e responsabilità	Progetti di vita; crescita dei figli o delle figlie; affetto sincero per la famiglia o amici	Ossitocina; Vasopressina ⁶⁶

1.2.3.

La teoria triangolare dell'amore

Robert Sternberg, uno dei maggiori studiosi mondiali dell'intelligenza e dello sviluppo cognitivo, è uno psicologo statunitense. Tra le sue teorie più importanti bisogna ricordare "la teoria triangolare dell'amore". Secondo l'autore, vi sono tre componenti che regolano il rapporto amoroso e che rivestono un ruolo importante nel sentimento e

⁶⁵Ovviamente, si tratta di una semplificazione. Come detto precedentemente, un solo neurotrasmettitore o una sola area del cervello non è responsabile di un'azione o di un comportamento; ma ciascuna di essa si attiva in maniera contemporanea collegandosi. Nella tabella, si riportano quelle che, secondo gli studi, sono responsabili principalmente.

⁶⁶Vasopressina è un neurotrasmettitore di cui, volutamente, ho parlato poco poiché è fortemente responsabile della gelosia, di cui tratterò nel terzo capitolo.

nelle relazioni amorose: intimità, passione, decisione-impegno.⁶⁷ Per lo psicologo, ciascuna di questa componente ha la sua essenza, presenta caratteristiche proprie che la distinguono dalle altre due; inoltre, non è detto che esse si presentino sempre singolarmente, ma possono combinarsi, e influenzare insieme il rapporto amoroso. Ognuna di esse, però, definisce un tipo specifico di relazione che ha una “*sua finalità nel rapporto e nella relazione sentimentale*”.⁶⁸

Nella teoria di Sternberg, l'intimità è definita, in un rapporto, dai sentimenti che indicano la vicinanza, in vincolo e la connessione. Questa componente del triangolo, a sua volta, comprende dieci elementi.

1) “*Il desiderio di alimentare il benessere della persona amata.*”⁶⁹ Entrambi i partner si interessano al benessere dell'altra persona. In alcuni casi, per Sternberg, i partner sono disposti a preferire il benessere dell'altro piuttosto che il proprio, a condizione di avere la certezza che questo fatto sia reciproco. 2) “*Sentirsi felici con la persona amata.*”⁷⁰ Poiché la vicinanza, nell'intimità, è fondamentale, si ricava il piacere dalla presenza ravvicinata del partner; anche dopo essersi salutati, i partner desiderano rivedersi. L'autore fa esempio di quelle coppie che si sentono al telefono, una volta arrivati a casa dopo essere usciti insieme. 3) “*Tenere il partner in alta considerazione.*”⁷¹ Sternberg ritiene fondamentale la reciproca stima e rispetto che un partner prova nei confronti dell'altro. 4) “*Essere capaci di fare affidamento sul partner nei momenti di difficoltà.*”⁷² La sicurezza che l'altro ci sia nel momento del bisogno è una delle basi fondamentali per la relazione e per la sua continuazione nel tempo per l'autore. 5) “*Avere una comprensione reciproca con la persona amata.*”⁷³ Sternberg sostiene che sia importante che, tra i partner, ci siano empatia, sostegno, ma soprattutto comprensione reciproca non solo cognitiva ma anche degli stati emotivi. 6) “*Condividere sé stessi con la persona*

⁶⁷Cfr. Sternberg, R. J., *The Triangle of Love*, Basic, New York, 1988.

⁶⁸Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004, pg 102.

⁶⁹Ivi.

⁷⁰Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004, pg 102.

⁷¹Ivi.

⁷²Ivi.

⁷³Ivi.

amata.”⁷⁴ 7) “Ricevere supporto emotivo dalla persona amata.”⁷⁵ 8) “Dare supporto emotivo alla persona amata.”⁷⁶ 9) “Comunicare intimamente con la persona amata.”⁷⁷

In questo caso, la condivisione riguarda tutti le sfere che costituiscono una persona, e la condivisione, per l’autore, deve avere basi sincere, togliendo, per quanto possibile, ogni maschera. 10) Infine, “valorizzare la persona amata”.⁷⁸ L’intimità è la base dell’amore, per lo psicologo statunitense, e si sviluppa nel tempo, in base alle caratteristiche singolari dei partner. Se è vero che essa può avere crisi, e momenti di alto e basso, è anche vero che l’intimità rappresenta il segreto dell’armonia di una coppia.

La passione, come componente del rapporto amoroso, “*implica uno stato di intenso desiderio di unione con un’altra persona*”,⁷⁹ e si riferisce principalmente, ma non solo, all’attrazione fisica e all’eccitazione sessuale⁸⁰. Anche se, per spiegare meglio, la passione, per Sternberg, riguarda qualsiasi tipo di eccitazione. Per Sternberg, la passione aumenta con il *rinforzo intermittente*, ossia la “*gratificazione di una specifica risposta a uno stimolo*.”⁸¹ Cioè, ogni persona presenta dei bisogni, o stimoli, e la gratificazione di essi modellano la passione: se non si viene mai gratificati per un particolare “*pattern di comportamento, è facile che vi si rinunci*”⁸² e la passione ne subisca le influenze, in questo caso negative. Tuttavia, a prescindere dalla gratificazione, il desiderio di stare accanto non è duraturo nel tempo, la passione quindi tende a calare e a diventare latente, pronta ad essere accesa di fronte a nuovi stimoli.

Nella teoria triangolare dell’amore, l’ultima componente viene chiamata decisione-impegno, e ha due aspetti: uno a breve termine, che consiste appunto nella decisione di amare una certa persona, e uno a lungo termine, che consiste nell’intenzione di intraprendere delle azioni che facciano perdurare l’amore nel tempo. “*I due aspetti della componente decisione-impegno non si verificano sempre insieme*”⁸³, poiché, per

⁷⁴Ivi.

⁷⁵Ivi.

⁷⁶Ivi.

⁷⁷Ivi.

⁷⁸Ivi.

⁷⁹Ibidem, pg 104.

⁸⁰Sternberg, R. J., *A triangular theory of love*. in *Psychological Review*, Columbia, 1986, n. 93, pg. 119–135.

⁸¹Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004, pg 104.

⁸²Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004, pg. 105.

⁸³Ivi.

l'autore, la decisione di amare non è detto che si tramuti nell'impegno stesso di continuare quell'amore. Può capitare che, a volte, accada il contrario: si tratta di quelle situazioni in cui le persone sono impegnate ad amare, senza che vi sia la necessità di dichiarare il proprio amore, poiché viene dato scontato soprattutto per motivi sociali. È l'esempio dell'amore per i propri genitori, fratelli, cugini, zii, secondo Sternberg. *“In questi rapporti di parentela si può scoprire che qualunque intimità o passione deriva più dall'impegno cognitivo nei confronti della relazione che da qualsiasi altra cosa”*.⁸⁴ Non è detto, quindi, che le due componenti si verificano contemporaneamente: l'amore e l'impegno tendono sì a sovrapporsi, ma mentre l'impegno è il livello dell'attaccamento a qualcuno *“con certezza che ciò debba valere per sempre”*⁸⁵ e quindi la convinzione che l'impegno stesso possa far durare la relazione per sempre, l'amore ha generalmente basi emotive, che sono temporanee e che tramutano in sentimento.

Partendo da queste tre componenti, possiamo combinarle in modi differenti e formare diversi tipi di rapporto amoroso⁸⁶. Sternberg parla di simpatia; infatuazione; amore neutro; amore romantico; amore cameratesco; amore fatuo; e amore perfetto.

La simpatia è caratterizzata solo dalla intimità, senza che altre due intervengano. Rappresenta quella relazione in cui prevalgono i sentimenti di amicizia, fatta di calore e vicinanza. Il fine è quello di *“stare insieme a un amico sincero”*.⁸⁷

L'infatuazione, *“che rappresenta l'esperienza di un'appassionata eccitazione”*,⁸⁸ è quella relazione che è caratterizzata dalla velocità e rapidità.

L'amore neutro, l'insieme dell'impegno e della decisione di portare avanti un rapporto amoroso, non contiene l'intimità e la passione. Per Sternberg, questo tipo di amore è tipico di quei rapporti di lunga data che possono risultare stagnanti.

L'amore romantico, intimità e passione, si basa sulla reciproca sicurezza. È quel tipo di amore che viene enfatizzato nella letteratura. Quell'amore fatto di passione, di emozioni.

⁸⁴Ibidem, pg. 106.

⁸⁵Ivi.

⁸⁶ Cfr. Sternberg, R. J., *Love is a story*. Oxford University Press, New York, 1998.

⁸⁷Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004, pg 107.

⁸⁸Ivi.

L'amore cameratesco, fatto di intimità e impegno, "rappresenta un'amicizia di lungo tempo e caratterizza frequentemente i matrimoni dove l'attrazione fisica è svanita nel tempo".⁸⁹

L'amore fatuo nasce principalmente dall'incontro occasionale, e solo dopo, si accende in una forte passione.

L'amore perfetto, fatto di passione, intimità e impegno-decisione, per Sternberg, è l'amore ideale, poiché include tutte e tre le componenti della teoria triangolare.

Un confronto fra le due teorie, quella di Helen Fisher e quella di Robert Sternberg.

Helen Fisher	Robert Sternberg
<p>- Libidine; fatta di gratificazione sessuale; ha diversi scopi: scopo riproduttivo; creazione e mantenimento delle amicizie; senso dell'avventura; tono muscolare; relax mentale</p> <p>- Amore romantico; fase iniziale e intenso dell'amore, fatto soprattutto di corteggiamento; agisce affinché si concentri la propria attenzione su un partner in particolare, creazione di legami intensi per riprodursi e trasmettere i propri geni</p> <p>- Attaccamento; fase di sentimenti profondi, fatti di impegno e responsabilità; progetti di vita; crescita dei figli o delle figlie; affetto sincero per la famiglia o amici</p>	<p>- Passione; intenso desiderio di unione con un'altra persona, eccitazione (non solo) sessuale;</p> <p>- Intimità; quei sentimenti che indicano la vicinanza, il vincolo e la connessione</p> <p>- Impegno-decisione; che comprende la determinazione di voler amare l'altro; che ha come scopo principale quello di prolungare nel tempo il sentimento</p> <p>La combinazione di due o più componenti formano sette diverse tipologie di relazione: simpatia; infatuazione; amore neutro; amore romantico; amore cameratesco; amore fatuo; amore perfetto</p>

1.3.

Le strutture relazionali

Come anticipato nell'introduzione, l'impegno di questo lavoro è nato da un'esigenza personale. Venendo da una relazione monogama durata cinque anni, mi sono imbattuto

⁸⁹Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004, pg 107.

in una persona che era tutt'altro che monogama. Insieme abbiamo scoperto che, effettivamente, noi due potevamo scegliere il nostro modo di stare insieme. Per arrivare a una scelta, però, abbiamo scavato fino in fondo a che cosa significhi essere impegnato con una persona.

Visto come “funziona” l'amore sotto un aspetto neuroscientifico, capiti i tre circuiti cerebrali – libidine, amore romantico e attaccamento – di Helen Fisher, e mostrata la teoria triangolare di Robert Sternberg, si può finalmente riflettere su che cosa si intende per struttura relazionale.

Prima di partire, si deve distinguere tra struttura relazionale e modello relazionale. Utilizzo il termine “struttura”, con la sua accezione di “base”, di “colonna portante”. Si può distinguere fra due strutture: **monogamia** e **non monogamia** (in questo elaborato si fa riferimento alla non monogamia etica; ma che cosa significhi etico e perché le non monogamie possano essere etiche è una riflessione che si riprenderà successivamente). Per ora, è sufficiente definire le due strutture.

La monogamia “è la pratica che permette di avere una relazione, sessuale e sentimentale, lungo un arco di tempo, e che enfatizza esclusività sessuale.”⁹⁰

L'esclusività, quindi, è una delle condizioni necessarie della monogamia. La stessa definizione del termine, nel vocabolario italiano, è la seguente: “*Unione matrimoniale di un solo uomo con una sola donna*”.⁹¹ *Mono* in greco significa *unico* e *gamos* invece *legame, nozze*. Il termine monogamia anche se si riferisce principalmente alle nozze, al matrimonio, nella società odierna indica anche legami di coppia fuori dal matrimonio.

Per non monogamia si intende, invece, tutto ciò che monogamo non è. “*Non monogamia* (come parola) è utilizzata per indicare tutto ciò che è fuori dai canoni della *monogamia*”.⁹² Quindi: una persona può avere relazioni, sessuali o sentimentali, con diverse persone contemporaneamente.⁹³

⁹⁰Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 6.

⁹¹Www.treccani.it

⁹²Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 7.

⁹³Cfr. Shaw Jennifer, “*Comparisons between Consensually Non-monogamous and Monogamous Sexual Relationships on Relationship Characteristics*”, ProQuest Dissertations Publishing, Texas A.M University, 2018, pg. 17.

Questa netta differenza, per capire meglio che cosa sia la non monogamia, è necessaria. La monogamia è un costrutto sociale⁹⁴: può essere nata, secondo le ipotesi di Helen Fisher, dall'esigenza di allevare i figli insieme quando l'essere umano cominciò a camminare su due piedi. Può essere un dettame religioso, dato ad esempio dal Cristianesimo, che ritiene sacra solo l'unione matrimoniale. Come qualsiasi costrutto sociale ha determinate regole, mura, paletti. La monogamia, quindi, ha una struttura ben definita: non permette, basandosi sulla esclusività, altri partner, né sessualmente né sentimentalmente. Uscire da queste mura è considerato tradimento⁹⁵; si mette in dubbio l'amore provato; si discute sulla relazione tra i due partner. Per quanto sia radicale dirlo, la monogamia non permette vie di uscita. Se si esce dai suoi schemi, si entra nella non monogamia, quella struttura relazionale in cui ciascuna coppia decide le proprie regole. Ci può essere, ad esempio, l'esclusività sentimentale ma non quella sessuale, o viceversa. Può anche esserci nessun tipo di esclusività. E qui si arriva al **modello relazionale**: se è vero che la struttura relazionale è la base di ogni relazione, è anche vero che il modello relazionale è ciò che si costruisce su quella stessa base. Ciascuna coppia decide da sola come ornare quella base: se essere esclusivi oppure no. Definire i propri limiti tramite il dialogo. Chi e come può "entrare" in quella relazione e chi no. Per capire meglio, immaginiamo due condomini blu fatti di tanti piani. Un condominio lo chiamiamo monogamia e l'altro non monogamia. Nel condominio della monogamia vediamo tanti appartamenti, uno sopra l'altro, uguali: come detto prima, essa ha criteri ben stabiliti dalla società. Immaginatoli di color blu. Tutti saranno di quel colore, perché la struttura relazionale e il modello relazionale nella monogamia coincidono, poiché c'è uno e uno solo modo di essere monogami. Entriamo dentro gli appartamenti: in ciascuna casa, i mobili, il cibo cucinato o da cucinare, gli oggetti di decoro, gli elettrodomestici – che metaforicamente associamo alle relazioni tra le due persone, quindi il loro dialogo, la loro passione, i progetti di vita – saranno diversi. Nell'altro condominio, quello della non monogamia, le case non saranno tutte blu. Ma le mura saranno colorate con tanti colori diversi quante sono le persone che vivono in quel condominio. La struttura relazionale e il modello relazionale – cioè, l'insieme delle

⁹⁴Coney Nancey, "Anatomy of Love: The Natural History of Monogamy, Adultery, and Divorce" in *Journal of Comparative Family Studies*, Scholarly Journals, Canada, 1995, vol. 26, n. 3, pg. 467-468.

⁹⁵Cfr. Eshter Perel, *Così fan tutti: ripensare l'infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017, pg. 40.

regole che una coppia (o più persone) decide insieme – non coincidono. Perché se nella struttura monogamia esiste un solo modo di essere monogami – che enfatizza e richiede la esclusività – nella non monogamia ci possono esistere infiniti modelli relazionali⁹⁶. In un appartamento, ci potrà essere l'esclusività sessuale ma non quella sentimentale; in un altro, viceversa; in un altro ancora, includere qualcuno all'interno della coppia di origine può essere possibile soltanto alla presenza di entrambi i partner. Andiamo ora a vedere quali potrebbero essere i modelli relazionali.

Per cominciare, possiamo parlare di *poliamore*. “*The term polyamory refers to the desire for multiple sexual and emotional connections*”⁹⁷, quindi la possibilità di avere partner, sia sotto un profilo sentimentale che sessuale, diversi. Colleghiamoci ai circuiti di Helen Fisher. Se è vero che, nella monogamia, la sessualità e l'affettività sono destinate, per costrutto sociale, verso una sola persona in maniera indifferenziata, nella non monogamia questo non sempre accade. Helen Fisher ci ricorda che i circuiti cerebrali – libidine, attrazione romantica, attaccamento – possono agire in maniera indipendente, non necessariamente per una sola persona alla volta. Questo significa che una persona può provare un fortissimo attaccamento – quindi, condividere la sua quotidianità fatta di progetti e sogni – con una persona e provare intensi impulsi sessuali verso un'altra (o molte altre). La monogamia non concede, ad esempio, che tali impulsi, ad esempio, vengano soddisfatti, altrimenti si cade nel tradimento; la non monogamia invece è una struttura relazionale in cui ciò è permesso. “*Polyamory is a form of non-monogamy grounded in the belief in 'people's capacity to share and multiply their love in honest and consensual ways'*”.⁹⁸ Non solo: il poliamore, quindi, oltre ad essere una modalità relazionale, ha assunto i connotati di una vera e propria filosofia. Con i suoi studi e la sua storia, questo termine oggi è utilizzato per contrasto alla monogamia. Al centro di questa filosofia, vi sono riflessioni sull'amore, come indica Klesse: “*Love is central to*

⁹⁶Cfr. Shaw Jennifer, “*Comparisons between Consensually Non-monogamous and Monogamous Sexual Relationships on Relationship Characteristics*”, ProQuest Dissertations Publishing, Texas A.M University, 2018, pg. 18-19.

⁹⁷Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 8.

⁹⁸Ani R., Meg B., ‘*There Aren't Words for What We Do or How We Feel So We Have To Make Them Up*’: *Constructing Polyamorous Languages in a Culture of Compulsory Monogamy*, in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, Volume 9 n. 5, 2006, pg. 594-601.

the discourses on polyamory”.⁹⁹ Si tratta di una filosofia basata sull’onestà e trasparenza, e sulla non possessività.¹⁰⁰ L’assunto di base è che la sessualità e la affettività non vanno sempre a braccetto: ognuno può viaggiare su percorsi separati verso destinazioni (persone) diverse. Se una persona può avere diversi partner, sessuali o sentimentali, va da sé che è molto probabile che una persona possa avere due relazioni stabili, alla luce del sole, o addirittura più di due. Immaginiamo che una persona abbia tre relazioni, e prova per tutti e tre quel che Helen Fisher chiama attaccamento e Robert Sternberg definisce come impegno: che abbia, quindi, banalmente, tre relazioni, che vanno oltre la sessualità. È proprio qui che entra il concetto di *relazione primaria, secondaria, terziaria* ecc. Gestire tre relazioni diverse significa dedicarsi a tutte e tre. È molto probabile che i sentimenti, i tempi, le attività, i progetti per una persona rispetto a un’altra siano più o meno diversi. “*A person in a primary relationship may reserve certain acts for their primary and prioritize them in their day-to-day decision making.*”¹⁰¹ In una relazione primaria, quindi, è probabile che si rendano esclusivi alcuni comportamenti, che si trascorra più tempo insieme, che i progetti di vita siano più impegnativi e duraturi. È probabile che in una relazione primaria, i due partner, convivano, anche se non necessario. “*A secondary partner may be long-term and emotionally significant, but will come second in terms of important decision making and possibly time allocation.*”¹⁰² La relazione secondaria, per quanto significante e importante sia, in termini di decisioni, di progetti, di sentimenti, di tempi è appunto secondaria alla prima. In una relazione secondaria, è probabile che i due partner, che si ritengono entrambi partner secondari, convivano, ma che abbiano entrambi, o anche uno dei due, un compagno o una compagna che definiscono primario/a. Non è solo un aspetto a definire il primario o il secondario, ma un insieme di fattori: tempi, sentimenti, attività, progetti, bisogni o necessità; non è compito di una persona esterna definire, ma spetta solo e soltanto alle persone dentro le relazioni.

⁹⁹Christian K, *Polyamory and its ‘Others’: Contesting the Terms of Non-Monogamy*, in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, Volume 9, n 5, 2006, pg. 565-583.

¹⁰⁰Jillian D., *Polyamory or Polygony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraster University Library, Ottawa, 2011, pg 8

¹⁰¹Jillian D., *Polyamory or Polygony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraster University Library, Ottawa, 2011, pg 7.

¹⁰²Ivi.

È anche probabile che alcune persone abbiano due relazioni primarie, una secondaria, una terziaria e così via. Bisogna affermare che, nella comunità poliamorosa, questa struttura gerarchica non ha un sostegno unanime. Il concetto di definire ciò che è più o meno importante è un retaggio della monogamia, che pretende che ci sia una sola persona alla volta con cui “vivere”, in tutte le sue sfumature, l’amore romantico.

Polifidelity/Triade. “*With polyfidelity, three or more people may be involved in one relationship*¹⁰³”. Fino a ora, abbiamo parlato di due persone che, in maniera diversa, aprono e chiudono la propria relazione. Ora riflettiamo su quel modello relazione in cui tre (o più persone) fanno parte, in maniera uguale, della relazione. Mentre nel poliamore, una coppia, D e G, può avere multipli partner, insieme o in separata sede (quindi, può diventare D+G e F; D e H; G e H; G e N ecc) la polifedeltà funziona diversamente: almeno tre persone vivono la stessa relazione, insieme. Quindi la triade è formata da A+B+C. Possono convivere oppure no, possono essere sposati fra di loro, laddove la legislazione di un paese lo permetta, oppure no. Questa triade può a sua volta definirsi aperta oppure chiusa, singolarmente o insieme, sia sessualmente che sentimentalmente. Quindi potrebbe diventare A+B+C e D; A+B e D. E così fino alle sue diverse combinazioni.

Relazione a V: “*In a V formation, two people are involved with one person - the crux of the V.*”¹⁰⁴ In una relazione a “V”, due persone sono impegnate, sentimentalmente e/o sessualmente, con la stessa identica persona, che rappresenta la base della “V”. Non si tratta di una triade, in questo caso, poiché le due persone non sono necessariamente in relazione tra di loro. Possono sì vedersi tutti e tre insieme, ma non le due “esterne” alla base della “V” non sono sentimentalmente o sessualmente coinvolte. Tuttavia, una persona può vivere una relazione con due persone, di cui una, o entrambe, possono a loro volta, essere coinvolte in altre relazioni, formando così “W”. Ad esempio, A e B sono impegnati, entrambi, con C. B, a sua volta, può essere impegnato con D e A con E. Non necessariamente tutte si conoscono, o condividono momenti insieme. È sufficiente che le tre persone coinvolte nella singola “V” vivano una relazione.

¹⁰³Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 7.

¹⁰⁴Ivi.

Open relationship: un ultimo modello relazione di cui voglio parlare è la coppia aperta. Sebbene i modelli finora presentanti siano tutti, più o meno, aperti rispetto alla monogamia, con coppia aperta, tendenzialmente, si indicano quelle relazioni che si considerano monogame sentimentalmente ma non monogame sessualmente. Quindi, l'apertura riguarda solo il lato sessuale. Sebbene, ognuno possa definirsi come meglio ritiene per la propria relazione, personalmente credo che una coppia aperta sia non monogama: come detto prima, essendo la monogamia, un sistema, un costrutto sociale, l'unica realtà legalmente riconosciuta in molti paesi del mondo (possono essere esclusi i paesi musulmani e alcune tribù africane), acquista un potere. Viviamo in una società, quella occidentale e globalizzata, in cui la vige la mononormatività (che criticherò verso la fine di questo lavoro): "*Polyamorous partners and polyfamilies can experience stigma for being in what is considered "nontraditional" and "nonnormative" relationship*"¹⁰⁵

Le persone poliamorose possono essere discriminate – effettivamente, a livello legislativo in Italia lo sono, poiché una persona non può sposarsi con due persone contemporaneamente – o essere vittime di pregiudizi, poiché la monogamia è l'unica relazione socialmente accettata, incentivata e verso cui, dalla nascita, si viene educati.

Anarchia relazionale: nelle modalità relazionali finora presentante, nella loro estrema diversità, ogni relazione, chi più chi meno, ha delle regole, che sono decise insieme. E proprio le regole diventano fonte di etica e di tradimento in una relazione (argomenti che tratto nel prossimo capitolo in maniera approfondita) e su cui si basa il rispetto. L'anarchia relazione, invece, come suggerisce il nome stesso, è un modello relazionale in cui non ci sono regole. O meglio: le uniche regole possono riguardare quelle civili, di sopravvivenza, di buon senso: come il reciproco rispetto. Ma non ci sono, tendenzialmente, regole che chiedano il rendiconto dell'attività sessuale o dei sentimenti provati, che invece in altri modelli può presentarsi molto spesso.

Oltre alle modalità relazionali sin qui indicate che sono quelle definite dalla letteratura, ce ne possono essere tante quanto la fantasia umana permette. Vi sono inoltre altri concetti che ritengo opportuno spiegare.

¹⁰⁵Lorien J., Cathy G., Bertranna M., *Polyamory: Experiences of Power from Without, from Within, and in Between*, in *Journal of Couple & Relationship Therapy*, Georgia, 2016 vol. 0, n 0, pg. 1-19

Relating-ship: “Polyamorists use the term relating-ship to refer to a relationship dynamic

somewhere between romance and platonic friendship.”¹⁰⁶ Questo termine è utilizzato, dalle persone poliamorose, per combattere e uscire dalla dicotomia amicizia-relazione sentimentale. Tant’è che alcune persone poliamorose rifiutano, si diceva prima, la netta gerarchizzazione tra relazioni primarie, secondarie o terziarie, per enfatizzare il vissuto emozionale e la sua essenza. Contrapponendosi all’aut-aut dell’amicizia/relazione, questo termine viene utilizzato per indicare tutte quelle situazioni che possono essere tracciate sulla larga scala che si trova tra questi due punti “estremi”.

Polyshagory: questo termine indica la tendenza di alcune persone a iniziare diverse frequentazioni con diverse persone, molto spesso in sede separata, per poi dedicarsi a una sola. “the term polyshagory is a term that mean to distinguish between dating around with the intention of eventually becoming monogamous with one person, and intentional polyamorous practice”¹⁰⁷ Questo termine, utilizzato spesso in senso negativo, è utilizzato, nella comunità poliamorosa, per indicare quelle persone che, mentendo di volere una relazione non monogama, trovato il partner ideale, pretendono una relazione monogama.

Monogamia	Non monogamia
<ul style="list-style-type: none"> - Relazione romantica con una sola persona alla volta - Richiede la esclusività sentimentale e sessuale - la struttura coincide con la modalità relazionale 	<ul style="list-style-type: none"> - Nelle relazioni romantiche, non c’è un numero definito di persone - Non richiede l’esclusività sessuale e/o sentimentale: dipende dalle regole decise insieme. L’eventuale “apertura” può riguardare le persone singolarmente in sede separata, oppure entrambe le persone di una coppia nella stessa sede o con la stessa persona - La struttura relazionale non necessariamente coincide con il modello relazionale, poiché la struttura prevede che

¹⁰⁶Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraster University Library, Ottawa, 2011, pg. 9

¹⁰⁷Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraster University Library, Ottawa, 2011, pg. 9.

non ci debba assolutamente essere esclusività, e il modello relazionale può prevederlo almeno o a livello sessuale o livello sentimentale -Alcuni modelli relazioni: poliamore; relazione a “V”; polifedeltà/Triade; coppia aperta

Proviamo ora a collegare le tre teorie – Attili, Fisher, Sternberg – con quanto detto in questo paragrafo. Viviamo in una società – quella occidentale e globalizzata – che, a mio avviso, tende ad appiattire la complessità dell’amore. Con la pretesa – almeno legale – che tutte le persone, nella loro estrema diversità l’una dall’altra, si riconoscano o che “si facciano andare bene” un solo modo di vivere una relazione: quello dell’esclusività sessuale e sentimentale. Tant’è che, in Italia, vi è addirittura l’obbligo di fedeltà per i due coniugi nel matrimonio. Vi sono molti detti popolari – e come tali, nascono dall’immaginario collettivo, popolare, quindi fanno parte dei nostri pensieri – che riassumono così l’amore: “Se si è innamorati di una persona, non si hanno occhi o cuore per altre”; “Se devi scegliere fra due persone, scegli la seconda; se fossi stato davvero innamorato della prima, la seconda non ti avrebbe rubato il cuore”; “Se ami una persona, allora non la tradisci”...

Questi detti, che si appoggiano su una visione monogamica, per ovvi motivi, non considerano - come non considera chi questi detti li pensa, li veicola e li trasmette - che l’amore è complesso. Non si può pretendere che, se si è innamorati di una persona, non si abbiano occhi per altre; non si abbiano ormoni per altre. Quelli sono lì, dentro di noi, più o meno forti. Fanno il loro dovere. Il testosterone non si prende giorni liberi perché noi abbiamo deciso di impegnarci sentimentalmente con una persona. *“È un dato di fatto: gli uomini e le donne, dotati di alti livelli di testosterone, hanno la tendenza a un’attività sessuale più intensa”*.¹⁰⁸ I tre circuiti di cui ci parla Helen Fisher, i miracoli chimici che avvengono nel nostro cervello all’incontro con una persona diversa, nuova, fanno sempre parte di noi. Quindi se una persona è impegnata in una relazione romantica con un’altra, e tra loro due l’ossitocina ha la meglio, vivono la loro quotidianità; ma non è detto che a una di queste due persone o a entrambe non “impazzisca” il testosterone e

¹⁰⁸ Helen F., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 93.

che questo provochi attrazione sessuale per una persona esterna alla coppia. O che non si prenda la “famosa cotta”. L’essere umano è complesso, lo è altrettanto l’amore. Pretendere che una persona debba innamorarsi e provare attrazione sessuale per una sola persona alla volta e che eventuali impulsi “extraconiugali” debbano essere repressi – poiché viviamo in una società mono-normata – mi sembra molto ingiusto. Ed effettivamente di una pretesa si tratta; poiché eventuali confessioni di sentimenti, impulsi provati per una persona esterna alla coppia fanno partire processi che tendono a mettere in dubbio la relazione e i sentimenti provati. Iniziano le domande e i dubbi; cominciano esami di coscienza – sempre che una persona abbia la tendenza a mettersi in dubbio – riflessioni che partono dal senso di colpa, che nasce a sua volta dalla universale dichiarazione che si ama una persona alla volta, in tutto e per tutto. E se si ama una persona, le altre magicamente “spariscono”. C’è una frase che spesso mi capita di sentire quando affronto discussioni sulle non monogamie. “Se cerchi qualcosa fuori dalla coppia, significa che ti manca qualcosa”. La non monogamia svaluta questa affermazione, e cerca di adottarne un’altra: una qualsiasi relazione è a sé. Che sia sessuale o sentimentale. Non necessariamente se una persona, impegnata in una relazione romantica, ha rapporti sessuali fuori dalla relazione di base, questo significa che manchi qualcosa in essa. Non si tratta di compensare le mancanze di un aspetto della relazione intrapresa con una persona esterna a essa. Poiché ogni persona è unica, ciò che dà X, Y non ce lo potrà mai dare e viceversa. O ciò che noi diamo a X, probabilmente non lo potremo dare, nello stesso modo, a Y. Inoltre, la non monogamia rifiuta l’esclusività, sentimentale e/o sessuale. Si tratta di togliere il sentimento dell’amore – per quanto forte, intenso esso sia – dal piedistallo su cui è stato messo nel corso della nostra evoluzione. E di cercare di trattarlo al pari delle altre forme di relazione. Si possono avere tanti amici, conoscenti, colleghi, senza che si pretenda l’esclusività, che si mettano in dubbio i sentimenti provati se si cercano altri amici, ad esempio. La non monogamia, allo stesso modo, non mette in dubbio un sentimento amoroso provato per una persona se si hanno rapporti sessuali o si provano sentimenti amorosi per altre persone. E non per questo i soggetti del rapporto si amano meno o non si amano affatto, né si tradiscono. La non monogamia, come detto prima, permette a ciascuna coppia – ma non solo – di scegliere le proprie regole. A decidere da sola il colore della casa del

condominio di cui ho parlato prima. Così come non vi è una opinione universale che dichiari se sia più bello il blu o il rosso perché dipende da persona a persona, così anche non vi è un solo modo di amare, perché ovviamente dipende da persona a persona.

Capitolo 2

Etica e Tradimento nelle relazioni amorose

Se fino a ora mi sono concentrato sull'amore sotto un'ottica scientifica, prendendo spunto da alcuni autori, e sulle strutture relazionali, ora cercherò di spiegare perché le non monogamie possano essere etiche: perché, detta brevemente a questo punto del ragionamento, si basano sulla totale trasparenza, sulla fedeltà, rispetto reciproco e sull'equilibrio di potere tra i due generi. Approfondirò che cosa significa tradire in una relazione e su che cosa si basa il tradimento, sia esso nelle monogamie che nelle non monogamie, riflettendo sulle sue possibili cause e sui suoi aspetti psico-relazionali. Infine, cercherò di fornire dati e opinioni sul tradimento, derivanti da ricerche già effettuate.

2.1.

Relazioni etiche

Etica deriva dal termine greco *èthos* e significa abitudine, comportamento, costume, modo di fare, ciò che si fa solitamente.¹⁰⁹

Secondo Aristotele, fu Socrate a iniziare a riflettere su ciò che fosse etico e morale, anche se secondo gli storici, egli fu semplicemente l'erede di una antichissima tradizione di ricerca.¹¹⁰ Se è vero che effettivamente Socrate non fu il primo, a lui va attribuito un ruolo fondamentale: quello di saldatura tra la tradizione delle idee morali greche. Egli tentò, primo fra tutti, di trovare definizioni generali delle virtù e di ciò che fosse etico. *“Un ruolo tanto più significativo in quanto rende quella tradizione disponibile, con Platone e Aristotele, alla scrittura del testo filosofico, senza la quale di etica propriamente non è possibile parlare.”*¹¹¹ In questi tre autori, quindi – Socrate, Platone e Aristotele – si possono trovare le radici delle riflessioni su ciò che sia etico, riferendosi in particolar modo al comportamento dell'essere umano.

¹⁰⁹Poppi A., *Per una fondazione razionale dell'etica*, Edizioni Paoline, Milano, 1989, pg. 14.

¹¹⁰Vegetti M., *L'etica degli antichi*, Editori Laterza, Roma, 2005, pg. 4.

¹¹¹Ivi.

Socrate afferma che l'essere umano è naturalmente portato a scegliere il bene, poiché nel bene risiede la felicità. Nessuno, per l'autore, sceglie il male sapendo di scegliere il male: questa scelta è dettata dalla ignoranza. L'uomo per scegliere il bene ha un'unica via: quella della ragione. Il filosofo vede nella scienza la virtù finale a cui aspirare. *“Tutti desideriamo la felicità, che consiste, lo sappiamo, nel vivere secondo giustizia.”*¹¹² Tutto il bene, tutte le altre virtù derivano dalla sapienza, dalla conoscenza, dalla scienza. L'essere umano può acquisire il sapere solo attraverso il dialogo e il costante esercizio. Platone, allievo di Socrate, conserva lo spirito di ricerca del suo maestro, soprattutto per quanto riguarda le riflessioni circa l'etica. Platone procede per definizioni e domande, definendo una serie di virtù, di cui la massima è il coraggio.¹¹³ L'uomo, per il filosofo, può agire bene solo grazie alla conoscenza e alla ragione. La ricerca del bene diventa quindi il fine ultimo dell'azione virtuosa della vita di un essere umano.

Aristotele ci parla di due tipologie di virtù: dianoetica, che consiste nell'esercizio della ragione e morale (etica) che consiste nel dominio della ragione sugli impulsi.¹¹⁴ Per quanto riguarda l'etica, per Aristotele, l'azione giusta non è altro che l'esatto equilibrio fra l'irrazionalità degli impulsi e il controllo della ragione. Ogni azione, per il filosofo, tende a un fine che si configura come un bene. *“Ogni arte e ogni ricerca, e similmente ogni azione e ogni proposito sembrano mirare a qualche bene; perciò a ragione definirono il bene ciò a cui ogni cosa tende.”*¹¹⁵

Ovviamente, il tema dell'etica è estremamente vasto e necessita di un approfondimento più accurato: ma non ritengo sia questa la sede adeguata. Per questo elaborato, ritengo sia più adeguato riflettere su che cosa significhi etico in una relazione amorosa.

Ma che cosa significa etica in una relazione amorosa? Quando si può affermare che una relazione si basa su fondamenta etiche? Prendendo spunto dalle teorie di alcuni autori e alcune autrici, si cercherà di individuare alcuni elementi trasversali su cui si possano basare le fondamenta per una relazione etica.¹¹⁶

¹¹²Vegetti M., *L'etica degli antichi*, Editori Laterza, Roma, 2005, pg. 92.

¹¹³Ibidem pg. 120-134.

¹¹⁴Aristotele, *Etica Nicomachea*, a cura di Armando Plebe, Editori Laterza, Bari, 1965, Prefazione.

¹¹⁵Ibidem, Libro I, pg 1.

¹¹⁶ Questi elementi non vogliono avere un carattere dogmatico, un insieme di regole fissate a priori; ma rappresentano un tentativo di individuare alcune premesse che potrebbero favorire una dimensione relazionale nel pieno rispetto dell'altra persona.

Il primo fra tutti è la completa trasparenza e/o onestà¹¹⁷: per quanto risulti banale dirlo, la sincerità è la base di ogni relazione umana. Senza di essa, una relazione – romantica o non – rischia di non essere etica. Ovviamente, non si intende semplicemente non mentire, ma: a) l'importanza della trasparenza nel “farsi conoscere” per ciò che si è – pur definendo i limiti di quanto e cosa si voglia mostrare, soprattutto all'inizio, che non necessariamente è sinonimo di mostrare il convenzionale; b) la sincerità nella condivisione dei progetti che si vogliono raggiungere: quando conosciamo qualcuno, prima ancora di conoscerlo/a, abbiamo già delle aspettative da noi stessi/e e dall'eventuale partner. Facendo un semplice esempio, una persona può voler un figlio o una figlia in quel determinato momento della sua vita e incontrare un partner che non ha nessun desiderio di procreare. Oppure non è detto che la convivenza sia un desiderio scontato di chiunque.

Aggiungerei, personalmente, la completa trasparenza per quanto riguarda la struttura relazionale: non tutte le persone sono monogame, non tutte le persone sono non monogame; in questo vasto oceano di anime, può capitare di incontrare o di innamorarsi di una persona che vuole una struttura relazione diversa dalla nostra. Credo che mettere “le carte sul tavolo” all'inizio sia etico; il che non significa non viaggiare nel dubbio: una probabilità può essere quella di non sapere che tipo di struttura si preferisce. Tuttavia, credo che comunicarlo, esplicitarlo e dividerlo credo sia necessario e giusto per uno sviluppo etico della dinamica relazionale.

Un altro elemento è il limite¹¹⁸. “*Spesso, l'esclusività dell'amore erotico è interpretata come attaccamento possessivo*”.¹¹⁹ Ciascuno di noi è una persona a sé stante, prima di essere in una qualsiasi relazione e per questo ciascuno ha diritto ai propri spazi, tempi, emozioni, sentimenti e alla propria privacy. Bisogna riconoscere al partner la nostra totale fiducia nella relazione. È importante che ci sia il limite che indichi il confine da non superare: che sia controllare telefoni, mail, o dubitare delle eventuali amicizie del partner, insinuando tradimenti e/o infedeltà. Una relazione romantica può definirsi etica se lo star insieme, il passar tempo insieme è totalmente voluto e non dovuto a eventuali

¹¹⁷Cfr. Jurg W., *Che cosa tiene insieme le coppie*, Arnold Mondadori Editore, Milano, 1992, pg. 28.

¹¹⁸Cfr. Erich F., *L'arte di amare*, Arnold Mondadori Editore, Milano, traduzione di Marilena Damiani, 1986, pg. 45.

¹¹⁹Ivi.

pressioni psicologiche o paure. Ciò indica il rispetto degli spazi, dei bisogni e delle necessità, dell'altra persona. Prima di essere in coppia, di stare bene in coppia, bisogna assicurarsi di essere sé stessi e di stare bene con sé stessi. Una dimensione relazionale, che richiede o che necessita che le sue componenti si annullino di fronte a essa, non può definirsi etica.

Ma se il limite è fondamentale, altrettanto lo sono l'incoraggiamento e il supporto emotivo, psicologico e morale¹²⁰. Una qualsiasi relazione stabile risente degli effetti del tempo che tende a modificare non solo le persone – per esperienze di vita, per caratteristiche personali – ma anche i loro progetti, sogni, desideri, pregi, difetti, paure... Etica è quella relazione in cui il partner tende a incoraggiare e a supportare, nella totalità l'altra persona, camminando accanto a essa. Soprattutto, per quanto riguarda le donne¹²¹: non è raro sentire uomini che tendono a screditare il talento, le capacità, i sogni delle loro partner poiché le vogliono più devote verso le faccende casalinghe o giustificano tali comportamenti chiamando in gioco la loro gelosia. Invece, il supporto emotivo e l'incoraggiamento sono le basi affinché una relazione possa definirsi etica. Etica è la relazione in cui c'è la parità.

Un ulteriore elemento è il pieno equilibrio nei rapporti di genere¹²². Viviamo in una società in cui i compiti, i bisogni, i sogni, i vestiti, in un certo senso anche i progetti di vita vengono divisi per genere¹²³. Così, il calcio diventa da maschi e la danza da femmine. Gli studi scientifici diventano da maschi e quelli umanistici da femmine. Quando nasce un bambino o una bambina in una coppia, spesso capita che il lavoro rimanga prerogativa maschile, mentre la cura del neonato diventi compito della madre¹²⁴. Uscire da questi schemi non sempre è facile, e spesso – purtroppo ancora molto spesso – criticato, scoraggiato. Non si può, quindi, non fare riferimento al perfetto equilibrio: in cui la vita della coppia è divisa in maniera tale da permettere l'equità, in

¹²⁰Cfr. Leo Buscaglia, *La coppia amorosa: la sfida delle relazioni umane*, Mondadori Editore, Milano, 1984, pg. 39.

¹²¹Cfr. Rita d'Amico, *Le relazioni di coppia: potere, dipendenza, autonomia*, Editore Laterza, Roma-Bari, 2006, pg.60.

¹²²Cfr. Rita B., "Legami di coppia e affettività. Dall'amore romantico alla relazione pura" in *Società e mutamento Politica*, Firenze University Press, Firenze, 2011, vol. 2, n.4, pg. 115-136.

¹²³Cfr. Venera A., *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative*. Spaggiari Edizioni, Parma, 2014, pg. 115.

¹²⁴Cfr. *Ibidem*, pg 120.

cui la donna non abbia il carico eccessivo e solo della casa – a meno che non sia deciso e davvero voluto da entrambi – e l'uomo solo il carico professionale. In cui ad entrambi i partner sia garantita la stessa libertà: anche qui, viviamo in un mondo in cui il comportamento dell'uomo viene molto spesso giustificato dietro a un "i maschi sono maschi", e quelle delle donne colpevolizzato eccessivamente. Basti pensare alle diverse risposte che si ricevono dalla società di fronte alla libertà sessuale: un uomo viene spesso elogiato e una donna criticata. Etica è quella relazione in cui tra i partner vi è il pieno equilibrio di potere, di libertà. Dove i partner hanno lo stesso peso decisionale per quanto riguarda gli eventuali figli o figlie future, per i progetti di vita, per l'organizzazione della vita familiare.

Un ultimo elemento è il non tradimento, ossia la fedeltà¹²⁵: che cosa sia tradimento è una riflessione che approfondirò nel prossimo paragrafo; per ora: etica è quella relazione in cui nessuno dei partner tradisce, che mostra la piena volontà di portare avanti l'impegno amoroso, rispettando l'altra persona.

Se per *etica* si possono intendere un insieme di prescrizioni, di obblighi e di doveri¹²⁶, per una relazione etica si intende, quindi, una relazione che si basi su principi poc'anzi enunciati.

Per Socrate, "*tutti desideriamo la felicità, che consiste, lo sappiamo, nel vivere secondo giustizia*"¹²⁷. In questa direzione di pensiero, scegliere di vivere una relazione giusta significa decidere di vivere una relazione che si basa sui principi suddetti. Inoltre, l'essere umano è naturalmente portato a scegliere il bene, poiché nel bene risiede la felicità.¹²⁸ Scegliere di vivere una relazione basata sui principi etici significa porre le fondamenta per una relazione amorosa felice.

¹²⁵Cfr. Leo Buscaglia, *Amore*, Mondadori Editore, Milano, 1972, pg 44-46.

¹²⁶Vigna C., *Introduzione all'etica*, Vita e Pensiero Edizioni, Milano, 2001, pg. 6.

¹²⁷Vegetti M., *L'etica degli antichi*, Editori Laterza, Roma, 2005, pg. 4.

¹²⁸Cfr. Ibidem, pg. 5.

2.1.1.

Perché le non monogamie sono etiche.

Se è vero che i principi di una relazione etica possono essere estesi anche alle relazioni non monogamiche, ritengo tuttavia necessario un paragrafo in cui approfondire perché queste ultime possano essere etiche, poiché sono molto spesso soggette a giudizi e discriminazioni nella percezione sociale¹²⁹. Viviamo in una società, almeno quella occidentale e globalizzata, in cui l'unico modello relazione accettato e dato per scontato è quello monogamo¹³⁰ ed eterosessuale¹³¹. Sin da quando sono piccoli e piccole, diamo per scontato che i bambini e le bambine cresceranno eterosessuali¹³², che un giorno troveranno una persona speciale e si “sistemeranno” a vita. Siamo educati a questo: dai libri¹³³ per bambini e bambine alla letteratura più classica, dai film alle canzoni, un intero sistema – direi intercollegato – in cui l'arrivo di una persona esterna agli innamorati diventa fonte di malessere, scatta il tradimento – che in quei casi lo è effettivamente. Ma il punto è che quella persona acquista uno status sociale negativo.¹³⁴ I suoi comportamenti vengono considerati poco etici. Poco etica è anche la libertà sessuale¹³⁵. Se è vero che, nel XXI secolo, siamo fortunatamente arrivati a una maggior libertà sessuale – uscendo dal tabù che essa costituiva fino a qualche decennio fa¹³⁶ – è anche vero che, tutt'oggi, chi vuole vivere la propria sessualità in maniera totalmente libera – rispetto a canoni sociali – viene giudicato negativamente¹³⁷. Soprattutto se si tratta di una donna. Questo, tra le altre motivazioni, anche perché viviamo in un mondo

¹²⁹Grunt-Mejer, Katarzyna; “From Monogamy to Polyamory: social perception of non mononormative relationships” in *Studia Socjologiczne*, Polska Akademia Nauk, Instytut Filozofii i Socjologii, Warsaw Poland, 2014, vol. 4, n. 215, pg. 159-181.

¹³⁰Cfr. Jorge N. F., “Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars” in *Sexuality and culture*, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.

¹³¹Cfr. Busoni M., *Genere, sesso e Cultura*, Carocci, Roma, 2008, pg. 22-24.

¹³²Cfr. Venera A., *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative*. Spaggiari Edizioni, Parma, 2014, pg 56-58.

¹³³Ivi.

¹³⁴Cfr. Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 20-23.

¹³⁵Cfr. Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoxa Editore, Bologna, 2014, pg. 26.

¹³⁶Cfr. Rita B., “Legami di coppia e affettività. Dall'amore romantico alla relazione pura” in *SocietàmutamentoPolitica*, Firenze University Press, Firenze, 2011, vol. 2, n.4, pg. 115-136.

¹³⁷Cfr. Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoxa Editore, Bologna, 2014, pg. 28.

patriarcale¹³⁸ che ha sempre tentato e tenta ancora di avere il pieno controllo sulla globalità della donna: partendo dal corpo, dalla sessualità arrivando ai suoi desideri, al lavoro. Vengono considerate poche etiche – o meglio: non hanno ancora una accettazione totale e universale come le relazioni monogame eterosessuali, soprattutto se parliamo dei figli o delle figlie di genitori omosessuali¹³⁹ – anche le relazioni monogame omosessuali: il *coming out* è ancora oggi un momento cruciale per una persona omosessuale che, purtroppo, può presentare varie conseguenze ingiuste¹⁴⁰: spesso, i giovani vengono cacciati da casa, le famiglie che rompono ogni rapporto, le persone che vengono discriminate al lavoro. Tutti questi esempi vengono considerati poco etici – addirittura per nulla etici – principalmente perché escono dai canoni sociali: ci si aspetta che un figlio e una figlia sia eterosessuale, la speranza – a volte, inconscia – è quella; si dà per scontato che sia così. Per quanto riguarda la sessualità, il giudizio deriva da un retaggio storico-sociale e religioso: da un lato “*il controllo del comportamento sessuale al di fuori delle classi sociali proprietarie ha assunto rilevanza solo dopo la rivoluzione industriale, in relazione all’ascesa della classe media; nel tardo XVIII secolo, dottori e ministri di culto cominciarono ad affermare che la masturbazione era insana e fonte di peccato*”¹⁴¹ e dall’altro perché le religioni monoteistiche hanno da sempre considerato la sessualità – oltre ai fini riproduttivi – un peccato, qualcosa da condannare. Il sesso, per le religioni, non era e non è piacere fisico, ma ha uno scopo solo: portare avanti la specie umana.

Ma facciamo un passo indietro per capire come oggi le relazioni non monogame possano essere etiche. Ciò che è etico, morale, ha sempre avuto a che fare con le norme sociali.¹⁴² Etica e società si sono sempre reciprocamente influenzate¹⁴³. Rimanendo nel campo

¹³⁸Cfr. Hunnicutt, Gwen; “*Varieties of Patriarchy and Violence Against Women. Resurrecting ‘Patriarchy’ as a Theoretical Tool*” in *Violence against women*, Sage Publications Ltd., Bonhill, 2009, vol. 15, n. 5, pg. 553-573.

¹³⁹King Beverly R., “*Ranking of Stigmatization toward Lesbians and Their Children and the Influence of Perceptions of Controllability of Homosexuality*” in *Journal of Homosexuality*, Scholarly Journals, USA, 2001, vol. 41, n. 2, pg. 77-97.

¹⁴⁰Pistella Jessica; Salvati Marco; Ioverno Salvatore; Laghi Fiorenzo; Baiocco Roberto; “*Coming-Out to Family Members and Internalized Sexual Stigma in Bisexual, Lesbian and Gay People*” in *Journal of child and family studies*, Springer Nature B.V., 2016, vol. 25, n. 12, pg. 3694-3701.

¹⁴¹Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoxa Editore, Bologna, 2014, pg. 26.

¹⁴²Poppi A., *Per una fondazione razionale dell’etica*, Edizioni Paoline, Milano, 1989, pg. 14

¹⁴³Cfr. *Ibidem*, pg 16.

delle relazioni e della sessualità, le relazioni omosessuali erano non etiche, impensabili, non accettate socialmente; la scienza stessa le definiva come un disturbo, come una malattia¹⁴⁴. Nessuna persona doveva né poteva permettersi di amare una persona dello stesso sesso. Nell’immaginario collettivo, l’idea di una persona omosessuale era quella di una persona malata. Poi, l’OMS cancella l’omosessualità dall’elenco delle malattie nel 1990¹⁴⁵. Si comincia a riflettere sull’omosessualità, la scienza comincia a studiarla. Si comincia a discutere di essa in televisione, a scuola, se ne parla in canzoni, nei film, nei libri. Piano piano, l’omosessualità e le relazioni omosessuali cominciano ad acquistare dignità nell’immaginario collettivo. In diversi paesi occidentali, le relazioni omosessuali, inoltre, cominciano a essere riconosciute a livello legale, così come in Italia, con la legge 76 del 21 maggio 2016 (cosiddetta Legge Cirinnà)¹⁴⁶: per la prima volta, due persone dello stesso sesso possono unirsi in un’unione civile. Se è vero che – come si diceva prima – le relazioni omosessuali non hanno l’accettazione universale, è anche vero che, a piccoli passi, esse hanno acquistato sempre maggiore approvazione¹⁴⁷. Hanno cominciato a rientrare e sono rientrate nel campo dell’etico. Sono accettate a livello sociale, almeno in Occidente, in misura molto maggiore rispetto a pochi decenni fa. Quel che è successo è che, piano piano, le persone hanno cominciato a mettere in dubbio le proprie idee sull’omosessualità, a rifletterci, a discuterne, e a capire che l’amore presenta molte sfumature. Allo stesso modo, ritengo sia opportuno ridimensionare le idee sulla mononormatività, sul fatto che le relazioni monogame siano le uniche degne di nota, siano l’unico modo di amarsi. Si tratta di riflettere sull’origine di tali idee e di provare ad avere il coraggio di dubitarne. Poiché le relazioni non monogame possono essere etiche esattamente quanto le relazioni monogame.

¹⁴⁴Cfr Niela Vassallo, “Il matrimonio omosessuale è contronatura: falso!”, Laterza, Roma-Bari, 2015, pg. 11-13.

¹⁴⁵Cfr. Ibidem, pg 17.

¹⁴⁶Gazzetta Ufficiale, *LEGGE 20 maggio 2016, n. 76*, consultabile all’indirizzo:
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2016/05/21/16G00082/sg>

¹⁴⁷Pistella Jessica; Salvati Marco; Ioverno Salvatore; Laghi Fiorenzo; Baiocco Roberto; “*Coming-Out to Family Members and Internalized Sexual Stigma in Bisexual, Lesbian and Gay People*” in *Journal of child and family studies*, Springer Nature B.V., 2016, vol. 25, n. 12, pg. 3694-3701.

Le relazioni non monogame, per essere etiche, si dovrebbero basare sull'onestà e sulla trasparenza, sull'impegno, sulla fedeltà, sulla parità di genere, sull'equità e sul consenso.¹⁴⁸

Esse si basano sull'onestà e sulla trasparenza¹⁴⁹, prima di tutto. Tutti e tutte noi conosciamo qualcuno/a che ha tradito o che è stato/a tradita; oppure, abbiamo tradito noi stessi, che si fosse trattato di una notte di fuoco o di una relazione duratura e longeva. In quei casi, c'è il tradimento e manca la sincerità di affrontare le sue conseguenze. Le relazioni non monogame etiche prevedono che tra i partner ci sia la reciproca onestà: le regole della relazione si decidono insieme, e poi si viaggia insieme. Ma prima di partire per un percorso, vi devono essere comunicazione e fiducia reciproca. Il dialogo fa da colonna portante, perché in misura maggiore rispetto alle monogamie, si tende a ridimensionare l'amore stesso e i suoi modi di essere e di vivere. Le carte vanno buttate sul tavolo senza censure o mezzi tagli. Trasparenza e onestà.

Uno dei commenti più comuni che si sentono dire quando si discute di non monogamie è che le persone che scelgono questo modello relazionale, lo fanno per non impegnarsi¹⁵⁰ – nel senso classico del termine: l'esclusività. Vogliono, secondo i pareri, godere dei vantaggi della vita da single ma allo stesso avere una persona sicura accanto. Bisogna prima di tutto ridimensionare il concetto di impegno, o meglio, riflettere su una questione: perché si possono avere mille impegni – a volte, anche progetti di vita – con più amici, colleghi o soci di lavoro contemporaneamente, ma quando si tratta dell'amore – socialmente ritenuto il massimo del sentimento, da cui va spodestato per un istante e pensato alla pari degli altri sentimenti – ci si deve impegnare solo con una persona alla volta? Tolta la fase dell'innamoramento, qual è la differenza sostanziale e principale tra l'amico di una vita, che magari conosciamo dall'infanzia, e la persona con cui viviamo l'impegno amoroso e romantico? Sessualità a parte, ovviamente (si prende in riferimento la sessualità, poiché, nel contesto in cui viviamo che prevede delle

¹⁴⁸ Beatrice Gusmano, "The Kintsugi Art of Care: Unraveling Consent in Ethical Non-Monogamies", in *Sociological Research Online*, Sage Publishing, Manchester, vol. 1, n. 19, 2018, pg. 1-19.

¹⁴⁹Hong Y. K., Rivera Ingrid, "Defining Our Own Sexual Liberation" in *Colorlines*, Oakland, Applied Research Center, Oakland, 2005, vol. 7, n. 4, pg. 24.

¹⁵⁰King Beverly R., "Ranking of Stigmatization toward Lesbians and Their Children and the Influence of Perceptions of Controllability of Homosexuality" in *Journal of Homosexuality*, Scholarly Journals, USA, 2001, vol. 41, n. 2, pg. 77-97.

caratteristiche specifiche – fatte di diritti e doveri, aspettative – ad ogni tipologia di relazione, l'amore e l'amicizia si distinguono soprattutto per la sessualità). Tuttavia, nulla vieta – ed effettivamente può accadere – alla sessualità di esistere fra amici. Che la sessualità non debba esistere nell'amicizia non è altro che una costruzione sociale¹⁵¹. Ed è una regola che si interiorizza vivendo nella società occidentale. Inoltre, che la sessualità sia davvero la differenza sostanziale è una tesi che non si può reggere in modo indiscutibile. Esistono persone asessuali, ossia quelle persone che non provano nessuna attrazione sessuale, che instaurano relazioni amorose pur non consumando relazioni sessuali. Esistono inoltre persone che scelgono, per motivazioni diverse, di non avere rapporti sessuali nella propria relazione. La loro è una amicizia soltanto? Ovviamente, no. Eliminando quindi la sessualità, qual è la differenza di fondo? Personalmente ritengo che non esistano differenze tra una profonda amicizia e la persona con cui condividiamo l'impegno amoroso. O meglio: vi possono essere differenze per quanto riguarda il “livello” di bene che si prova per una persona X piuttosto che Y: a una di più, all'altra di meno. Ma sentimenti e la loro profondità a parte, si stanno vivendo due progetti di vita differenti, se parliamo di un'amicizia intima e profonda e la persona di cui siamo innamorati. Progetti diversi, molto probabilmente. Anzi, quasi sicuramente, perché diverse sono le persone e, di conseguenza, diverse sono le relazioni, quindi diversi i progetti. A questo punto, però, si stanno vivendo due impegni nello stesso identico momento. Uno con l'amico o con l'amica dell'infanzia, l'altro con il partner. Due progetti con regole, scopi e fini diversi. Per tornare al commento di prima, non è vero che chi sceglie di vivere una relazione non monogamica etica, scappi dall'impegno; al contrario: vivere due relazioni diverse richiede una maggior quantità di impegno e organizzazione¹⁵², poiché necessitano entrambe di tempo, di emozioni, di successi, di fallimenti, di negoziazioni, di felicità, di tristezza, di rabbia, di delusioni, di amore: due impegni insieme. Può darsi che uno richieda più tempo, poiché esistono le relazioni non monogamiche gerarchiche¹⁵³: quelle dimensioni in cui subentra il concetto di relazione

¹⁵¹Jorge N. F., “*Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars*” in *Sexuality and culture*, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.

¹⁵²Cfr. Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoya Editore, Bologna, 2014, pg 40-43.

¹⁵³Illian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 14.

primaria e secondaria (o terziaria: dipende da quante relazioni si hanno nello stesso momento!). Può darsi che in una relazione si vogliano avere dei figli o figlie e nell'altra, invece, no. Dipende, detta brevemente, da dimensioni e circostanze diverse. Le persone, basandosi sulla onestà e sulla trasparenza – per il momento – scelgono insieme il livello di impegno e qualsiasi esso sia, va bene. A questo punto, ritengo sia necessaria una puntualizzazione. Finora, si è parlato dell'amicizia con la possibilità includere rapporti sessuali e amicizia in cui non è prevista la sessualità; si è discusso di relazioni amorose (sia esse primarie, secondarie o terziarie e così via) in cui può essere inclusa o esclusa la sessualità. Qual è quindi la differenza fra relazioni amicali e relazioni amorose/romantiche? La differenza fondamentale è denominare le proprie relazioni in base alle proprie percezioni, al proprio vissuto emotivo e ai propri sentimenti. Quasi come se si trattasse di una rivoluzione copernicana, in cui non si accettano passivamente costrutti sociali sulle relazioni, con le regole decise, fisse, da seguire; ma ciascuno decide da solo se il proprio impegno in una determinata relazione è di natura amicale o romantico/amoroso.

Proseguendo, vanno commentate altre credenze popolari, come: *“se sei davvero innamorato di qualcuno/a, allora vuoi solo lui/lei, non cerchi altro.”* *“Se cerchi altre cose fuori dalla relazione, significa che nella relazione ti manca qualcosa”*. Non ci si pone problemi ad avere più amici contemporaneamente (lo stesso vale per colleghi di lavoro, per i soci, per i conoscenti, per i familiari ecc). A ciascuno di loro diamo una parte di noi: conosciamo qualsiasi persona in un determinato momento della nostra vita, in un determinato posto, occasione, momento, motivo. In base a questo – tra le altre cose – inizia la nostra relazione con loro. Inoltre, qualsiasi relazione è fortemente influenzata dalle sue componenti¹⁵⁴: entrano in gioco le singole personalità, i momenti condivisi insieme, le emozioni e i sentimenti. Con ciascuno, quindi, noi diamo una determinata parte di noi. A qualcuno di più e a qualcuno di meno. Nel romanzo *“Uno, nessuno, Centomila”*¹⁵⁵, Pirandello, questo, ce lo spiega in maniera magistrale. Le persone ci conoscono a “fette”. La grandezza di questa fetta, ovviamente, dipende da una serie di fattori: tempo di vita trascorso insieme, dalla relazione instaurata e dalle sue dinamiche,

¹⁵⁴Cfr. D.N. Stern, M. Ammaniti, *“Psicoanalisi dell'amore”*, Laterza, Bari-Roma, 1993, pg. 7-8.

¹⁵⁵Luigi P., *“Uno, nessuno, Centomila”*, a cura di Giancarlo Mazzacurati, Einaudi, Torino, 1994.

quanto di noi vogliamo esporre e quanto dell'altro ricevere, ad esempio. Quel che una persona può dare di sé è limitato e dipende dalla relazione che instaura e cosa prova per persona con cui si relaziona. Davvero si può ritenere che una relazione amorosa possa sfuggire a questo meccanismo? Facciamo un passo indietro. Da quando siamo piccoli, ci viene insegnata la storia del sentimento dell'amore, che occupa il luogo più olimpico. Michela Marzano¹⁵⁶ inizia un suo saggio con queste parole: "*Da bambina, l'amore lo sognavo. Passavo ore e ore a perdermi nelle pagine fitte di storie perfette [...] Sognavo giorni senza crepe, come se l'armonia fosse possibile. Come se l'amore potesse riparare tutto.*"¹⁵⁷ L'amore romantico è il sentimento per eccellenza. Film, romanzi, storie, canzoni, poesie hanno per millenni parlato di questo sentimento. Ma a un occhio più profondo, i registi, i cantanti, gli autori, i poeti parlano dell'innamoramento, quella fase che ci brucia letteralmente l'anima, e non sempre in senso positivo. Le favole o le fiabe finiscono con "*vissero per sempre felici e contenti*". Ma quel "per sempre" viene raramente mostrato. La società educa sin da piccoli all'innamoramento e non all'amore; a incontrare quella persona che ci completa¹⁵⁸: la storia della metà mela e che bisogna incontrare la parte restante per completarsi. Io credo che siamo completi così come siamo, che nessuno abbia il potere di colmare le nostre lacune, se ne abbiamo, se ne sentiamo. Quelle sono una nostra responsabilità e solo noi siamo in grado di occuparcene. L'amore non riempie buchi, ma permette di vivere, conoscere e crescere con l'altra persona. E se davvero, rimanendo sull'immaginario tradizionale, l'amore cercato al di fuori della relazione di coppia colmasse i buchi, le pezze, sarebbe davvero in grado di farlo? Sarebbe molto improbabile. Quel che si cercherebbe di riempire, di colmare, di ottenere sarebbe in funzione alla persona con cui si sta vivendo l'impegno amoroso e una persona esterna non è lei: si tratta di una vita diversa, un'energia a sé: è portatrice di un suo vissuto che non necessariamente si allinea con il nostro o con quello della persona con cui siamo già in relazione. Ogni relazione è a sé¹⁵⁹ perché ogni coppia di persone che vanno a formare una relazione è a sé: con il proprio vissuto, passato presente e futuro, regole, emozioni e sentimenti.

¹⁵⁶Michela Marzano è una filosofa, accademica e sociologa italiana, e attualmente è professoressa ordinaria di filosofia morale all'Université Paris Descartes.

¹⁵⁷Michela M., "*L'amore è tutto: è tutto ciò che so dell'amore*", De Agostini Libri, Novara, 2013, pg. 11.

¹⁵⁸Cfr. Fromm E., *L'arte di amare*, traduzione di Marilena Damiani, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1986.

¹⁵⁹Cfr. Leo Buscaglia, *Amore*, Mondadori Editore, Milano, 1972, pg 38-39.

Le relazioni non monogame etiche si basano sulla fedeltà¹⁶⁰. Può capitare che le relazioni amorose possano finire o andare in crisi perché uno dei due partner ha rapporti sessuali con un'altra persona oppure ci si innamora¹⁶¹. Queste relazioni, molto spesso, si basano sulla monogamia e adottano le regole che essa determina. Nelle non monogamie, il concetto di tradimento viene totalmente ripensato e deciso a tavolino: si decidono le regole insieme – o almeno: si dovrebbero scegliere insieme per essere una relazione etica – e si viaggia – o meglio: si dovrebbe – secondo esse. Tutto ciò che esce da queste dinamiche è tradimento; ma le non monogamie cambiano la cornice della fedeltà stessa: abbracciano quella più adatta alle persone coinvolte. Queste ultime ridimensionano le fondamenta su cui si baserà la relazione. Ogni regola costituisce un mattone e una qualsiasi violazione può mettere in discussione la relazione. Ma il principio di fondo è che se le persone che vivono una certa dinamica relazionale sono d'accordo su determinate norme, che magari escono da quelle convenzionali, in che modo si può parlare di tradimento a priori? In nessuno; anzi siamo di fronte alla fedeltà. Il che non significa in nessun modo che le non monogamie siano esenti dal tradimento¹⁶². È probabile che succeda. Anzi, succede (lo confermano anche i dati relativi alla ricerca di base di questo intero lavoro, che illustrerò nel quarto capitolo). Ma come una qualsiasi relazione, la fedeltà di base, quella a priori, c'è a tutti gli effetti. Quindi le non monogamie etiche si basano sulla fedeltà tanto quanto le monogamie; cambiano solo le regole. Poi, se si entra all'interno delle monogamie, ciascuna relazione ha regole proprie: oltre alla esclusività sessuale e sentimentale, in una relazione monogama può cedere la fedeltà di fronte a un messaggio al/alla ex, in un'altra invece no. Anche le monogamie non hanno regole fisse, uguali per ogni relazione; cambiano al cambiare delle persone. Lo stesso vale per le non monogamie: fedeltà che si basa sui limiti propri, decisi insieme, uscendo dalla prospettiva di assimilare regole decise a priori dal contesto socioculturale.

¹⁶⁰Cfr. Jorge N. F., “*Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars*” in *Sexuality and culture*, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.

¹⁶¹Cfr. Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 96-97.

¹⁶²Cfr. Shaw Jennifer, “*Comparisons between Consensually Non-monogamous and Monogamous Sexual Relationships on Relationship Characteristics*”, ProQuest Dissertations Publishing, Texas A.M University, 2018, pg. 17.

Oltre a elementi poc' anzi citati, le relazioni non monogame etiche si basano sulla parità di genere¹⁶³. Siamo figli e figlie di millenni di storia in cui le donne sono sempre state subordinate agli uomini¹⁶⁴: soprattutto nella relazione di coppia. In casa, nella famiglia, l'uomo è sempre stato il capofamiglia. Le decisioni erano sue, prese in maniera autoritaria. Nessuno poteva né doveva interferire. La donna moglie-casalinga aveva il compito e il dovere di occuparsi della cura dei piccoli e degli anziani di casa¹⁶⁵. La famiglia intera, bambini e moglie, erano proprietà del marito¹⁶⁶. Oggi, grazie soprattutto a tutte quelle persone che hanno lottato per la parità, non è più così, almeno in Occidente. Ovviamente, gli stereotipi di genere rimangono fissi e legati; essi non sono così semplici da sradicare. Ma le donne e gli uomini hanno gli stessi diritti e doveri. O meglio: sicuramente più del passato! Una relazione non monogama (ma anche monogama) per essere etica si basa sulla parità di genere: in cui i doveri che riguardano il progetto di coppia sono divisi equamente. Partendo dalle faccende di casa, dalla cura dei figli o delle figlie, al lavoro fuori casa. Ciò che è permesso a un componente deve essere permesso anche all'altro¹⁶⁷: se un uomo decide, ad esempio, di aprire la coppia a livello sessuale, deve mettere in conto che lo stesso spetta anche alla sua (o al suo) partner. Una qualsiasi apertura (o chiusura) deve essere equa e riguardare entrambi i partner in egual modo (a meno che non si decida insieme diversamente!). Il che non significa che ci debba essere necessariamente la reciprocità: gli accordi possono essere anche unilaterali. Poiché ogni persona è diversa, unica e irripetibile: non tutti desiderano le stesse identiche cose. Ma, di base, la possibilità di “usufruire” di una regola deve essere prerogativa di tutti i membri della relazione.

¹⁶³ Beatrice Gusmano, “*The Kintsugi Art of Care: Unraveling Consent in Ethical Non-Monogamies*”, in *Sociological Research Online*, Sage Publishing, Manchester, vol. 1, n. 19, 2018, pg. 1-19.

¹⁶⁴Hunnicut, Gwen; “*Varieties of Patriarchy and Violence Against Women. Resurrecting 'Patriarchy' as a Theoretical Tool*” in *Violence against women*, Sage Publications Ltd., Bonhill, 2009, vol. 15, n. 5, pg. 553-573.

¹⁶⁵Cfr. Busoni M., *Genere, sesso e Cultura*, Carocci, Roma, 2008, pg. 42-43.

¹⁶⁶Hunnicut, Gwen; “*Varieties of Patriarchy and Violence Against Women. Resurrecting 'Patriarchy' as a Theoretical Tool*” in *Violence against women*, Sage Publications Ltd., Bonhill, 2009, vol. 15, n. 5, pg. 553-573.

¹⁶⁷ Beatrice Gusmano, “*The Kintsugi Art of Care: Unraveling Consent in Ethical Non-Monogamies*”, in *Sociological Research Online*, Sage Publishing, Manchester, vol. 1, n. 19, 2018, pg. 1-19.

L'ultimo elemento fondamentale per una relazione non monogama etica è il consenso¹⁶⁸. Se è vero che ogni regola decisa deve essere approvata da tutti i componenti della relazione, basandosi sulla onestà, trasparenza e sulla parità di genere, è anche vero che essa deve essere reciprocamente consensuale. Per consenso, in questo caso, si intende *“una collaborazione attiva per il piacere e il benessere di tutti i coinvolti.”*¹⁶⁹ Definire il consenso, in una relazione, non è semplice: se qualcuno accetta una regola sotto pressioni, ansie, paure, minacce, allora non si può parlare di consenso poiché non si sarebbe di fronte a una collaborazione attiva. Accettare una regola per paura di essere lasciati o sotto la pressione di sentirsi dire “non mi ami abbastanza se non accetti” non è consenso. Per ottenere il consenso attivo, è necessario che tutte le persone coinvolte in una dimensione relazionale si assumano le proprie responsabilità e decidano in maniera totalmente libera. *“Rimprovero, manipolazione, prevaricazione e condanna morale non devono avere alcuna parte nel processo di ricerca di un accordo.”*¹⁷⁰ Per facilitare il consenso, è necessaria la comunicazione: gli accordi devono essere ben definiti e realistici. Non lontani, irraggiungibili, vaghi: questi creano solo confusione e possono essere argomento di discussione per quanto riguarda il tradimento: per prevenire quest'ultimo, è necessario che ogni regola, ogni accordo sia chiaro. Inoltre, il consenso si basa sulla equità: che non significa perfetta uguaglianza - come si diceva anche prima - ma fare in modo che ogni persona presente in una dimensione relazionale deve essere messa in una posizione di massimo benessere.

2.1.2.

Confronto tra il poliamore e la poliginia islamica.

Ritengo interessante e necessario il confronto tra le non monogamie etiche e la poligamia, per capire meglio cosa si intenda per una relazione non monogama etica.

¹⁶⁸Jorge N. F., *“Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars”* in *Sexuality and culture*, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.

¹⁶⁹Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoxa Editore, Bologna, 2014, pg. 203.

¹⁷⁰Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoxa Editore, Bologna, 2014, pg. 205.

L'Islam permette a ciascun uomo di avere fino a quattro mogli contemporaneamente, ovviamente sotto alcune condizioni¹⁷¹: che le possa mantenere tutte, riservando a tutte l'identico trattamento – sia affettivo che, soprattutto, economico – e che la/e moglie/i precedenti siano d'accordo e concedano il permesso. Sotto un profilo storico-antropologico, questo fenomeno è nato come un'esigenza, una necessità¹⁷²: in tempi di continue guerre, gli uomini a morire erano molti di più rispetto alle donne, che da sole non potevano procurarsi il cibo per vivere. Quindi, gli uomini sposavano più donne e le mantenevano tutte¹⁷³. Nato in condizioni sociali particolari, oggi questa forma di relazione, questo diritto degli e per gli uomini continua a esistere¹⁷⁴, nonostante oggi tali condizioni, in buona parte, non ci siano più. A livello legislativo, in molti paesi a stampo islamico – come il Pakistan, l'Iran, l'Arabia Saudita, il Marocco, l'Iraq, il Singapore, ad esempio – è consentita la poliginia: quel modello relazione che permette all'uomo di avere più donne contemporaneamente.

Ma quali sono le differenze tra il poliamore e la poliginia? Perché ritengo che la poliginia rischi di non essere sempre etica? Per due motivi in particolare: il primo a macro-livello, quello istituzionale; il secondo a micro-livello, in cui il consenso rischia di essere non sempre libero.

Prima di tutto: se si parla di poliamore, in quanto uno dei modelli relazionali delle non monogamie, esso ha dei criteri per essere definito etico. La poliginia invece non li soddisfa tutti: la poliginia, ad esempio, è una condizione permessa solo all'uomo¹⁷⁵. Certo, a suo tempo e nel corso dei secoli, almeno sulla carta, si è cercato di rendere la poliginia islamica quanto più etica possibile¹⁷⁶: il “via libera” dalle mogli precedenti; il pari trattamento economico e affettivo a tutte; pari trattamento ai figli o alle figlie; pari eredità a tutte le mogli; inoltre, poteva avere una sua funzione sociale: il numero degli

¹⁷¹Hale Sondra, “*Gender and Economics: Islam and Polygamy - A Question of Causality*” in *Feminists Economics*, Scholarly Journals, UK, 1995, vol. 1, n. 2, pg. 67-79.

¹⁷²Cfr. Maha Yamani, “*Polygamy and Law in Contemporary Saudi Arabia*”, Garnet Publishing, UK, 2008, pg. 39-68.

¹⁷³Ivi.

¹⁷⁴Cfr. Ibidem, pg 69-80.

¹⁷⁵Cfr. Marlita Tita, “*Ways of knowing: Islamic customs of polygamy, veiling and seclusion in the autobiographical writings of Huda Shaarawi and Kartin*”, ProQuest Dissertations Publishing, Canada, 1997, pg. 9-14.

¹⁷⁶Cfr. Maha Yamani, “*Polygamy and Law in Contemporary Saudi Arabia*”, Garnet Publishing, UK, 2008, pg. 39-68.

uomini, per via delle guerre, era meno e le donne non erano autonome. Ma nonostante questo, è sempre stata una prerogativa degli uomini. Ovviamente, questo fatto è figlio di millenni di storia in cui le regole le hanno fatte gli uomini per gli altri uomini: il vissuto emotivo, affettivo, sessuale delle donne è spesso stato sottovalutato¹⁷⁷. Vi è sempre stato, di fondo, l'idea che l'uomo dovesse occuparsi delle donne. Che essa non fosse in grado o non avesse abbastanza capacità per riuscire a vivere senza il bisogno di un uomo. È sempre stato l'uomo a decidere per sé e per le donne, dalle più piccole alle più grandi decisioni. E la poliginia non liberamente scelta, ma vissuta come un diritto riconosciuto da istituzioni¹⁷⁸ e dalla religione continua a veicolare questo messaggio: che la donna non possa essere autosufficiente. Inoltre, la poligamia, nell'Islam, è stato un tentativo di “regolarizzare” i rapporti extra-coniugali¹⁷⁹. Facendo uscire così gli uomini dal peccato, dal senso di colpa, dall'ira di Allah. Anche in questo caso, però, si è data e si dà importanza solo alla sessualità maschile, mentre per quanto riguarda quella femminile – di cui si parla troppo poco e in maniera molto pudica – il vuoto. Come se non esistesse. Non può ritenersi etica una struttura relazione caduta dall'alto come diritto riconosciuto dalle istituzioni solo a una parte dell'umanità. Il problema ovviamente non è avere molte donne; ma che queste ultime non possano avere altrettanti uomini. Il primo problema, quello a macro-livello o livello istituzionale, per cui ritengo che la poliginia non sia etica – almeno così come è ed è stata nel corso dei secoli ed è attualmente – è la mancanza di libertà e la parità di genere.

Collegata a quest'ultima, c'è la seconda questione: quella del consenso. Le scelte delle donne, storicamente, non sono mai state totalmente libere¹⁸⁰: per colpa delle pressioni sociali e psicologiche, per minacce, paure o mancanza di alternative, loro hanno sempre dovuto scegliere in maniera tutt'altro che libera. Hanno dovuto supportare le ingiustizie del sistema patriarcale in misura maggiore degli uomini. Accettare situazioni, fare

¹⁷⁷Cfr. Tiefer Leonore, “*The Story of V: A Natural History of Female Sexuality*” in *The Journal of the American Medical Association*, American Medical Association, Chicago, 2005, vol. 293, n. 6, pg. 746.

¹⁷⁸Cfr. Maha Yamani, “*Polygamy and Law in Contemporary Saudi Arabia*”, Garnet Publishing, UK, 2008, pg. 39-68.

¹⁷⁹Ivi.

¹⁸⁰Hunnicut, Gwen; “*Varieties of Patriarchy and Violence Against Women. Resurrecting 'Patriarchy' as a Theoretical Tool*” in *Violence against women*, Sage Publications Ltd., Bonhill, 2009, vol. 15, n. 5, pg. 553-573.

compromessi pur di non essere lasciate sole, picchiate, maltrattate, uccise.¹⁸¹ Ma questo non è consenso: il consenso si basa sulla libertà. Per questo la poliginia, inteso come un diritto unilateralmente riconosciuto, non è etica. Anche perché rischia di veicolare quel retaggio per cui una donna ha bisogno di un uomo per vivere, per completarsi; oppure di continuare con una società incentrata sull'uomo: la realtà patriarcale in cui tutti e tutte viviamo è da sconfiggere, perché non solo crea danni alle donne ma anche agli uomini (e ovviamente a tutte quelle persone che non si sentono di viaggiare in questo binarismo, soprattutto a loro). E la poliginia, intesa come diritto riconosciuto agli uomini soltanto, non fa altro che aiutare ad alimentare, come un fuoco a bassa fiamma, questo sistema.. Tuttavia, non è automatico che la poliginia si traduca in relazioni di potere asimmetriche. Anche se la cornice istituzionale (macro-livello) effettivamente crea una disuguaglianza, non è detto che questa si replichi sempre anche a livello micro. Ad esempio, in una relazione entrambi potrebbero avere altre relazioni romantiche. In ogni caso, è un problema a priori, a mio avviso, a livello istituzionale: viene a mancare l'equità, per cui ciò che è permesso a un partner, deve essere permesso a tutti i membri della relazione. Qualcuno ne voglia usufruire oppure no, è un conto; ma la possibilità, l'opzione di scelta ci deve essere.

Ricapitolando, quindi: una relazione per definirsi etica deve avere alcuni requisiti di fondo, quali: onestà e trasparenza, fedeltà, limiti e confini, equità e parità di genere e consenso. Le non monogamie che soddisfano tutti questi requisiti possono definirsi etiche. Va ovviamente ridefinito il concetto di impegno, di tradimento e di fedeltà; vanno scelte regole e accordi che soddisfino la propria personalità, la propria dimensione relazionale; è necessario uscire dalla convenzionalità, dubitare dell'amore e del modo di amare, del modello unico che ci è stato insegnato. Dubitare e poi scegliere e scegliersi.

¹⁸¹Cfr. Bianchieri Rita, *“Violenza di genere: quali effetti e quali risposte per la salute delle donne?”* in *Salute e Società*, Franco Angeli Editore, Milano, 2016, n. 3, pg. 19-42.

2.2.

Il tradimento

Esther Perel è una psicoterapeuta di coppia che ha dedicato la sua carriera a capire che cosa sia il tradimento nelle relazioni romantiche e dei suoi effetti sulla vita di coppia. Definire il tradimento è molto complesso: per qualcuno può tradursi nei rapporti sessuali, per altri può semplicemente essere controllare il telefono del partner. Per altri ancora, invece, il tradimento significa anche avere pensieri sessuali verso altre persone fuori dalla coppia, per altri ancora anche il masturbarsi davanti a un video porno. Ma perché il tradimento viene inteso in maniera così diversa da ciascuno di noi? Perché i confini di ogni coppia sembrano essere così distanti? Per capire il tradimento, bisogna capire il concetto di regole. Una qualsiasi relazione romantica è fatta di regole: **esplicite e implicite**.¹⁸² Ma facciamo ancora un passo indietro. Una qualsiasi relazione romantica non è altro che un patto che con il matrimonio diventa un vero e proprio contratto da firmare. E come un qualsiasi accordo¹⁸³ fra due (o più) persone, anche una relazione romantica ha delle regole ben precise, dei confini entro cui stare, delle dinamiche più o meno consone. Ma chi decide questi confini o queste regole? Per regole implicite si intendono tutte quelle norme che interiorizziamo vivendo in una determinata società: viviamo in un mondo che, sin da piccoli, educa all'amore, illustra ciò che va bene e ciò che non va bene. Se è vero che nei millenni queste norme riguardavano istituzioni religiose¹⁸⁴, oggi, almeno nell'Occidente, si mira di più verso la fiducia, verso la trasparenza, verso l'onestà, verso la fedeltà. Nell'immaginario collettivo – influenzato da film, letteratura, libri (soprattutto i libri per i bambini e per le bambine), canzoni – vige l'idea del “vissero per sempre felici e contenti”; inoltre, sempre nell'immaginario collettivo viaggiano comportamenti, regole più o meno consone, quelle adeguate e quelle no. Quindi, le regole implicite sono quelle norme di cui non si discute all'inizio di una relazione, sono quelle tacite¹⁸⁵, quelle che, in un modo o nell'altro, vengono interiorizzate, quelle su cui solitamente non ci si ferma a riflettere. In base alle regole

¹⁸²Stephen T. Fife, Gerald R. Weeks and Nancy Gambescia, “*Treating Infidelity: An Integrative Approach*”, in *The Family Journal*, vol. 16, n. 4, 2008, pg. 316-324.

¹⁸³Eshter Perel, *Così fan tutti: ripensare l'infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017, pg. 40.

¹⁸⁴Ibidem pg. 39.

¹⁸⁵Ibidem pg. 41.

implicite, quindi, avere rapporti sessuali fuori dalla relazione è tradimento, perché l'immaginario veicola questa idea, da generazione a generazione. Nessuno – o per lo meno, la maggior parte delle persone – all'inizio di una relazione mette in dubbio questo. Quasi nessuno negozia, sempre all'inizio di una relazione, quali regole dovranno seguire affinché il patto, l'accordo rimanga valido. *“Le relazioni riuscite, dalla conoscenza occasionale alla monogamia per la vita, sono per lo più fondate su presupposti che sono in effetti degli accordi impliciti su come bisogna comportarsi [...], queste sono le regole tacite che impariamo fin dall'infanzia, dai nostri genitori, dai nostri compagni di gioco e dalle nostre culture. Le persone che infrangono queste regole non scritte sono spesso considerate strane perché i valori e i giudizi che si celano dietro le convenzioni sociali su come bisogna relazionarsi l'un l'altro sono talmente radicati in noi che di norma non ci rendiamo conto nemmeno conto di avere stabilito un accordo”*.¹⁸⁶

Poi, ci sono le regole esplicite. Se delle implicite non si discute, per quelle esplicite funziona esattamente il contrario. Sono quelle norme che vengono decise a tavolino.¹⁸⁷ Alcune coppie stabiliscono da subito il proprio livello di impegno¹⁸⁸, tracciano confini, definiscono ciò che è dentro e ciò che è fuori, ciò che va bene e ciò che non va bene. Se nelle regole implicite, quando una relazione inizia, si dà per scontato che, dopo un arco di tempo indefinito, questa tramuti in matrimonio – poiché nella società è considerato il grande passo – e non se ne parla; nelle regole esplicite la dinamica può svilupparsi più o meno in questo modo: due persone si incontrano per la prima volta, parlano, si conoscono. Successivamente, chiariscono se hanno intenzione di sposarsi oppure no. Definiscono a priori quali sono i confini del loro accordo. La differenza sostanziale, quindi, è il parlarne, discuterne e decidere insieme come orientare la relazione, sotto un profilo “strutturale e organizzativo”. Non danno nulla, almeno ciò che ritengono importante, per scontato.

Ma qual è il limite tra le regole implicite e quelle esplicite? Siamo, tutti e tutte, persone diverse, pur vivendo nella stessa società; quel che ci differenzia sono la nostra

¹⁸⁶Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoia Editore, Bologna, 2014, pg. 201.

¹⁸⁷Eshter Perel, *Così fan tutti: ripensare l'infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017, pg.42.

¹⁸⁸ Beatrice Gusmano, “*The Kintsugi Art of Care: Unraveling Consent in Ethical Non-Monogamies*”, in *Sociological Research Online*, Sage Publishing, Manchester, vol. 1, n. 19, 2018, pg. 1-19.

personalità e le nostre esperienze di vita. Come fa una persona a essere a conoscenza di quali aspetti delle regole implicite ha interiorizzato l'altra persona? Come fa una persona a sapere che ciò che essa ha dato per scontato è esattamente uguale anche per l'altra persona? Ad esempio, nell'era digitale come la nostra, per qualcuno una video-chiamata con toni sensuali può essere tradimento, mentre il suo partner non lo ritiene tale. Oppure mandare messaggi al proprio ex per qualcuno è accettabile, per altri può essere tradimento. Oppure, riportando un esempio, *“Ashlee ha appena scoperto che la fidanzata Lisa è andata a letto di tanto in tanto con l'ex, Tom. Lei dice che non conta come tradimento perché è un maschio!”*¹⁸⁹ Per uscire da questo limbo, la psicoterapeuta Esther Perel suggerisce – senza garanzie assolute di risoluzione del vasto problema – una strategia molto interessante e banale allo stesso tempo: il dialogo. Una qualsiasi relazione romantica deve, per essere funzionale, basarsi sulla comunicazione; senza di essa, la relazione è vuota. Parlare e avere il coraggio di mettere in discussione, se serve, alcune idee sul e dell'amore alle quali siamo stati educati può aiutare a chiarire il quadro. Di fronte a un dubbio, discutere delle regole, cercare di tracciare i confini insieme, definire le condizioni del nostro patto (ossia, la nostra relazione) è una via d'uscita efficace. Il che non significa che non vi sarà tradimento. L'atto di esplicitare le regole in una relazione non la rende immune dal tradimento, ma significa semplicemente che i partner definiscono come vogliono la loro relazione. Si tratta di progettare un futuro in base alla propria personalità, desideri, sogni, idee e non farsi andare bene, accettando e dando per scontato, il pacchetto “relazione amorosa” come ci viene proposto dall'esterno. E questo, come un qualsiasi atto di ribellione, richiede prima di tutto di scavare nelle proprie profondità, conoscersi per così come si è, capirsi e accettarsi. Poi, richiede molto coraggio: si tratta di mettere in dubbio l'amore come ce l'hanno “insegnato” e tutto quel che sappiamo su di esso. Diventa difficile poiché, per anni, nella nostra crescita, abbiamo – oso dire tutti e tutte – sognato l'amore, la relazione perfetta, il partner ideale con cui condividere la vita. E si tratta di mettere in dubbio e in discussione tutto questo: una grande parte della nostra vita: passata, presente e futura. Si tratta di iniziare di nuovo.

¹⁸⁹Eshter Perel, *Così fan tutti: ripensare l'infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017, pg. 37.

Ciò che è fondamentale, però, che gli accordi, le regole decise insieme si basino sul consenso di entrambi i partner. Per consenso, in questo caso, si intende “*una collaborazione attiva per il piacere e il benessere di tutti i coinvolti.*”¹⁹⁰ Non si può parlare di consenso se è concesso sotto pressione, ricatti, poiché il criterio della “collaborazione attiva” verrebbe a mancare.

Quindi, che cosa si intende per tradimento? Se è vero, come si diceva prima, che trovare una definizione di tradimento universale è complesso – e a tratti ingenuo e limitante – si può, secondo me, dare una struttura di base al termine tradimento, ossia una struttura in cui qualunque concezione di tradimento può potenzialmente ritrovarsi. Una qualsiasi violazione delle regole – implicite e/o esplicite – è tradimento, poiché una qualsiasi relazione non è altro che un patto, un accordo. De-umanizzando l’amore e riportando un esempio materiale, se si compra un’automobile, si firma, solitamente, un contratto, che prevede alcune condizioni, alcune regole. La violazione di una di esse può rendere nullo in contratto. Le relazioni romantiche, per quanto possa suonare poco romantico, funzionano più o meno nello stesso modo. “*Non è tanto uno specifico comportamento sessuale o emotivo a costituire il tradimento, quanto il fatto che tale comportamento non rientri nell’accordo della coppia.*”¹⁹¹ Quel che è considerato tradimento, e lo è a tutti gli effetti, è la trasgressione di quelle regole che si davano o per scontato – vivendo in una società – o di quelle di cui si aveva discusso. È la fiducia che cade che duole di più.¹⁹² Le regole della singola coppia definiscono che cosa rientri nel tradimento e che cosa sia invece permesso, assumendo esso così una prospettiva totalmente soggettiva, che non guarda alla morale, alle regole sociali o ai dettami religiosi; o per lo meno non come qualche decennio fa. Tant’è che “*una crescente minoranza di coppie sta sperimentando forme di non monogamie consensuali, dove i confini sono più permeabili e più espliciti*”.¹⁹³ Il fatto di rendere esplicite le regole, come si diceva prima, non rende le relazioni immuni dal tradimento. Così come una non monogamia non è esente dal tradimento. Per non monogamia – come spiegato nel Capitolo 1 – si intende quella

¹⁹⁰Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoya Editore, Bologna, 2014, pg. 203.

¹⁹¹Eshter Perel, *Così fan tutti: ripensare l’infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017, pg. 40.

¹⁹²Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 56.

¹⁹³Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 56..

struttura relazione che permette alla coppia di avere più partner contemporaneamente, sessuali e/o sentimentali. Si esce dalla monogamia, e il tradimento non viene più concepito nell'atto sessuale, poiché le regole della coppia lo permettono. Se una coppia decide insieme, dopo averne discusso, che entrambi possono avere più partner sessuali – insieme o separatamente – il fatto effettivo di avere atti sessuali con altre persone esterne non può considerarsi tradimento. Quindi, nelle non monogamie non possiamo parlare di tradimento in questo senso. Il tradimento dipenderà dalle singole regole delle singole coppie. Se una coppia decide, ad esempio, che si possono avere rapporti sessuali con persone esterne solo insieme e non ciascuno per conto proprio, allora il fatto di avere rapporti sessuali insieme non è tradimento, invece se ciascuno avesse rapporti sessuali per conto proprio allora sarebbe tradimento. Oppure se una coppia decidesse di aprirsi nella sfera sessuale – sia separata sede che insieme – ma di non aprirsi nella sfera emotiva, allora l'atto sessuale rimane etico, invece provare sentimenti – per quanto incontrollabili – può essere vissuto come tradimento. Oppure, per un fare un ultimo esempio, una triade – quindi tre persone che compongono la dinamica relazionale – può essere chiusa verso l'esterno. Loro tre sono coinvolti sentimentalmente e sessualmente. E un qualsiasi atto sessuale fuori da essa da un qualsiasi componente della relazione è tradimento.

Per collegarci a quanto detto nel primo capitolo, i tre circuiti di cui ci parla Helen Fisher – sessualità, innamoramento e impegno amoroso – possono viaggiare nello stesso momento per una persona soltanto, ma anche per persone diverse contemporaneamente. Gli ormoni e i neurotrasmettitori continuano a esistere anche se siamo impegnati con una persona. Questi non scompaiono. È perfettamente normale e umano, quindi, prenderci una “cotta” per un'altra persona, nonostante siamo impegnati in una relazione romantica, oppure provare attrazione sessuale verso una persona esterna alla coppia. E questo non necessariamente significa che siamo meno innamorati del/della nostro/nostra partner; o che manchi qualche cosa nella nostra relazione così da compensarla con persone esterne. A mio avviso, accettare la diversità che compone l'amore e le sue sfumature è una delle basi per una relazione sana. Quel che è importante sono la trasparenza e l'onestà. Scegliere insieme che tipo di relazione instaurare e seguire su quel binario. O gli eventuali cambiamenti vanno decisi insieme. Inoltre, le non

monogamie non sono una via per sfuggire alla classica definizione di tradimento – visto come uscire dalla esclusività sentimentale e/o sessuale. A priori, va definito che siamo tutti e tutte diversi e l'amore non può, per tutta la complessità in cui si presenta, chiudersi in un pacchetto solo. È riduttivo e non funzionale.

2.2.1.

Aspetti psico-relazionali del tradimento

Spesso “*c'è la necessita di pensare al tradimento come a un qualcosa di circoscrivibile, prevedibile, in modo tale che possa essere individuato, curato o evitato.*”¹⁹⁴ Ci si concentra sull'atto in sé, al gesto, alla scelta di un singolo¹⁹⁵ spesso senza tener conto che il tradimento incide ampiamente sulla dimensione relazionale nella coppia.¹⁹⁶

Innanzitutto, perché si tradisce? Se è vero che ogni tradimento trova la sua causa all'interno della singola relazione, nella letteratura scientifica sono state raggruppate le principali cause del tradimento. Queste cause, però, si riferiscono alle relazioni monogamiche, poiché esse, per la definizione della monogamia stessa, intendono per tradimento la violazione dell'esclusività, sia sessuale che emotiva. Le principali cause che possono portare all'infedeltà sono le seguenti.

1) “*Perché c'è un altro amore.*”¹⁹⁷ Come spiegato nel primo capitolo, l'amore è anche una questione di neurotrasmettitori. Feniletilamina, dopamina, serotonina, ossitocina. Queste influenzano lo stato d'animo dell'innamorato/a. Dalla passione si arriva alla quotidianità. Inoltre, come spiegato sempre nel capitolo uno, i circuiti di cui parla Helen Fisher – libidine, amore romantico, attaccamento – possono attivarsi per diverse persone contemporaneamente. Tuttavia, la società occidentale e globalizzata è mononormativa¹⁹⁸: educa, sin dall'infanzia, alla monogamia. Può capitare, banalmente, di

¹⁹⁴Nicoletta M., Manuela T., *Se l'amore tradisce*, Baldini Castoldi Dalai Editore, Milano, 2007, pg.212.

¹⁹⁵Ibidem, pg. 213.

¹⁹⁶Stephen T. Fife, Gerald R. Weeks and Nancy Gambescia, “*Treating Infidelity: An Integrative Approach*”, in *The Family Journal*, vol. 16, n. 4, 2008, pg. 316-32

¹⁹⁷Willy Pasini, *Amori infedeli, psicologia del tradimento*, Mondadori Editore, Milano, 2007, pg. 40.

¹⁹⁸David En-Griffiths, Daniel Cardoso, Boka En, Meg-John Barker, Sina Muscarina, and Maria Pallotta-Chiarolli, “*Non-monogamies and contemporary intimacies*”, in *Graduate Journal of Social Science*, vol. 14, n.1, 2018, pg. 28.

innamorarsi di una persona esterna alla relazione di coppia e questo innamoramento può portare al tradimento, sia sessuale che affettivo.

2) *“Perché c’è ancora amore, ma non più innamoramento.”*¹⁹⁹ Helen Fisher spiega magistralmente come l’innamoramento e l’impegno amoroso (attaccamento) siano due circuiti diversi ed entrambi associati a determinati neurotrasmettitori piuttosto che ad altri. Da un lato, l’impegno amoroso è principalmente caratterizzato dall’ossitocina che, facendosi aiutare dalle endorfine, aiuta i partner a sentirsi appagati, sereni e soddisfatti della proprio relazione nella sua quotidiana routine e/o tranquillità,²⁰⁰ dall’altro, invece, nulla vieta al sistema sessuale di una persona attivarsi per una persona esterna alla coppia: feniletilamina, come se ella ricevesse scariche di adrenalina, l’insula che fa “sentire le farfalle nello stomaco”, l’area ventrale tegmentale che scarica tempeste di dopamina.²⁰¹ Anche in questo caso, banalmente, agli impulsi sessuali si può cedere e cadere in tradimento.

3) *“Per ripicca”*.²⁰² “Chiodo schiaccia chiodo” è un detto molto comune e ovviamente vale anche per i tradimenti. Un tradimento può colpire una persona nel suo “narcisismo”²⁰³ e, come un modo di superare la ferita, poiché il tradimento è soprattutto dolore²⁰⁴, il tradimento subito può portarla a compiere una sorta di vendetta dello stesso tipo.

4) *“Per trasgressione e per noia”*.²⁰⁵ L’impegno amoroso, la quotidianità, la routine, la normalità possono portare alla noia. Può nascere così il desiderio di trasgredire un impegno accordato per uscire dalla prevedibilità e dalla noia.

5) *“Per paura della vecchiaia”*.²⁰⁶ Raggiunta una certa età, il fisico comincia a mostrare i primi segni di vecchiaia. Questo fattore può incidere sulla propria autostima e può innescare il dubbio e di voler essere certi di piacere ancora.²⁰⁷ Per gli uomini, si tratta di

¹⁹⁹Willy Pasini, *Amori infedeli, psicologia del tradimento*, Mondadori Editore, Milano, 2007, pg 41.

²⁰⁰Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna pg 91.

²⁰¹Cfr. *Ibidem*, 38.

²⁰²Willy Pasini, *Amori infedeli, psicologia del tradimento*, Mondadori Editore, Milano, 2007, pg. 41.

²⁰³Cfr. Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 58

²⁰⁴Cfr. Stephen T. Fife, Gerald R. Weeks and Nancy Gambescia, “*Treating Infidelity: An Integrative Approach*”, in *The Family Journal*, vol. 16, n. 4, 2008, pg. 316-32

²⁰⁵Willy Pasini, *Amori infedeli, psicologia del tradimento*, Mondadori Editore, Milano, 2007, pg. 44.

²⁰⁶*Ibidem*, pg. 45.

²⁰⁷*Ivi*.

avere la sicurezza di essere ancora in grado di “conquistare”²⁰⁸ e per donne, invece, di sentirsi ancora desiderate.²⁰⁹ (Questa differenza dipende dalla necessità di risposta agli imperativi biologici²¹⁰).

Qualsiasi sia la causa che può portare al tradimento, bisogna sottolineare che esso colpisce in maniera netta la relazione di coppia.²¹¹ L’impatto del tradimento può distruggere a livello emotivo, psicologico e relazionale.²¹² Gran parte del nostro benessere emotivo e psicologico, all’interno di una relazione, dipende dal rispetto della fiducia e dell’impegno amoroso.²¹³ La violazione dell’esclusività di una relazione può colpire innanzitutto a livello fisico, con l’aumento delle probabilità di trasmissione delle malattie sessualmente trasmissibili.²¹⁴ E una eventuale trasmissione di una malattia sessualmente trasmissibile al partner che ha subito il tradimento può portare a seri disturbi a livello psicologico, tant’è che alcune risposte alla infedeltà subita includono sintomi tipici di stress post-traumatico.²¹⁵ Inoltre, sempre a livello psicologico, le persone che hanno subito un tradimento tendono a riportare episodi depressivi in misura maggiore rispetto alle persone che non lo hanno subito.²¹⁶ Infine, a livello relazionale, il tradimento crea gravi crisi all’interno della coppia minando il senso di fiducia, annullando la comunicazione, eliminare l’intimità fisica, dirigendo eventualmente la coppia verso la separazione e/o divorzio.²¹⁷ Nella cultura occidentale, infatti, il tradimento è una delle principali cause di separazione e/o divorzio.²¹⁸

²⁰⁸Cfr. Helen Fisher, *Anatomy of Love, A natural history of mating, marriage and why we stray*, W.W. Norton and Company, New York, 1993, pg 56.

²⁰⁹Ivi.

²¹⁰Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna pg 83.

²¹¹Cfr. Stephen T. Fife, Gerald R. Weeks and Nancy Gambescia, “*Treating Infidelity: An Integrative Approach*”, in *The Family Journal*, vol. 16, n. 4, 2008, pg. 316-32.

²¹²Cfr. Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 16.

²¹³Cfr. John H., Miller E., *General and close relationship perspectives*, Routledge Taylor and Francis Group, New York-London, 2000, pg 398.

²¹⁴Cfr. Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 16.

²¹⁵Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 16.

²¹⁶Ibidem, pg. 17.

²¹⁷Ivi.

²¹⁸Willy Pasini, *Amori infedeli, psicologia del tradimento*, Mondadori Editore, Milano, 2007, pg 40.

2.2.2.

Dati e opinioni sul tradimento

Nelle scienze sociali e umane, il tradimento è un tema ampiamente ricercato. Dalla definizione del termine, alle indagini sulla frequenza, alle varie opinioni e/o giudizi sul tradimento subito e alle differenze di genere.

Innanzitutto, sebbene un ampio numero di ricerche sul tradimento lo abbiano sottinteso esclusivamente come un atto sessuale esterno alla coppia²¹⁹, Hertlein, per prima, intende il tradimento come un ampio raggio di comportamenti che possono essere vissuti come tradimento.²²⁰ Si distingue, quindi, l'infedeltà in due tipologie: il tradimento fisico²²¹, inteso come l'atto sessuale esterno al matrimonio e/o alla relazione di coppia, e il tradimento emotivo²²², inteso come quell'insieme di comportamenti che coinvolgono emozioni, sentimenti, affetti rivolti a una persona esterna alla relazione di coppia. Ovviamente, queste due tipologie di tradimento possono verificarsi contemporaneamente oppure presentarsi singolarmente.²²³

Un altro dato emerso dalla letteratura scientifica sul tradimento è la differenza di genere. Gli uomini e le donne, generalmente, tradiscono diversamente: mentre per i primi è più probabile intraprendere rapporti sessuali esterni alla relazione di coppia²²⁴, le donne, invece, è più probabile che intraprendono relazioni basate sulla emotività-affettività che sulla sessualità.²²⁵ Inoltre, è diversa anche la risposta al tradimento subito: mentre gli uomini temono maggiormente un'infedeltà sessuale dalla propria partner, le donne invece temono quella emotivo-affettiva.²²⁶ Inoltre, per quanto riguarda il tradimento subito, la differenza rimane stabile: gli uomini considerano più grave l'infedeltà

²¹⁹Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 2.

²²⁰Ivi.

²²¹Shaghayegh Shani Habibi, "Gender, Age, and previous sexual History: differences in defining sexual infidelity and emotional infidelity", UMI Publishing, East Eisenhower Parkway, 2010, pg. 8.

²²²Ivi.

²²³Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 5.

²²⁴Shaghayegh Shani Habibi, "Gender, Age, and previous sexual History: differences in defining sexual infidelity and emotional infidelity", UMI Publishing, East Eisenhower Parkway, 2010, pg. 10.

²²⁵Ivi.

²²⁶Ibidem, pg 11.

sessuale, mentre le donne quella emotiva²²⁷; inoltre, mentre gli uomini dichiarano che il tradimento subito basata sulla sessualità sia una situazione più stressante da gestire, per le donne è il tradimento emotivo a causare più danni.²²⁸ Questa diversa prospettiva ha una spiegazione evoluzionistica: come spiegato nel primo capitolo, gli uomini e le donne, generalmente, in risposta all'imperativo biologico, agiscono diversamente per quanto riguarda la ricerca dell'amore. Gli uomini tendono a considerare – inconsciamente e in primo luogo – l'aspetto fisico, poiché la bellezza è associata alla miglior salute e quindi la più alta probabilità di trasmettere geni sani alla prole.²²⁹ Le donne, invece, tendono a valorizzare innanzitutto “il modo di fare”, il carattere, la potenziale fedeltà, perché sono associati alla garanzia di potersi prendere cura della prole.²³⁰ Il timore e la risposta differenziati per genere sono il risultato di questi processi: per l'uomo, con il tradimento sessuale, verrebbe a mancare la certezza che la prole sia sua (ovviamente, oggigiorno ciò è possibile tramite i test del DNA, ma queste ricerche si proiettano indietro nei secoli, e le nostre risposte, in buona parte, dipendono dai millenni di evoluzione filogenetica); per la donna, invece, il tradimento emotivo causa più timore poiché verrebbe a cadere la certezza che il partner dediche tutte le sue energie, il suo tempo alla prole.²³¹

Uno degli aspetti ricercati sul tradimento e che ha sempre incuriosito gli studiosi è quanto esso sia diffuso e quante persone effettivamente tradiscano. Bisogna tuttavia precisare che queste tipologie di ricerche si riferiscono alle relazioni monogame; per quanto riguarda i dati e la diffusione, in termini numerici, del tradimento nelle relazioni non monogame, la letteratura scientifica non ci si è concentrata approfonditamente.²³²

²²⁷Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 7.

²²⁸Arnie C., Jessica L., Mangum, Marissa W., “Distress in response to relationship infidelity: the roles of gender and attitudes of relationship” in *The Journal of Sex research*, Routledge Ed., Southampton, 2001, vol. 38, n. 3, pg. 185-190.

²²⁹Cfr. Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 140.

²³⁰Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 29.

²³¹Cfr. Arnie C., Jessica L., Mangum, Marissa W., “Distress in response to relationship infidelity: the roles of gender and attitudes of relationship” in *The Journal of Sex research*, Routledge Ed., Southampton, 2001, vol. 38, n. 3, pg. 185-190.

²³² Personalmente, dopo un'attenta e rigorosa ricerca, non ho trovato nessuna ricerca che abbia studiato quanto sia diffuso il tradimento nelle relazioni non monogamiche etiche. Ovviamente, potrebbe trattarsi di una mia imperfezione e che effettivamente almeno una ricerca su questo tema vi sia. Tuttavia, certamente la letteratura scientifica di riferimento non può dirsi sufficientemente satura. Le ricerche si sono maggiormente

Una delle prime ricerche interessanti, per quanto riguarda la diffusione del tradimento e condotta da Michael W. Wiederman negli Stati Uniti, professore all'università di Greenville, mostra i seguenti dati: intervistati 884 uomini e 1288 donne, il 78% dei primi e l'88% delle seconde negarono di aver mai consumato rapporti sessuali fuori dal matrimonio.²³³ Un'altra ricerca, condotta sempre negli Stati Uniti, mostra risultati pressoché analoghi: il 13% delle persone intervistate ammisero di aver tradito e/o di aver consumato un rapporto sessuale extraconiugale.²³⁴ Invece, secondo una ricerca condotta da Laumann, nel 1994, il 25 % degli uomini sposati e il 15 % delle donne sposate avevano tradito almeno una volta. In Italia, invece, i dati sono diversi. Gleeden.com – il più grande sito d'incontri in Europa dedicato esclusivamente a donne sposate o in coppia in cerca di avventure con oltre 3 milioni di iscritti – nel 2016, ha commissionato all'IFOP (Istituto Francese di opinione pubblica) con lo scopo di studiare la percezione nei confronti dell'infedeltà nei diversi paesi e determinare abitudini e comportamenti di chi vive o ha vissuto una relazione extraconiugale. Mentre a livello europeo, il 51% delle persone intervistate ha ammesso di aver tradito almeno una volta, in Italia tale dato scende al 45% delle persone intervistate.²³⁵ Inoltre, il 56% degli italiani e il 45% delle italiane hanno dichiarato di aver avuto rapporti sessuali extra-coniugali.²³⁶ Non si tradisce solo una volta, ma secondo Gleeden e IFOP, il numero medio dei/delle partner, tra uomini e donne, è di 5,4 a persona. Infine, mentre il 43% degli italiani si aspetta di essere perdonato una volta scoperto il tradimento²³⁷, il 73% dichiara di non essersi pentito di aver tradito.²³⁸

concentrate sulla definizione del tradimento nelle relazioni non monogamiche partendo dalle definizioni delle persone coinvolte.

²³³Michael W. Wiederman, "Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey", in *The Journal of Sex Research*, Routledge Ed., Southampton, 1997, Vol. 34, n.2, pg. 167-174.

²³⁴Atkins D.C., Baucom D.H., Jacobson N.S., "Understanding infidelity: correlates in a national random sample" in *Journal of Family Psychology*, American Psychology Association, Washington, Vol. 15, n. 4, pg. 735-749.

²³⁵Press Room Gleeden, *Osservatorio Infedeltà 2016: +24% di relazioni extra-coniugali rispetto al 2014*, 2016. Consultabile all'indirizzo: <https://pressroom.gleeden.com/it/osservatorio-infedelta-2016/>

²³⁶Ivi.

²³⁷Press Room Gleeden, *Osservatorio infedeltà, I numeri in Italia*, 2018. Consultabile all'indirizzo: <https://pressroom.gleeden.com/it/wp-content/uploads/2018/04/presskit-2018-IT.pdf>

²³⁸Ivi.

Capitolo 3

Gelosia

Esistono gelosie per oggetti, persone, rapporti diversi: si può essere gelosi degli amici, dei genitori, dei colleghi, di qualche oggetto in particolare ecc; in questo capitolo, si rifletterà sulla gelosia romantica/amorosa, sotto un approccio antropologico-evoluzionistico, neuroscientifico e psicologico. Successivamente si discute se la gelosia sia tipica delle relazioni monogame oppure esiste anche in quelle non monogame, fornendo alcuni spunti su come affrontare la gelosia. E infine, gli ingredienti necessari per una relazione funzionale, uscendo dal paradigma della normalità.

3.1.

Gelosia e possesso nell'amore

Il “Dizionario della lingua italiana”, di Tullio De Mauro²³⁹ definisce la gelosia nel seguente modo: “Sentimento che nasce da un desiderio di possesso esclusivo, nei confronti della persona amata e dal timore, dal sospetto o dalla certezza della sua infedeltà”. Quel che ritengo importante sottolineare è la dimensione del possesso. Ma non si tratta banalmente del possesso della persona amata, come si penserebbe; ma la gelosia è un sentimento che teme la perdita dell'esclusività, affettiva e/o sessuale, su quella persona.²⁴⁰ Si tratterebbe quindi di un senso di territorialità, di possesso e di potere su una dimensione che si ritiene sia propria: l'affettività e la sessualità della persona da me amata appartengono a me. In me nasce la gelosia se sento e/o ho le prove che questa esclusività sia minacciata. Secondo gli studiosi, questo meccanismo è tipico di molti animali che si riproducono sessualmente.²⁴¹ Vi è una spiegazione biologico-evoluzionistica. Secondo Charles Darwin, “*ogni specie vivente è quella che è perché*

²³⁹Edito da Paravia, nel 2000.

²⁴⁰Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 12.

²⁴¹D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 48.

l'ambiente in cui essa ha vissuto ha selezionato certi geni piuttosto che altri."²⁴² Sicuramente, sopravvivono quelle specie che si adeguano più delle altre ai cambiamenti dell'ambiente. Sopravvivono anche, all'interno della stessa specie, quei geni che meglio si adattano all'ambiente. Che non necessariamente sono più forti o più deboli. Quindi, ciò che maggiormente conta, nella teoria di Darwin, è la capacità di riprodursi, per cui tutte le specie viventi sono programmate. E per riprendere la teoria di Helen Fisher, gli esseri umani non sempre si sono amati: l'amore o la necessità di amarsi è nata, per l'autrice, quando i nostri antenati hanno cominciato a camminare su due gambe piuttosto che su quattro. Pur avendo dei partner preferiti per la riproduzione, *"le donne non mostravano alcun accenno di attenzione focalizzata su un singolo partner"*²⁴³. Poiché erano perfettamente in grado di procurarsi il cibo da sole, pur occupandosi della prole. Ma quando l'essere umano cominciò a camminare su due gambe – e nelle mani aveva le pietre o le prime armi costruite per cacciare i leoni, le tigri o altri animali nel procurarsi il cibo, dopo che il passaggio da quattro a due arti su cui fare riferimento per correre influenzò negativamente la loro velocità di corsa – le donne cominciarono ad avere bisogno di un uomo che si occupasse di procurare il cibo a loro mentre loro si occupavano della prole²⁴⁴. Gli uomini, che vedevano minacciata la probabilità che le donne portassero avanti i loro geni, occupandosi in maniera adeguata alla prole, sentirono il bisogno di procacciare il cibo per sé stessi e per la donna con cui si erano riprodotti e ovviamente per la prole stessa. Entrambi, uomini e donne, hanno risposto all'imperativo biologico:²⁴⁵ quello di riprodursi e portare avanti la specie. Nel corso della evoluzione, l'essere umano ha cominciato a instaurare rapporti di coppia, con compiti complementari ai fini della sopravvivenza. È così nato l'amore. *"Quindi, è la funzione cruciale della riproduzione a dare all'amore quel posto così esorbitante nella nostra vita."*²⁴⁶ Ma affinché vi sia la certezza che la prole poi porti avanti i geni, non basta semplicemente l'amore di coppia: nel corso della evoluzione, l'uomo e la donna si sono reciprocamente impegnati a occuparsi dei loro figli e delle loro figlie, adottando

²⁴²Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 36.

²⁴³Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 143.

²⁴⁴Cfr. Nicole N. Chividian, *"Jealousy in Married Individuals: A Study Focusing on Emotional Infidelity versus Sexual Infidelity"*, ProRequest.Pubblications, East Eisenhower Parkway, 2016, pg. 3.

²⁴⁵Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 148.

²⁴⁶Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 37.

di volta in volta strategie diverse. Ma in un contesto così apparentemente sereno e funzionale, cosa c'entra la gelosia? Nella teoria darwiniana, *“anche sentimenti e comportamenti che a prima vista sembrano irrazionali, in realtà, sono funzionali.”*²⁴⁷ E la funzione evolutiva della gelosia è chiara e semplice, per gli studiosi: essa è alla base del senso territoriale, di protezione, a volte di insicurezza. Sono, quindi, geloso affinché il mio partner non copuli con un'altra persona e mi garantisca di dedicare tempo e risorse per portare avanti insieme i nostri geni. La necessità di un'esclusività deriva proprio dalla necessità di una sicurezza della trasmissione, di generazione in generazione, dei propri geni. *“Se un uomo facesse un figlio con un'altra donna, probabilmente sottrarrebbe tempo, cure e risorse ai figli avuti”*²⁴⁸ dalla sua partner. E, di conseguenza, se una donna avesse rapporti sessuali con un altro uomo, il partner attuale non sarebbe certo che la prole sia sua. (Ovviamente, oggi è assolutamente possibile, grazie ai test del DNA; ma questi studi si proiettano indietro nei secoli. E, per filogenesi, le nostre strategie di agire nella vita quotidiana, anche per quanto riguarda l'amore e la gelosia, sono ancora quelle.) Non è un caso che l'uomo, nella gelosia senta più senso di territorialità rispetto alle donne. Un senso di territorialità che secondo Sergio Benvenuti non è tale sul corpo, ma piuttosto si proietta sulla protezione e sulla difesa, dagli altri uomini, del “nido” in cui vi sono i cuccioli. Si approfondirà alla fine di questo paragrafo le ragioni per cui donne e uomini provino gelosia per due motivi diversi sotto un aspetto psicologico. Per ora, mi limito a dire che la gelosia e l'amore si sono dimostrati funzionali alla sopravvivenza della specie umana²⁴⁹. Perché *“l'amore di coppia e la gelosia sono un'astuzia dei geni sia per rinforzare l'impulso sessuale sia per invogliare alle cure genitoriali”*.²⁵⁰

Se questa era una visione biologico-evoluzionistica, avendo come base la teoria evoluzione di Darwin, le neuroscienze, soprattutto grazie ai progressi della scienza negli ultimi decenni, hanno spiegato il fenomeno della gelosia entrando letteralmente nel

²⁴⁷Ibidem, pg 38.

²⁴⁸Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg 38.

²⁴⁹Cfr. Nicole N. Chividjian, *“Jealousy in Married Individuals: A Study Focusing on Emotional Infidelity versus Sexual Infidelity”*, ProRequest.Pubblications, East Eisenhower Parkway, 2016, pg 7-8.

²⁵⁰Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg 38.

cervello umano. Hanno scoperto che vi sono alcuni neurotrasmettitori²⁵¹ responsabili del senso della territorialità, dell'esclusività: della gelosia, in poche parole. Per ricapitolare quanto detto nel primo capitolo, facendo quindi un riassunto della “nostra storia d'amore”, sotto un'ottica neuroscientifica, si può dire così: incontrate una persona che, tra mille altre, vi colpisce. Sono stati i suoi ferormoni a colpirvi e a non farvi capire più nulla; si attiva subito il vostro sistema sessuale, e i vostri ormoni vi spingono verso di lei. All'inizio siete letteralmente bombardati dalla feniletilamina, come se riceveste forti scariche di adrenalina. Nel vostro cervello si accende l'insula, che vi fa “sentire le farfalle” nello stomaco, che associate alla sensazione di felicità. La vostra area ventrale tegmentale e il nucleo caudato scatenano in voi tempeste di dopamina e il vostro sistema dopaminergico fa sì che siate drogati della persona amata: la volete vedere, sentire, toccare, vivere sempre di più, creando in voi veri e propri sintomi di astinenza se non la vedete in continuazione, come se fosse la vostra dose quotidiana. Per complicare la situazione, la vostra amigdala si disattiva e non sentite nessun pericolo, e insieme a essa si spegne anche la vostra corteccia prefrontale: oltre a non sentir nessun pericolo, ora non siete più nemmeno razionali. Poi, il vostro cervello comincia ad abituarsi alla dopamina, e al contempo stesso inizia ad abbassarsi anche la serotonina: siete “ossessivi compulsivi”! Poi, subentra l'ossitocina, soprattutto facendosi aiutare dalle endorfine, che vi aiuta a sentirvi più appagati, sereni, soddisfatti. Vi è poi un altro neurormone²⁵²: la vasopressina, responsabile, soprattutto negli uomini, della gelosia, e secreto dall'ipotalamo.²⁵³ Consolidata la fase dell'innamoramento, certi entrambi i partner di poter contare sull'altra persona per riprodurvi e per crescere insieme la prole – ricordo l'imperativo biologico; anche se non si vogliono avere i figli, per filogenesi tali strategie sono ben radicate – si comincia a sentire il senso di protezione, di territorialità, di assertività, di predominio, di memoria, del consolidarsi del ricordo delle emozioni. Ed è proprio la vasopressina responsabile di tutto questo.²⁵⁴ Proprio lei vi fa sentire quel sentimento chiamato gelosia e vi spinge, in un modo o nell'altro, a credere che il/la

²⁵¹Cfr. Preckel Katrin; Scheele Dirk; Eckstein Monika; Maier Wolfgang; Hurlemann René, “*The influence of oxytocin on volitional and emotional ambivalence*” in *Psychology & Psychiatry Journal*, Scholarly Journals, England, 2015, vol. 10, n. 7, pg. 987-993.

²⁵²Cfr. Grazia A., *Amore e Attaccamento*, Il Mulino, 2004, Bologna, pg. 79.

²⁵³Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 103.

²⁵⁴Ivi.

partner sia di vostra proprietà, da cui sentite la necessità di avere l'esclusiva. Questo dipende, per collegarci al pensiero evolucionistico, sempre dall'unico imperativo biologico: riproduzione e cura della prole che portino avanti i geni. Inoltre, proprio la vasopressina è responsabile dell'aggressività che possono provare gli uomini verso altri uomini *“e del comportamento genitoriale che gli uomini, a questo punto, sono disponibili a mettere in atto nei confronti di eventuali figli.”*²⁵⁵ Se negli uomini è la vasopressina responsabile, principalmente, nella formazione e nella stabilizzazione del legame ed è responsabile del senso della territorialità verso la sua partner e i suoi figli, difendendoli da minacce esterne; nelle donne è l'ossitocina responsabile della formazione del legame. La vasopressina nelle donne, invece, fa sì che emerga l'impulso a difendere, proteggere la prole e difenderla da minacce esterne. Possiamo dedurre che gli uomini e le donne provino gelosia per motivazioni diverse, quindi? Secondo la teoria biologico-evolucionistica²⁵⁶, sì. E non solo: sempre secondo questa teoria, gli uomini proverebbero una gelosia più forte rispetto alle donne.²⁵⁷ Per un semplice motivo: gli uomini, fino a qualche decennio fa, non potevano essere certi della loro paternità e questo influenzava il loro senso di protezione e di territorialità: per accudire la prole, l'uomo aveva bisogno della certezza che essa fosse sua. E che la donna non lo avesse tradito. Ma soprattutto: gelosia per motivazioni diverse. *“David Buss, uno psichiatra statunitense, condusse una ricerca su uomini e donne di 37 popolazioni di diverse culture: ne risultò che l'aspetto fisico della donna viene considerato essenziale dagli uomini di tutte le culture, mentre l'aspetto fisico dell'uomo occupa solo il sesto posto nella preferenza delle donne.”*²⁵⁸ E questa ricerca, che mostra la differenza per quanto riguarda la preferenza dell'aspetto fisico, negli uomini e nelle donne, si collega a una ricerca successiva fatta dallo stesso autore: egli chiede a diverse persone, ovviamente in coppia – uomini e donne – di provare a immaginare due situazioni molto diverse: a) *“il partner ha un rapporto sessuale con un'altra persona;* b) *“il partner si innamora di un'altra persona e sviluppa un attaccamento profondo ma casto nei suoi confronti”*.²⁵⁹

²⁵⁵Ivi.

²⁵⁶Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg 43.

²⁵⁷Harris C., *“Review of sex differences in sexual Jealousy”* in *Personality and social psychology review*, Lawrence Earlbaum associates INC, vol. 7, n. 2, 2003, pg. 102-128.

²⁵⁸Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg 44.

²⁵⁹Ibidem, pg 45.

E secondo questa ricerca, il 60 % degli uomini si mostrò particolarmente infelice per l'ipotesi **a**); mentre *“l'83% delle donne trovavano l'ipotesi **b**) ben più pericolosa.”*²⁶⁰ Ovviamente, queste risposte possono essere frutto di determinati fattori socio-storico-culturali di quei determini luoghi. Bisogna sottolineare però che, in generale, queste risposte hanno un fondamento evoluzionistico: l'uomo si mostra più geloso della sessualità della propria partner, poiché va a minacciare la sicurezza della paternità; mentre le donne si preoccupano più di un legame affettivo consolidato, che – secondo la teoria evoluzionista – sarebbe fonte di rischio per quanto riguarda le cure, il tempo e le risorse da dedicare alla prole. E secondo le ricerche neuroscientifiche, questo aspetto è da collegare alla influenza della vasopressina – che negli uomini incide maggiormente rispetto alle donne – che è responsabile del senso della possessione e della territorialità. Questa differente sensibilità per quanto riguarda l'infedeltà, sessuale e sentimentale, è confermato inoltre da una moltitudine di ricerche (Buss, 2008; Confer, 2010; Carpenter, 2012, Buss e Haselton, 2005)²⁶¹ e si ripercuote nelle particolari risorse cognitive attivate nei due sessi, come le specifiche capacità di percezione e di memoria. *“Ed è proprio questa biomolecola che vi (agli uomini) fa provare il “tarlo” della gelosia e che vi spinge a sentire la vostra partner come un individuo di vostra proprietà, e a star male se il suo possesso vi sfugge o anche se solo lo sospettate.”*²⁶² Se è vero che noi siamo il risultato dei nostri geni, a cui si aggiungono le spinte evoluzionistiche e il bagaglio che abbiamo acquisito alla nascita dai nostri avi; è anche vero che noi non siamo semplicemente questo: parlare di gelosia – come dell'amore, del resto – tenendo conto di questi due fattori – evoluzione e geni – è riduttivo. I nostri comportamenti, i nostri sentimenti e, spesso, anche le nostre emozioni più radicate devono fare *“i conti con la complessità che fa da sfondo al modo in cui gli esseri viventi sono regolati nella messa in atto”*²⁶³ delle loro espressioni. Vi sono anche fattori psico-sociali e pedagogici che influenzano quotidianamente la vita di ciascuno di noi.

Valentina D'Urso ha insegnato per moltissimi anni Psicologia generale all'Università di Padova e ha dedicato buona parte della sua carriera allo studio delle emozioni e dei

²⁶⁰Ivi.

²⁶¹D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 45.

²⁶²Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 103.

²⁶³Ibidem, pg. 111.

sentimenti, in particolare della gelosia. Lei definisce la gelosia come “*un modo di reagire alla percezione che un’importante relazione personale viene minacciata da altri.*”²⁶⁴ La gelosia, per la psicologa, ha un contenuto che è consapevole: è evidente lo stato di allerta o uno stato d’animo alterato che essa comporta. Se è vero che, nelle sue forme più acute, essa può portare a manifestazioni fisiologiche e comportamentali tipiche, è anche vero che quel che maggiormente influenza la gelosia sono i processi cognitivi: soprattutto la memoria, il pensiero e la percezione.²⁶⁵ Anche in un’ottica psicologica, la gelosia, in fondo, si basa sul senso di possessione del/della proprio/a partner, sull’insicurezza, sulla paura di perdere l’attenzione formativa²⁶⁶ della persona che si ama. La gelosia amorosa si sviluppa in una sorta di triangolo composto da tre elementi: la Persona amata, il Rivale, il Sé.²⁶⁷ Immaginiamo una situazione classica: Marco e Alice sono sposati. Marco è geloso di sua moglie e di Alberto, che sembra essere l’amante di Alice. Marco vive un rapporto sentimentale e sociale che gli dà piacere, gioia, soddisfazione e che arricchisce la sua immagine di Sé. Non vuole condividere l’attenzione e l’amore della propria partner. Il Rivale, ovviamente, in questo caso, sarebbe Alberto che rappresenterebbe la minaccia esterna e la persona amata è Alice. La dinamica del sentimento di gelosia sembra essere costituita da tre ingredienti.²⁶⁸

1) La totale convinzione che alcuni rapporti personali siano strutturati in modo che entrambi i partner possano vantare il possesso esclusivo e che quindi queste diano il diritto di limitare o vietare alcuni comportamenti del o della partner (X e Y sono impegnati in una relazione, X pensa di aver possesso sul partner e quindi vieta a Y di avere rapporti sessuali esterni o addirittura di provare sentimenti per un’altra persona).

2) La paura che il Rivale voglia o possa privarci di questo possesso e dell’esclusività non solo sul o sulla partner ma anche sull’attenzione particolare che questa persona ci riserva.

3) L’ansia, la previsione, la paura che se si dovesse perdere l’esclusività, la persona gelosa ne avrebbe un danno: sofferenza, dolore per la perdita. Questi elementi non necessariamente sono presenti tutti insieme; inoltre bisogna precisare che mentre il Sé e la Persona amata sono sempre reali – non necessariamente il o la proprio/a partner,

²⁶⁴D’Urso V., *Psicologia della gelosia e dell’invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 35.

²⁶⁵Ivi.

²⁶⁶Ibidem, pg 49.

²⁶⁷Ibidem, pg 36.

²⁶⁸D’Urso V., *Psicologia della gelosia e dell’invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 37.

poiché le ricerche hanno dimostrato che si può essere totalmente gelosi/e di una persona con cui non si è in relazione – il Rivale può essere immaginario, non esistente e reale. Le caratteristiche e i sentimenti verso il Sé. La gelosia amorosa, che può essere accompagnata da una serie di emozioni – rabbia, paura, tristezza, ad esempio – che creano dei cambiamenti nella percezione del Sé, causando soprattutto vergogna e calo dell'autostima. Da un lato, ci sono le alterazioni cognitive, dall'altro comportamentali – che dipendono, spesso, dall'immagine sociale. A livello cognitivo, le alterazioni riguardano tre funzioni²⁶⁹: la percezione, la memoria, il pensiero. “*La percezione diventa fortemente accentrata e minuziosa nei riguardi di tutto ciò che direttamente o indirettamente riguarda la Persona amata, il Rivale e verso gli atteggiamenti e i comportamenti che possono costruire un segnale di avvicinamento*”.²⁷⁰ Questo comporta, quindi, una sorta di aumento molto selettivo dei processi di attenzione, con conseguenze, simili sulla memoria degli eventi. Si ricordano quindi in maniera dettagliata e ossessiva gli episodi che, secondo la persona gelosa, c'entrano con il Rivale e la Persona amata. Per quanto riguarda il pensiero, invece, si verifica un fenomeno che può ricordare il delirio in certi stati psicopatologici.²⁷¹ I pensieri diventano ricorrenti, ossessivi, spesso ingiustificati. La persona gelosa associa un qualsiasi comportamento della Persona amata al suo interesse inequivocabile per il Rivale. A livello comportamentale, invece, la persona gelosa può agire in maniera molto autoritaria, sospettosa, aggressiva o tende a incolpare la Persona amata. Questi comportamenti, soprattutto l'aggressività, derivano dalla necessità di proteggere la propria immagine sociale.²⁷² Inoltre, nei confronti della Persona amata, la persona gelosa mostra comportamenti ambivalenti: dall'insulto all'affetto eccessivo; dalle suppliche alle minacce, dagli interrogatori alla fiducia. L'atteggiamento, quindi, diventa imprevedibile.

Per quanto riguarda invece i sentimenti verso la Persona amata, “*gli studi clinici e la cronaca nera convincono facilmente della presenza di una forte componente distruttiva verso l'oggetto d'amore*”.²⁷³ La Persona amata diventa, nello stesso modo del Rivale, la

²⁶⁹D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 40.

²⁷⁰Ivi.

²⁷¹Ivi.

²⁷²Ivi.

²⁷³D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 42.

causa della sofferenza psichica e fonte di danno²⁷⁴. Due sono le variazioni comportamentali: la prima che rientra nella teoria dinamica di Lewin e la seconda si riferisce alla *reactance* psicologica studiata da Brehm.²⁷⁵ Lewin ci dice che una Persona amata, che è la causa della nostra gelosia, suscita in noi un conflitto del tipo avvicinamento-allontanamento. Ed è proprio per questo che la Persona amata acquista più importanza nella nostra vita, perché comincia a creare una situazione emotiva instabile²⁷⁶. Se da un lato, comportamenti e sentimenti ambivalenti cominciano a essere sempre più frequenti e questo rende la Persona amata più importante, dall'altro però l'amore diventa molto contrastato. Quindi: la si cerca di avvicinare a Sé appunto perché si cominciano a vedere i lati più positivi – secondo il meccanismo psicologico della *reactance*, quando un oggetto o una persona ci vengono negati o rischiamo di perderli, tendiamo a vederne i vantaggi e gli aspetti positivi – e c'è la paura della sua perdita; ma dall'altro lato le emozioni nei suoi confronti e l'amore diventa molto instabile, motivo per cui mettiamo in atto comportamenti ostili nei suoi confronti con lo scopo di allontanarla.

Infine, vi sono i sentimenti e i comportamenti nei confronti del Rivale. La gelosia nei confronti della persona che si reputa minaccia può dipendere dalle sue caratteristiche fisiche e/o caratteriali che a loro volta sono collegate con l'ideale del Sé della persona gelosa: qualsiasi aspetto del Rivale può essere ritenuto più o meno pericoloso, e questo sentimento si accentua quando il Rivale mostra caratteri che la persona gelosa vorrebbe avere.²⁷⁷ E anche in questo caso, i comportamenti della persona gelosa si rivelano ad essere ambivalenti: se da un lato c'è il totale disprezzo del Rivale, dall'altro c'è il desiderio di avvicinarsi. Questo, secondo le ricerche²⁷⁸ per due motivazioni: il primo riguarda una eventuale strategia della persona gelosa: i difetti del Rivale servirebbero per tranquillizzare la gelosia; il secondo riguarda invece il desiderio, spesso inconscio, di scoprire una caratteristica ancora non nota della persona amata attraverso il Rivale.

²⁷⁴Bram Buunk, "Jealousy as Related to Attributions for the Partner's Behavior" in *Social Psychology Quarterly*, American Sociological Association, 1984, vol. 47, n. 1, pg. 107-112.

²⁷⁵D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 42.

²⁷⁶Bram Buunk, "Jealousy as Related to Attributions for the Partner's Behavior" in *Social Psychology Quarterly*, American Sociological Association, 1984, vol. 47, n. 1, pg. 107-112.

²⁷⁷D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 43.

²⁷⁸Ibidem, pg 44.

Dopo aver riflettuto sulla gelosia con tre lenti diverse, si può sostenere che la gelosia sia innata? Secondo alcuni ricercatori, ad esempio Panksepp²⁷⁹, vi è una componente istintuale della gelosia, che significa da un lato che tutte le specie animali, che si riproducono per via sessuata, scelgono prestando molta attenzione a determinate caratteristiche “estetiche” che rappresentano un miglior patrimonio genetico da trasmettere alla prole; e dall’altro lato invece l’accento è posto sulle necessità di prendersi cura della prole, con ruoli complementari, in funzione all’imperativo biologico della riproduzione. “*Alcuni studiosi osservano che animali molto lontani dall’uomo – come il pesce spinarello, la foca, il cervo – hanno dei comportamenti che somigliano a quelli ispirati dalla gelosia negli umani.*”²⁸⁰ Ma se da un lato, nell’essere umano, la gelosia è istintiva, dall’altro possiamo sostenere che essa può essere modulata dal contesto sociale. La gelosia e le sue manifestazioni dipendono e cambiano da società a società, da cultura a cultura, da tempo a tempo anche nella stessa cultura. Basti rimanere in Italia, per cominciare: fino a qualche decennio fa, “*se la moglie tradiva, occorre ucciderla, preferibilmente in modo plateale. Se il marito non lo faceva, allora veniva spregiato dalla sua comunità, trattato da appestato*”²⁸¹. E la legge, in caso di uxoricidio, riconosceva uno sconto della pena: il cosiddetto delitto d’onore. Oggi, nella stessa società, qualche decennio dopo, tutto ciò è infattibile. Almeno a livello legale, non è più così. È cambiata quindi la percezione della gelosia, uscendo dalla disumana giustificazione di un omicidio. Possiamo sostenere quindi che in Italia, nonostante ci sia ancora empatia per il geloso e il tradito, la gelosia sembra essere caduta in disgrazia. Viene denigrata, soprattutto la gelosia eccessiva, non viene giustificata né trova sostegno nelle istituzioni. Più o meno, lo stesso è avvenuto in Giappone: nel XVII secolo, “*se una moglie tradiva il marito, veniva crocifissa insieme all’amante. Ma se il marito tradito non denunciava la tresca – magari perché aveva perdonato la moglie – tutti i suoi beni venivano confiscati.*”²⁸² Oggi, anche in Giappone, tale barbara usanza è illegale. Cambia inoltre “l’oggetto” verso cui si è gelosi, nel tempo: i greci, ad esempio, non erano affatto gelosi delle donne, in quanto non le ritenevano “adulte”, ma degli esseri infantili²⁸³;

²⁷⁹D’Urso V., *Psicologia della gelosia e dell’invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 47.

²⁸⁰Ivi.

²⁸¹Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 18.

²⁸²Ibidem, pg. 19.

²⁸³Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 25.

inoltre, si pensava che le donne fossero assatanate di sesso, quindi che fosse scontato che tradissero. I greci, tuttavia, erano molto gelosi degli *eromenoi*: gli adolescenti maschi di buona famiglia che “gli uomini maturi prendevano per amanti e che pedagogicamente sodomizzavano”²⁸⁴. Oggi, ovviamente, ciò verrebbe incolpato di pedofilia.

3.2.

La gelosia nelle non monogamie etiche

La gelosia, abbiamo detto, da un lato ha basi neurologiche, soprattutto negli uomini, dall'altro essa assume una forma dettata da costruzioni culturali. Nella monogamia, la gelosia ha un ruolo fondamentale. Spesso, essa è associata alla “dimostrazione” d'affetto, è la prova dell'intensità del sentimento provato.²⁸⁵ Anzi: spesso, se non si è gelosi, si tende a mettere in discussione la relazione stessa, come se in essa mancasse il *pathos*. Nella monogamia, la gelosia è associata alla perdita della persona e/o dell'esclusività sessuale/sentimentale, alla infedeltà (reale o immaginata). Inoltre, come detto prima, la gelosia può portare a comportamenti ambigui, sia nei confronti della persona amata sia nei confronti della persona di cui si è gelosi. Ma le persone che scelgono la non monogamia provano gelosia, poiché hanno scelto insieme un percorso che per sua natura non prevede l'esclusività? La gelosia, almeno in un'ottica tradizionale sotto un profilo culturale, è dettata da un insieme di emozioni negative, che lacerano l'anima e il rapporto.²⁸⁶ L'arrivo di una terza persona all'interno della coppia diventa un evento destabilizzante, doloroso. Ecco: partendo da questa ottica, le persone non monogame, che decidono insieme che la terza (ma anche quarta, quinta e sesta...) persona può far parte della coppia – insieme o in separata sede; sessualmente e/o sentimentalmente – come si rapportano alla gelosia? Provano gelosia? Quali strategie usano per affrontare la gelosia? Perché, come detto in diverse occasioni in questo lavoro, noi siamo il risultato delle nostre esperienze e della nostra personalità da un lato,

²⁸⁴Ibidem, pg 39.

²⁸⁵Ivi.

²⁸⁶Ibidem, pg. 40.

dall'altro, invece, siamo il frutto dei milioni di anni di semi piantati dai nostri antenati. Per quanto possiamo ridefinire i costrutti sociali, non possiamo pensare di escluderci totalmente da essi. In qualche parte della nostra esistenza, essi ci influenzano. Quindi, se è vero che le persone non monogame ridefiniscono il concetto di amore, relazioni, tradimento in base alle proprie caratteristiche e necessità, è anche vero che loro non possono ritenersi al di fuori da determinate dinamiche di gelosia. Anzi, le persone non monogame sono più esposte al rischio della gelosia, poiché sanno per certo che una terza persona ci sarà. Il fatto di aver deciso insieme l'apertura della relazione non esclude che non vi sia il timore di perdita, l'insicurezza, la gelosia. Le persone non monogame possono provare gelosia tanto quanto le persone monogame: cambia però il modo con cui la si affronta.

Facciamo un passo indietro. Bisogna distinguere fra l'evento che innesca la gelosia e la fonte da cui essa parte.²⁸⁷ La gelosia può nascere dalle proprie insicurezze, paure, ansie, angosce, emozioni legati alla perdita: la fonte da cui nasce la gelosia è personale, individuale, non necessariamente è collegata alla persona amata o alla relazione. Sono le mie proiezioni, i miei pensieri che innescano la gelosia. Non è un caso che la gelosia provata possa riguardare anche situazioni immaginari, non reali e non concrete. Quando si tratta di eventi tangibili che innescano la gelosia, la situazione è diversa: siamo di fronte a vere e proprie situazioni concrete, azioni successe. Mentre nella monogamia, questi due aspetti tendono a incrociarsi, sovrapporsi²⁸⁸, nelle non monogamie questo non accade. La gelosia provata, inevitabilmente, ha a che fare non solo come le mie emozioni (di paura, rabbia, dolore, perdita...) ma è anche connessa con la mia relazione con la persona amata e i suoi comportamenti. Detta brevemente, la gelosia provata tocca il geloso e dipende, tra le altre, anche dalla persona amata. La filosofia poliamorosa mette in discussione la monogamia, intesa come istituzione, e tutto ciò che essa comporta: quindi, anche la gelosia. Si tende a razionalizzare la gelosia²⁸⁹, per quanto si tratti di un compito difficile. Si richiede una riflessione, che è anche necessaria poiché una eventuale persona esterna alla coppia vi sarà. Una riflessione che distingue in maniera

²⁸⁷Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 143.

²⁸⁸Ibidem, pg 144.

²⁸⁹Cfr. Parker Thoma, "*A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships*", ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.

marcata tra l'evento che scatena la gelosia e la fonte da cui viene innescata. La responsabilità²⁹⁰ della gelosia diventa individuale e non "globale", come – di norma – accade nella monogamia. Quindi: io, persona non monogama, provo gelosia perché essa dipende dalle mie emozioni, paure, insicurezze e non necessariamente include persone o situazioni esterne. Ovviamente, non si sta sostenendo che la gelosia sia un sentimento isolato: sarebbe limitante e ingenuo. Si sta, invece, marcando l'importanza dell'assunzione della responsabilità di quel sentimento.

Inoltre, mentre nella monogamia, la gelosia, molto spesso, viene innescata dalla reale o sospettata infedeltà (spesso, sessuale); nelle non monogamie la gelosia dipende da altre situazioni²⁹¹: che il/la nostro/a partner conosca qualcuno di nuovo; che il/la nostro/a partner si innamori laddove vi è permessa solo l'apertura sessuale; che gli/le dedichi più tempo; che una nuova conoscenza indebolisca la relazione attuale; che i ruoli vengano modificati; che le gerarchie (laddove ci siano) delle relazioni vengano interscambiate. Si può dire che anche nelle non monogamie etiche, la gelosia si basi sulle insicurezze, paure delle eventuali perdite. Vi è una differenza sostanziale però. La filosofia poliamorosa – almeno nella teoria – non solo de-costruisce la mono-normatività oppure i modelli amorosi che ci vengono insegnati sin dalla nascita; ma, a sua volta, costruisce in maniera attiva un nuovo "mondo". Un qualsiasi mondo è influenzato dal linguaggio che in esso si utilizza che a sua volta influenza le persone che vivono al suo interno. Nella filosofia poliamorosa, tramite una continua riflessione, un costante dialogo e una attiva negoziazione, si vuole raggiungere un obiettivo: la compersione²⁹² (si tratta di un neologismo): "la compersione è uno stato di gioia empatica che si prova quando una persona che amiamo è felice con un suo altro partner. Alcuni la definiscono come l'opposto della gelosia, ma più di un poliamoroso può confermare che le due emozioni possono coesistere nello stesso momento"²⁹³. Secondo un'ottica poliamorosa, provare una qualsiasi emozione è naturale (spesso, inevitabile) e incontrollabile. È invece sotto

²⁹⁰Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 26.

²⁹¹Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 136.

²⁹²Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 143.

²⁹³ Definizione rirpesa dal sito italiano ufficiale, <http://www.poliamore.org/glossario/>

il dominio il comportamento²⁹⁴. Quel che diventa fondamentale è come si agisce in base a una o all'altra emozione.²⁹⁵ Mentre nella monogamia, si tende a indirizzare i propri sentimenti, emozioni, comportamenti sull'evento che scatena la gelosia (frasi come “non voglio che tu veda quella persona”; “il fatto che tu messaggi con quella persona mi dà fastidio”; “non vestirti troppo attillata, che gli altri ti guardano”, ad esempio, si sentono nella quotidianità), nella filosofia poliamorosa si tende a indirizzare la riflessione sulla fonte in cui nasce la gelosia: quindi sulle proprie insicurezze, dubbi, perplessità, paura di perdita.²⁹⁶ Questa proiezione diversa nasce dalla piena consapevolezza del fatto che, attraverso i comportamenti che si vietano, c'è il rischio di cadere in un circolo vizioso di scaricare il peso della propria gelosia sull'altro continuamente²⁹⁷, mentre attraverso una riflessione sui propri sentimenti e assunzione della propria responsabilità, si razionalizza la gelosia, per quanto si tratti di un compito arduo. Perché attraverso la razionalizzazione e domande come “Perché sono geloso/a?”, “Da cosa dipende la mia gelosia?”, “C'è davvero motivo per cui io sia geloso/a?” ecc, si delinea un quadro più chiaro della situazione. È nel dialogo la via d'uscita a quella sensazione di vergogna²⁹⁸ che la società odierna ordina di provare quando si è gelosi. Anche perché l'obiettivo, nella filosofia poliamorosa, è quello di provare la “compersione”, poiché la gelosia è ritenuta controllabile²⁹⁹ e non intollerabile. Solitamente, quando un/a nostro/a amico/a raggiunge un obiettivo importante nella vita, oppure si innamora o si sposa, quando è felice allora siamo contenti anche noi. Perché il suo raggiungere qualcosa gli/le porta gioia, soddisfazione, pace, tranquillità. È analoga la situazione se si tratta di nostro fratello, di nostra sorella, dei nostri genitori o parenti. Vedere felice qualcuno che

²⁹⁴Mogilski Justin K; Reeve Simon D; Nicolas Syllis C A; Donaldson Sarah H; Mitchell Virginia E; “*Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships*” in *Archives of Sexual Behaviour*, Springer Nature, New York, 2019, vol. 48, n. 6, pg. 1811-1828.

²⁹⁵ Veaux F., Rickert E., *Più di due. Guida pratica al poliamore etico*, Odoya Editore, Bologna, 2016.

²⁹⁶Illian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 146.

²⁹⁷Cfr. Mogilski Justin K; Reeve Simon D; Nicolas Syllis C A; Donaldson Sarah H; Mitchell Virginia E; “*Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships*” in *Archives of Sexual Behaviour*, Springer Nature, New York, 2019, vol. 48, n. 6, pg. 1811-1828.

²⁹⁸Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 48.

²⁹⁹Cfr. Rubel Alicia N, Bogaert Anthony F, “*Consensual Nonmonogamy: Psychological Well-Being and Relationship Quality Correlates*” in *Journal of Sex Research*, Scholarly Journals, USA, 2015, vol. 52, n. 9, pg. 961-982.

amiamo o a cui vogliamo bene è motivo di gioia per noi. Perché la loro soddisfazione aiuta loro a crescere, a vivere meglio, a essere fieri di sé stessi. Perché la loro gioia non toglie nulla a noi. Questa è compersione, se la felicità è riferita alle altre relazioni che il nostro partner instaura. Nella filosofia poliamorosa – partendo dal presupposto che ogni relazione è sé, e che quel che io posso dare a una persona, non può nessun'altra e viceversa, e che le mancanze in una relazione con una determinata persona non possono essere colmate con un'altra a caso poiché siamo tutti e tutte diversi/e – dopo un'attenta riflessione sulla propria gelosia e sui propri sentimenti, l'obiettivo è raggiungere la compersione: ossia, uno stato di gioia, di felicità empatica che si prova quando una persona che amiamo e con cui siamo impegnati in una relazione amorosa è felice con un/una altro/a suo/a partner. La compersione non è né l'esatto opposto né il superamento della gelosia. I due sentimenti possono coesistere. Una strategia fondamentale per raggiungere la compersione è sviluppare e negoziare le regole della propria relazione³⁰⁰ per schivare l'ansia e la paura di perdita che può derivare dalla gelosia. Creare quel senso di sentirsi “speciali” tramite piccole regole che permettono di sentirsi “unici”. Mentre nelle monogamie si tratta dell'esclusività sessuale, nelle non monogamie può riguardare, ad esempio, aspetti di vita quotidiana; regole che dipendono dalle persone coinvolte nella relazione.

3.3.

Come affrontare la gelosia

Fino ad ora, si è detto che la gelosia è un sentimento negativo, che distrugge, fonte di ansia, paura di perdita, di dolore, di rabbia, di aggressività. Spesso, ci si sente in colpa, ci si vergogna a provare gelosia. Inoltre, essa incide sull'autostima, diventa un tarlo fisso nella mente e porta ad avere pensieri ossessivi verso la persona amata e verso la persona di cui si è gelosi.

³⁰⁰illian D., *Polyamory or Polyagony. Gealously in open relationships*, Simon Fraster University Library, Ottawa, 2011, pg 158.

Secondo Salovey e Rodin, esistono principalmente tre strategie per affrontare la gelosia: *self-reliance*; *self-bolstering*; *selective ignorance*.³⁰¹

Prima di tutto, per adottare le une o le altre strategie, bisogna riconoscere la gelosia o riconoscere di essere gelosi. Fino a quando non c'è l'accettazione di un sentimento così potente, non ci sarà alcun modo, strumento o metodo che possa risultare efficace o funzionale per affrontarlo.

Come detto prima, la teoria evoluzionistica che si basa sui pensieri di Darwin spiega perché, in una relazione amorosa, le persone provino il senso di territorialità e, spesso, di aggressività. Le neuroscienze spiegano questo fenomeno parlandoci della vasopressina, principale neurotrasmettitore responsabile della possessione e della gelosia.

Self-reliance: una strategia che consiste nel rafforzare la fiducia in sé stessi tramite un costante impegno in cui si è bravi oppure frequentando persone da cui si è stimati. Poiché la gelosia porta a mettere in dubbio sé stessi, i sentimenti del partner e la relazione stessa, con forti pensieri ossessivi che possono portare alla aggressività, questa strategia, per Salovey e Rodin, si è dimostrata efficace nel ridurre l'ansia e l'aggressività stessa. La paura della perdita tende a mettere in dubbio non solo la relazione con il/la proprio/a partner, ma soprattutto sé stessi. Questo, secondo gli autori, può portare alla rabbia, alla depressione.

Un'altra strategia è **Self-bolstering** che “*consiste nel valutare positivamente ed affinare le proprie capacità, migliorando così l'immagine del Sé.*”³⁰² Si può trattare di un nuovo libro, un nuovo ballo da imparare, un corso di cucina o qualsiasi vada incontro ai propri interessi, desideri. Questa strategia fa perno sulla autovalorizzazione.

Le prime due strategie servono per rafforzare l'autostima, poiché la gelosia tende, a volte inconsciamente, a colpirla diminuendola.

La terza strategia, **Selective ignorance**, aiuta a calmare tutti quei pensieri ossessivi – verso la persona amata e verso la persona di cui si è gelosi – che dipendono appunto dalla gelosia. Questa strategia consiste nel cercare di ignorare consapevolmente tutto ciò che concerne la persona amata e il Rivale. Si può trattare di luoghi, canzoni, film, libri,

³⁰¹D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 56.

³⁰²D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 56..

occasioni, cibo o qualsiasi altra cosa. Per quanto difficile da applicare se si pensa che uno dei sintomi principali della gelosia riguarda proprio i pensieri ossessivi, questa strategia risulta la più risolutiva.

Oltre a queste strategie, razionalizzare³⁰³ il sentimento della gelosia, tramite la distinzione tra l'evento che scatena la gelosia e la fonte in cui essa nasce, può servire ad affrontarla in maniera più funzionale. Quindi, riflettere e capire da che cosa dipende la nostra gelosia, perché siamo gelosi, se abbiamo davvero motivo per esserlo, oppure se dipende dal comportamento del/la nostro/a partner. Inoltre, la comunicazione diventa fondamentale. Parlare, dialogare, comunicare i propri stati emotivi al/alla proprio/a partner aiuta ad affrontare la gelosia insieme. Mettere a nudo i propri dubbi, perplessità, sentimenti ed emozioni, paure, ansie di fronte al/alla partner aiuta non solo a prenderne consapevolezza noi stessi ma veicola anche il disagio che possiamo vivere in un determinato momento. Sergio Benvenuti parla della gelosia negativa come strategia per affrontare la gelosia. Alcune persone, ma anche alcune culture e popolazioni, hanno orrore della gelosia, soprattutto della propria.³⁰⁴ Alcune persone, uomini o donne, godono nell'essere "traditi": vedere il/la proprio/a partner in esperienze sessuali con altre persone. Vi è, secondo l'autore, una correlazione a un piacere stravagante del tutto positivo. Si tratta di una strategia per superare la gelosia, avendo pieno controllo su di essa.

3.4.

Dati e percezioni sulla gelosia

Grazia Attili condusse una ricerca con 300 studenti (metà maschi e metà femmine) dell'Università di Roma. Gli studenti e le studentesse dovevano rispondere alla domanda "*Cosa ti disturba e ti rende geloso?*" in funzione a due possibili risposte³⁰⁵: a) "vieni a sapere che il/la tuo/a partner ha rapporti sessuali con un'altra persona"; b) "vieni a sapere

³⁰³Ellis Albert, "*The Treatment of Morbid Jealousy: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*" in *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Springer Publishing Company, New York, 1996, vol. 10, n. 1, pg. 23-33.

³⁰⁴Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg 67.

³⁰⁵Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg 67.

che il/la tuo/a partner ha un legame intensamente affettivo e forse è innamorato/a di un'altra persona". Il risultato: per quanto riguarda la prima risposta, il 65% dei maschi si mostrava disturbato contro il 32% delle ragazze; per quanto riguarda invece la seconda risposta, il 95% delle ragazze riteneva che il rapporto sessuale fosse il motivo della gelosia, contro solo il 43% dei ragazzi. Questa ricerca ha dimostrato risultati simili ad altre ricerche sulla differenza della gelosia tra uomini e donne. Secondo la psicologia evuzionistica, gli uomini e le donne sono gelosi in maniera differente, e questa differenza è la risposta ai processi della selezione naturale:³⁰⁶ gli uomini sono maggiormente gelosi per quanto riguarda l'eventuale infedeltà sessuale, le donne, invece, manifestano maggiore gelosia nella sfera emotiva-affettiva. Oltre alla differenza, quel che accomuna gli uomini e le donne, per quanto riguarda la gelosia, è la questione del tempo e dell'attenzione. Una delle principali dinamiche a indurre la gelosia è che il/la partner dedichi il tempo e/o attenzione a un'altra persona in misura maggiore.³⁰⁷ Inoltre, è l'interesse mostrato da parte del proprio partner verso una persona estranea a causare maggior gelosia rispetto a quando una persona estranea mostra interesse verso il proprio partner.³⁰⁸ Ovviamente, in continuità di quanto detto precedentemente, per quanto riguarda le donne, l'interesse affettivo-emotivo causa una maggior quantità di stress; per gli uomini, invece, è l'interesse sessuale a essere fonte di gelosia.³⁰⁹ Per quanto concerne invece le relazioni non monogamiche, la gelosia secondo la letteratura scientifica è maggiormente tollerata rispetto alle persone in relazioni monogame.³¹⁰ Inoltre, le persone in relazioni non monogamiche provano gelosia in misura minore rispetto alle persone in relazioni monogame.³¹¹ Siccome il rischio che si manifesti la gelosia è maggiore nelle relazioni non monogamiche, una strategia che le

³⁰⁶Harris C., "Review of sex differences in sexual Jealousy" in *Personality and social psychology review*, Lawrence Earlbaum associates INC, vol. 7, n. 2, 2003, pg. 102-128.

³⁰⁷Paul M., J. Martin, "Jealousy: a community study" in *British Journal of Psychiatry*, Royal College of Psychiatry, vol. 164, n. 2, 1994, pg. 35-43.

³⁰⁸Ivi.

³⁰⁹Harris C., "Review of sex differences in sexual Jealousy" in *Personality and social psychology review*, Lawrence Earlbaum associates INC, vol. 7, n. 2, 2003, pg. 102-128.

³¹⁰Cfr. Parker Thoma, "A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships", ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 85.

³¹¹Cfr. Mogilski Justin K; Reeve Simon D; Nicolas Syllis C A; Donaldson Sarah H; Mitchell Virginia E; "Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships" in *Archives of Sexual Behaviour*, Springer Nature, New York, 2019, vol. 48, n. 6, pg. 1811-1828.

persone non monogame utilizzano per diminuire la gelosia è creare accordi tra i partner³¹²: definire i confini oltre i quali si può uscire, stabilire il livello di intimità con un partner esterno alla relazione primaria, ad esempio. Analogamente alle relazioni monogame, anche in quelle non monogame il tempo dedicato a una persona esterna alla relazione primaria è una delle principali fonti che innescano la gelosia,³¹³ mentre l'interesse sessuale e/o affettivo-emotivo manifestato dal proprio partner verso una persona esterna alla relazione è una fonte che innesca la gelosia in misura molto minore rispetto alle relazioni monogame.³¹⁴

3.5.

Gli ingredienti per una relazione amorosa funzionale

Per concludere il quadro teorico, dopo aver discusso di amore, tradimento e gelosia, ritengo interessante fornire alcuni spunti per capire quali ingredienti di base debba avere una coppia che funziona, una base che permette maggiori livelli e probabilità di serenità e di felicità.

Prima di iniziare a parlare di ingredienti necessari per una relazione sana, bisogna sottolineare un parallelismo che ritengo fondamentale.

Oggi, parlare di famiglia, declinata al singolare, a cui si accosta l'aggettivo "normale" non ha senso. Perché la presunta singolarità della famiglia di cui spesso si sente parlare, paragonata soprattutto alla famiglia nucleare del passato, non esiste. Che singolare non era nemmeno nel passato sia per le variabili delle singole famiglie – "valori morali, etici e religiosi, miti e paradigmi familiari e modelli culturali trasmessi"³¹⁵ - sia per variabili di contesto – come aspetti economici, culturali, legislativi e politici.³¹⁶ Oggi, invece, si parla di famiglie, termine declinato al plurale. Perché, prima di tutto, non esiste un solo modo o una sola forma di essere famiglia ma esistono diverse forme familiari possibili;

³¹²Cfr. Parker Thoma, *"A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships"*, ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.

³¹³Ivi.

³¹⁴Ivi.

³¹⁵Alessandra Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 12.

³¹⁶Ivi.

ma poi perché “se si osservano le famiglie dal punto di vista della qualità della relazione, ci si accorge che la pluralità si esplicita anche trasversalmente nelle forme familiari simili: non esiste una famiglia uguale all’altra.”³¹⁷ Esistono quindi, per quanto riguarda la pluralità delle forme, famiglie nucleari (quelle ideali nell’immaginario collettivo), famiglie senza figli, mono-genitoriali, omo-genitoriali, famiglie miste, famiglie ricomposte, per citarne alcune. Inoltre, nelle stesse forme, vi possono essere dei modelli educativi, genitoriali, relazionali molto differenti gli uni dagli altri. Non tutte le famiglie nucleari o ricomposte sono uguali nella loro gestione o nella loro organizzazione. Quindi, oggi, non si può parlare del concetto di “normalità” di una famiglia, come il suo certificato di salute. Non solo perché la normalità è soggettiva, ma anche perché la normalità – intesa come norma, maggioranza e non corretto, giusto – tende a voler inglobare al suo interno tutto ciò che normale non è: qualsiasi minoranza con il tentativo di escludere la sua unicità. Occorre utilizzare il termine funzionale, poiché è estendibile a qualsiasi forma di famiglia. È l’essere funzionale il vero certificato di salute di una famiglia. Nello stesso modo, ritengo che parlare di una relazione “normale” sia riduttivo e limitante. Non esiste una relazione che sia uguale a un’altra: tralasciando l’immenso mondo delle forme relazionali, rimanendo all’interno delle monogamie (quelle che nell’immaginario collettivo rappresentano la relazione ideale, il vero amore), qualitativamente parlando, ogni relazione è a sé: con le proprie modalità di organizzazione, dinamiche relazionali, capacità di gestire i conflitti e risolverli ecc. Poiché sono fortemente convinto che ciascuno e ciascuna di noi possa scegliere per conto proprio la struttura relazionale, preferisco utilizzare il termine “funzionale” quando parlo di relazionali sane. Perché “normale” tende a creare una netta divisione rispetto a ciò che deve essere e ciò che non deve essere, ciò che è corretto/giusto e ciò che invece non lo è. “Funzionale” invece ha un senso più profondo poiché sottintende “essere in funzione di qualcosa”. Cioè: i criteri di funzionalità hanno un obiettivo da raggiungere: quello del benessere reciproco.

Gli ingredienti di una relazione amorosa funzionale sono i seguenti³¹⁸: 1) Capacità di identificazione; 2) Attitudine al compromesso; 3) L’intesa sessuale; 4) La capacità di

³¹⁷Ibidem, pg 113.

³¹⁸Cfr. Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 45-63.

comunicare; 5) La fedeltà; 6) Capacità di tollerare le differenze; 7) Dare tempo alla relazione; 8) Capacità di gestire il conflitto.

1) In psicoanalisi, sono stati distinte due tipologie di identificazione: quella proiettiva e quella introiettiva.³¹⁹ Con la prima, proiettiamo aspetti o caratteristiche nostre sul partner, con lo scopo di favorire “*la percezione dell’altro come parte di noi.*”³²⁰ Con la seconda tipologia, invece, interiorizziamo aspetti o caratteristiche dell’altro. Il processo di identificazione permette l’avvicinamento di due persone e di sentirsi l’una parte dell’altra, di sentire bisogni dell’altro come i propri. “*Se non si attivano in maniera adeguata i processi identificatori, non si può attivare neanche il meccanismo di immedesimazione (percepire i bisogni dell’altro come i propri).*”³²¹ Il processo di identificazione può essere ostacolato dal narcisismo³²² poiché esso non consente, o comunque rende difficile, gli spostamenti introiettivi e proiettivi e ogni apertura verso l’altro viene percepita come pericolosa per l’integrazione del Sé.³²³ Il processo di identificazione è una competenza naturale³²⁴, tuttavia, in condizioni sfavorevoli, “*può presentarsi in una forma alienata o tumultuosa e quindi di essere causa di seri problemi relazionali.*”³²⁵ Il processo di identificazione, tramite un continuo avvicinarsi all’altro fuori da Sé³²⁶, è quindi il primo ingrediente necessario per una relazione funzionale.

2) Chiunque di noi è una persona a sé: per caratteristiche genetiche, per esperienze di vita e per scelte fatte; siamo tutti portatori delle nostre diversità³²⁷, e per quanto vicina all’altro, una persona non sarà mai uguale all’altra, e quindi, molto probabilmente, nemmeno i bisogni saranno perfettamente compatibili. “*È indispensabile che in entrambi i partner ci sia una buona attitudine al compromesso,*”³²⁸ e che nessuno, all’interno di una relazione, voglia egemonizzare e far prevalere i propri valori di riferimento.

³¹⁹Ibidem, pg 45.

³²⁰Ivi.

³²¹Ivi.

³²²Ibidem, pg 46.

³²³Ivi.

³²⁴Cfr. Heider F., *Psicologia delle relazioni interpersonali*, Il Mulino, 1972, Bologna, pg. 376.

³²⁵ Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 46.

³²⁶Cfr. Heider F., *Psicologia delle relazioni interpersonali*, Il Mulino, 1972, Bologna, pg. 379.

³²⁷M. Grazia Contini, *Elogio dello Scarto e della Resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg. 37.

³²⁸Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 47.

3) L'intesa sessuale è un altro ingrediente per una relazione funzionale.³²⁹ Ovviamente, questa condizione è necessaria laddove la sessualità sia prevista; come spiegato nel primo capitolo, esistono relazioni amorose che non includono la sessualità, oppure esistono persone asessuali che non sentono nessun tipo di impulso sessuale verso altre persone. È molto probabile che all'inizio di una relazione, la passione e l'intesa sessuale siano intense e soddisfacenti³³⁰ e che questa intesa cominci il suo declino intorno ai due o tre anni (soprattutto per i neurotrasmettitori di cui si è parlato nel primo capitolo). Tuttavia, una buona intesa sessuale si basa principalmente sul dialogo.³³¹ La sessualità è un ampio spettro; scoprirla, discuterne, viverla insieme al/alla partner può risultare utile per una relazione funzionale.

4) *“La capacità di comunicare è un aspetto importante della vita di una coppia: favorisce la solidarietà tra i due, la comunione tra i sentimenti, la formazione dell'intimità e della confidenza, e inoltre aiuta a risolvere i diversi problemi che possono insorgere nel corso della vita quotidiana.”*³³² La comunicazione può essere suddivisa in verbale e gestuale-corporea.³³³ Con la prima si intende *“l'arte di parlarsi e dire con chiarezza ciò che si intende e si sente, di ascoltare l'altro ed essere sicuri di aver capito bene”*.³³⁴ Questa è effettivamente tra le principali capacità per costruire e mantenere una relazione amorosa. La comunicazione verbale, inoltre, per Leo Buscaglia (insegnante di Pedagogia all'università di Southern California) dà un valore aggiuntivo a un rapporto amoroso. Il dialogo permette alle persone di ascoltare la propria voce *“di scoprire le proprie risorse, fare i propri errori e rimediarsi con le proprie soluzioni.”*³³⁵ Più siamo capaci di mettere noi stessi nelle parole, più il nostro partner o la nostra partner si sente parte e coinvolto/a nella nostra vita. La comunicazione gestuale-corporea, invece, è sua natura altamente informale.³³⁶ *“Essa consiste nel parlarsi con gli sguardi,*

³²⁹Ibidem, pg 50.

³³⁰Cfr. Helen F., *Anatomy of Love, A natural history of mating, marriage and why we stray*, W. W. Norton and Company, New York, 1993.

³³¹Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoia Editore, Bologna, 2014, pg 56.

³³²Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 53.

³³³Ivi.

³³⁴Leo Buscaglia, *La coppia amorosa: la sfida delle relazioni umane*, Mondadori Editore, Milano, 1984, pg. 51.

³³⁵Ibidem, pg. 54.

³³⁶Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 54.

nel tenersi per mano, nell'accarezzarsi."³³⁷ Questo tipo di comunicazione permette ai partner di avvicinarsi, di creare una loro sfera di intimità in cui rifugiarsi soprattutto nel momento di bisogno dell'altro.

5) La fedeltà, probabilmente, è l'ingrediente di maggior valore per una relazione funzionale. Ovviamente, sul filo del ragionamento in questo elaborato, la fedeltà non si limita soltanto alla sfera sessuale. Come spiegato nel primo e nel secondo capitolo, una qualsiasi relazione è un patto che prevede regole implicite ed esplicite.³³⁸ Una qualsiasi violazione di queste regole costituisce il tradimento. Una relazione si basa (o almeno, dovrebbe) sulla fiducia che le regole del patto vengano rispettate e *"l'infedeltà colpisce direttamente al cuore del sentimento di fiducia, pertanto amare un partner scoperto o ritenuto infedele diventa un'operazione difficilissima e molto spesso intollerabile."*³³⁹ Oltre alle motivazioni (di cui si è parlato nel secondo capitolo) per cui si può tradire e quindi di mancare rispetto al proprio partner, una strategia efficace potrebbe essere quella di negoziare i confini oltre i quali scatterebbe il tradimento.³⁴⁰ Tramite il dialogo, definire e/o ridefinire i limiti della relazione oltre ai quali non è permesso uscire. Questa strategia non solo evita l'infedeltà, ma permette anche alla coppia di avvicinarsi emotivamente.³⁴¹ Le dinamiche in una relazione mutano continuamente poiché le persone all'interno di essa sono soggette a cambiamento. È molto probabile che, nel corso degli anni, le regole stabilite (se stabilite) all'inizio della relazione non risultino più valide (o comunque non totalmente). È proprio in questi casi che la capacità di comunicare entra in gioco: la comunicazione risulta essere fondamentale per il benessere della relazione. Tramite la comunicazione, ci si può "ri-sintonizzare" e viaggiare verso la stessa direzione, rispettando il vincolo della fedeltà e del reciproco rispetto.

6) *"Nell'inconscio collettivo, generalmente, si considera il partner come "l'anima gemella" una sorta di duplicato di sé stessi, fatto a nostra immagine e somiglianza."*³⁴² Succede, prima o poi, a chiunque di sognare la persona ideale, con determinate qualità

³³⁷Ibidem, pg 55.

³³⁸Eshter Perel, *Così fan tutti: ripensare l'infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017, pg. 40

³³⁹Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 56.

³⁴⁰Cfr. Veaux F., Rickert E., *Più di due. Guida pratica al poliamore etico*, Odoya Editore, Bologna, 2016.

³⁴¹Ivi.

³⁴²Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg 57.

fisiche e caratteriali. Durante la fase iniziale dell'innamoramento, *“la persona che ci sta accanto ci appare effettivamente come quella sognata.”*³⁴³ Può succedere, in un secondo momento, che quella stessa persona ci appaia lontana dalla iniziale idealizzazione. Quest'ultima è effettivamente necessaria per l'innamoramento stesso³⁴⁴: *“senza l'idealizzazione, non sarebbe possibile neanche l'innamoramento.”*³⁴⁵ Quando la fase della idealizzazione inizia a svanire, può capitare di essere di fronte a evidenti differenze tra i due partner. Differenze che possono essere fonte di conflitto e/o di malessere della vita di coppia. Una buona capacità di accettare innanzitutto e di tollerare di seguito le differenze – ovviamente che non ledano o minaccino la personalità e la dignità dell'altra persona – che costituiscono la soggettività e l'unicità di ciascuna persona è fondamentale per una relazione funzionale.³⁴⁶

7) Dare tempo alla coppia assume due significati. Nel primo caso, dare tempo alla coppia di realizzarsi come tale: *“la coppia, una volta formata, ha bisogno di tempo, cioè di un suo spazio fisico e temporale in cui crescere e potersi pensare come unità fisica ed emotiva. La coppia, inoltre, si costituisce attraverso la saldatura emotiva e psicologica dei partner e affinché questo avvenga in maniera completa è necessario che essi abbiano un tempo sufficiente da dedicarsi.”*³⁴⁷

Nel secondo caso, invece, dare tempo alla coppia significa esserci. Viviamo in un mondo veloce, in cui nessuno sembra avere il tempo per fermarsi; sembra che chiunque debba correre, fare e produrre. I ritmi sono eccessivamente veloci.³⁴⁸ Ogni relazione ha bisogno di tempo materiale per funzionare. Dedicare tempo alla coppia, in questo caso, significa quindi uscire dalla frenesia del mondo odierno, ritrovarsi del tempo come coppia.³⁴⁹

8) Nessuna relazione amorosa, monogama o non monogama, è immune al conflitto. Quest'ultimo, per definizione, *“è un processo interpersonale che si verifica ogniqualvolta il raggiungimento di uno scopo di uno dei partner è incompatibile con il*

³⁴³Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001 pg. 58.

³⁴⁴Cfr. Leo Buscaglia, *Amore*, Mondadori Editore, Milano, 1972.

³⁴⁵Antonio L. M., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001, pg. 58.

³⁴⁶Ivi.

³⁴⁷Ibidem, pg 61.

³⁴⁸Cfr. Ivi.

³⁴⁹Cfr. Leo Buscaglia, *Vivere, amare, capirsi*, Mondadori Editore, Milano, 1982, pg. 154-155.

raggiungimento di uno scopo dell'altro."³⁵⁰ Qualsiasi situazione abbia fatto nascere un conflitto, è fondamentale la modalità in cui i partner affrontano il conflitto stesso.³⁵¹ Il conflitto, derivato da fattori esterni e/o interni alla relazione, è un elemento dissonante, che crea disarmonie. Un qualsiasi conflitto, però, ha elementi distruttivi da un lato e dall'altro, invece, ha funzioni vitali³⁵²: se è vero che esso può essere fonte di malessere o addirittura di interruzione di una relazione, è anche vero che – se gestito in maniera consapevole, mediando e negoziando le differenze – può anche essere un punto di nuova partenza. Se è vero che il conflitto può degenerare, è anche vero che può rigenerare. Questi sono gli ingredienti necessari per una relazione funzionale. Ovviamente essi si devono unire ai principi di eticità di una relazione elencati nel secondo capitolo.

³⁵⁰Rita d'Amico, *La relazione di coppia: potere, dipendenza, autonomia*, Editore Laterza, Roma-Bari, 2006, pg. 95.

³⁵¹Cfr. Ivi.

³⁵²Alessandra Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 122.

Capitolo 4

Tradimento e Gelosia nelle monogamie e nelle non monogamie etiche

In questo capitolo, si presenteranno i risultati della ricerca: dopo aver esplicitato gli strumenti e la metodologia utilizzata, si rifletterà successivamente sui dati analizzati.

La letteratura scientifica si è ampiamente interessata al tradimento e alla gelosia. Basti osservare gli studi sulle differenze di genere riguardo a queste tematiche; oppure gli studi evoluzionistici sulla gelosia maschile e femminile; oppure gli studi sulla diffusione del tradimento o le opinioni sul dolore del tradimento. Bisogna, tuttavia, specificare che codesti studi si riferiscono principalmente alle relazioni monogamiche. Per quanto concerne le relazioni non monogamiche, la letteratura non è analogamente vasta, soprattutto per quanto riguarda la diffusione del tradimento per l'appunto nelle relazioni non monogamiche. Gli studi sul tradimento in queste tipologie di relazioni si concentrano principalmente sulla fenomenologia del tradimento stesso, partendo dalle opinioni dei/delle partecipanti. Inoltre, le poche ricerche presenti sono studi che riguardano il confronto tra le relazioni monogamiche e non monogamiche, studiando le eventuali differenze.

Pertanto, l'interesse per questa ricerca è nato dall'esigenza di mettere a confronto le opinioni e i vissuti delle persone monogame e non monogame tramite la somministrazione dei medesimi quesiti per studiarne le differenze e le analogie.

4.1.

Strumenti e Metodologia

Lo strumento utilizzato per effettuare questa ricerca è il questionario.³⁵³ Costruito insieme alla professoressa Alessandra Gigli, il questionario presenta esclusivamente domande chiuse; la scelta di utilizzare questo strumento, ossia il questionario, è stata

³⁵³A. de Lillo, L. Arosio, S. Sarti, M. Terraneo, S. Zoboli; *Metodi e tecniche della ricerca sociale*, Pearson Italia, Milano-Torino, 2011, pg 181.

fatta con l'intento di circoscrivere le risposte e poiché esso offre la possibilità di una più semplice comparabilità dei dati che si riferiscono a soggetti diversi.³⁵⁴ Il questionario inizia con una serie di domande socio-anagrafiche (età; genere; titolo di studio; cittadinanza; stato civile; se si hanno figli; la relazione più duratura) e una domanda sulla preferenza della struttura relazionale. “Ti definisci: a) monogamo/a; b) non monogamo/a; c) tendenzialmente monogamo/a ma con periodi di non monogamia”. A partire dalla domanda sulla struttura relazionale, il questionario si divide in due sezioni diverse: una per chi ha scelto l'opzione a) e c); l'altra per chi ha scelto l'opzione b). Questa scelta dipende dalla necessità di arrivare a dati differenziati tra le persone monogame e non monogame. Sebbene le sezioni siano diverse, le domande sono medesime per tutte le persone partecipanti, poiché l'obiettivo principale di questa ricerca era quello di confrontare le risposte.

Il questionario è stato diffuso esclusivamente online, tramite diverse piattaforme di comunicazione: Facebook – sia sul mio profilo personale con il link pubblico sia tramite chat private; Whatsapp e Telegram. Il questionario è rimasto aperto al pubblico diversi mesi, dal 18 luglio 2019 al 25 febbraio 2020. Il campione di riferimento è non probabilistico³⁵⁵, e questo presenta alcuni limiti³⁵⁶: i risultati di questa ricerca non potranno essere generalizzati ma saranno relativi esclusivamente al mio campione di riferimento.

1449 persone, in totale, hanno compilato il questionario. Poiché uno dei requisiti fondamentali³⁵⁷ affinché un questionario compilato possa essere considerato valido è la sua completezza³⁵⁸, molte persone sono state escluse dalla ricerca per una serie di motivazioni: innanzitutto, alcune persone sono state escluse perché non hanno consentito l'uso dei dati; moltissimi questionari erano privi di risposta soprattutto nelle domande più importanti; infine, qualche questionario presentava risposte non

³⁵⁴A. de Lillo, L. Arosio, S. Sarti, M. Terraneo, S. Zoboli; *Metodi e tecniche della ricerca sociale*, Pearson Italia, Milano-Torino, 2011, pg. 183.

³⁵⁵Cfr. *Ibidem*, pg 159.

³⁵⁶*Ivi*.

³⁵⁷Cfr. Diega Orlando Cian, *Metodologia della ricerca Pedagogica*, Editrice la Scuola, Brescia, 1997, pg. 69.

³⁵⁸A. de Lillo, L. Arosio, S. Sarti, M. Terraneo, S. Zoboli; *Metodi e tecniche della ricerca sociale*, Pearson Italia, Milano-Torino, 2011, pg. 185.

corrispondenti alle istruzioni del questionario³⁵⁹ Sono stati esclusi ben 528 questionari poiché rientravano in una delle tre situazioni poc' anzi citate. Il campione finale, quindi, è costituito da 921 persone partecipanti. Infine, non sono state fatte analisi di significatività statistica, quindi il confronto fra dati è svolto sulla base di “tendenze osservate”, non di differenze certe.

4.2.

Analisi dei dati

In questo paragrafo si analizzeranno i dati finali confrontando le persone monogame con le persone non monogame e successivamente si rifletterà su di essi facendo, laddove possibile, riferimento alla letteratura già presente.

Il campione di riferimento totale è di 921 persone. Innanzitutto, un primo confronto per quanto concerne i dati socio-anagrafici.

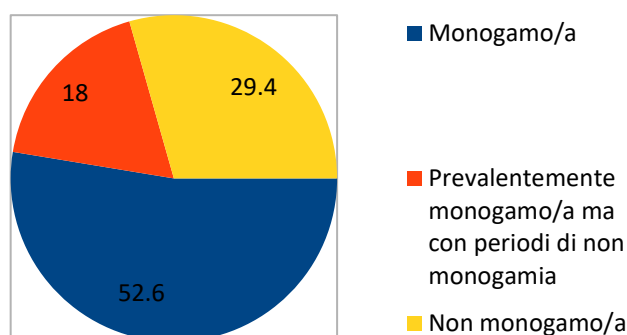


Figura 1: Campione totale

Il 52,6% (484 partecipanti) è rappresentato da persone che si sono dichiarate monogame; il 18% (166 partecipanti) da persone prevalentemente monogame ma con periodi di non monogamia; il 29,4% (271 partecipanti) da persone non monogame. I dati relativi alle persone che si sono dichiarate prevalentemente monogame ma con periodi di non monogamia verranno considerati e analizzati insieme a quelli delle persone monogame,

³⁵⁹Ad esempio, in una domanda si potevano scegliere fino a un massimo di 3 opzioni tra quelle elencate per fornire una opinione personale; alcune persone hanno scelto più di tre opzioni fra quelle indicate, per cui non sapevo quali opzioni selezionare.

per una questione di tendenza prevalente della loro struttura relazionale e poiché il questionario da loro compilato faceva riferimento allo stesso questionario per le persone monogame. I due gruppi che verranno confrontati sono composti come segue: 70,6% (650 persone) è rappresentato dai monogami e il 29,4% (271 persone) dai non monogami.

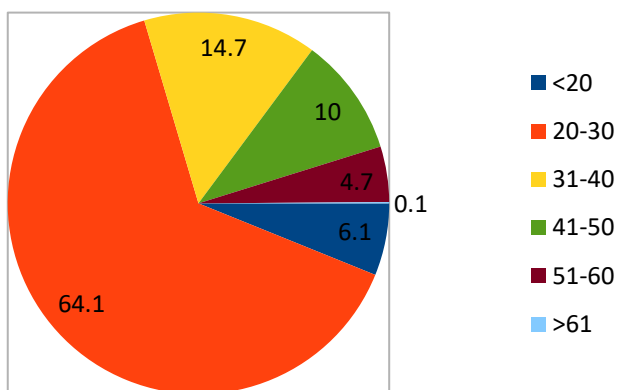


Figura 2: Monogami età

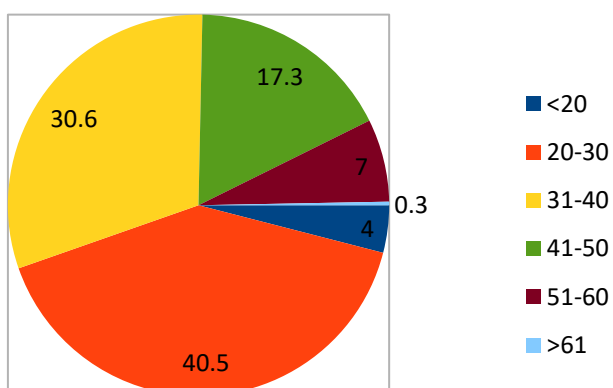


Figura 3: Non monogami età

Per quanto concerne l'età, il dato più interessante, a mio avviso, è costituito dalla differenza della distribuzione dell'età, che nelle persone non monogame è concentrata nelle fasce più elevate rispetto alle persone monogame. Infatti, se circa 30% dei monogami ha oltre 30 anni, nelle persone non monogame questo dato si alza intorno al 55%. Questo risultato può dipendere da due motivi. Il primo concerne la modalità di campionamento: il questionario è stato somministrato principalmente su Facebook, ai miei contatti personali e nei vari gruppi dedicati al poliamore e alle non monogamie etiche; mentre i miei amici virtuali sono generalmente persone che conosco nella mia vita reale (amici, parenti, colleghi di lavoro/università) e hanno, in linea di massima, un'età simile alla mia, tranne rari casi (genitori, zii/zie, alcuni colleghi di lavoro), nei gruppi dedicati al poliamore, essendo essi aperti al pubblico, l'età è più eterogenea. Il secondo motivo, invece, riguarda la consapevolezza di essere non monogami: viviamo in una società mono-normativa³⁶⁰, in cui la monogamia è l'unica struttura relazionale a cui si viene educati sin dalla nascita; in un contesto simile dichiararsi o quanto meno essere consapevoli di essere non monogami rappresenta un processo che necessita la decostruzione delle strutture interiorizzate, e per questo servono tempo, maturità e piena consapevolezza di quale struttura relazionale realmente si desidera. Pertanto, ritengo ragionevole che persone non monogame siano distribuite su fasce di età più elevate.

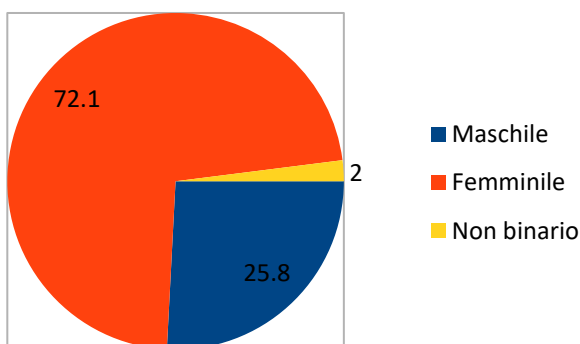


Figura 4: Monogami genere

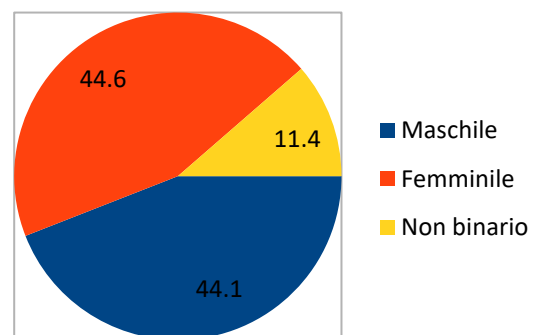


Figura 5: Non monogami genere

³⁶⁰Cfr. Stephanie K., *Dialogic Constructions of Monogamy: The Discursive Struggles of Mono-Normativity and Mono-Realism*, Proquest Publications, USA, 2015, pg. 33

Il quadro complessivo del campione per quanto riguarda il genere è il seguente: poco più di sei persone su dieci, ossia, il 65,1% (587 persone) sono di genere femminile; il 31,7% (285 persone) di genere maschile; il restante si è dichiarato non binario.

Confrontando le persone monogame e le persone non monogame il dato più interessante, a mio avviso, riguarda la differenza per quanto concerne le persone che si sono dichiarate non binarie: 2% dei monogami e 11,4% dei non monogami. Questo dato può dipendere dal fatto che il processo di consapevolezza di essere una persona non monogama attraversa dinamiche intersezionali³⁶¹.

Vi è un dibattito acceso a livello internazionale sulla non monogamia (soprattutto il poliamore) in quanto orientamento relazionale e quanto esso sia una caratteristica innata e quanto frutto di costrutti sociali.³⁶² Essendo un orientamento, essa sarebbe una parte fondamentale dell'identità di una persona. E come si è detto in diverse occasioni in questo elaborato, essere non monogami significa innanzitutto decostruire le strutture mono-normative. De-costruire, a sua volta, molto spesso, significa avere il coraggio di dubitare del fatto che quanto interiorizzato dei modelli culturali sia l'unica possibilità di essere-vivere. D'altro canto, la società occidentale e globalizzata, molto spesso, è caratterizzata dal binarismo di genere³⁶³, in cui le uniche possibilità in cui identificarsi, tramite rappresentazioni sociali condivise, partendo spesso dall'errata convinzione dell'esistenza di solo due sessi biologici³⁶⁴. Senza considerare che, all'interno di questi due estremi, vi sono le persone intersessuali: ossia, quelle persone i cui cromosomi sessuali, i genitali e/o i caratteri sessuali secondari non sono definibili esclusivamente come maschili o femminili. Semplificando così un fenomeno molto più complesso, si declinano i due estremi: uomo e donna, con radicate idee su che cosa costituisca il femminile e che cosa il maschile. Alcune categorie di modi di essere associati all'essere femminile, altre all'essere maschile. Vi sono, tuttavia, persone che mettono in dubbio il

³⁶¹Cfr. David En-Griffiths, Daniel Cardoso, Boka En, Meg-John Barker, Sina Muscarina, and Maria Pallotta-Chiarolli, "Non-monogamies and contemporary intimacies", in *Graduate Journal of Social Science*, vol. 14, n.1, 2018, pg. 16.

³⁶²Klesse C., "Polyamory: Intimate practice, identity or sexual orientation" in *Sexualities*, Sage Publications, London, 2013, vol. 17, n. ½, pg. 81-99.

³⁶³Perves S., "Negotiating the Constraints of Gender Binarism: Intersexuals' Challenge to Gender Categorization" in "Current Sociology", Scholarly Journals, UK, 2000, vol. 48, n. 3, pg. 27-50.

³⁶⁴Ivi.

binarismo di genere e non si riconoscono in esso. E un numero maggiore di persone non monogame che si sono dichiarate non binarie dipende, a mio avviso, dal fatto che il processo di consapevolezza può essere intersezionale.³⁶⁵ De-costruire la mononormatività può richiamare la decostruzione del binarismo di genere, poiché entrambe costituiscono l'identità di una persona. Mettere in dubbio una parte della propria identità può collegarsi a un'altra parte della stessa e de-costruirne i costrutti socioculturali interiorizzati relativi a essa.

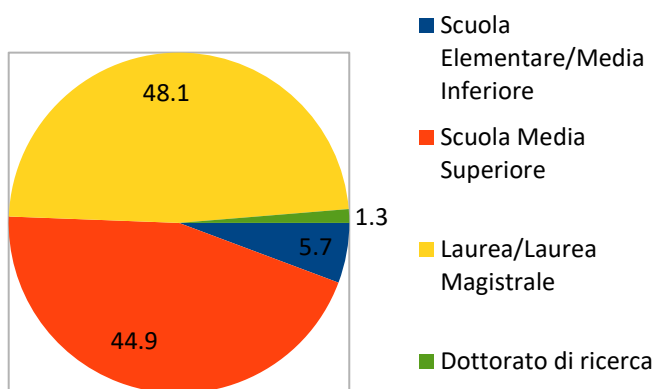


Figura 6: Monogami livello di istruzione

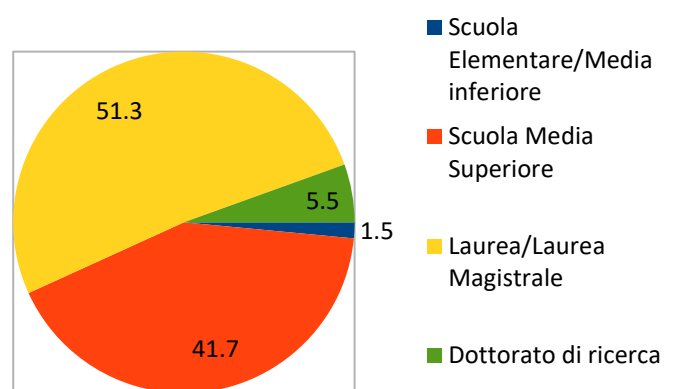
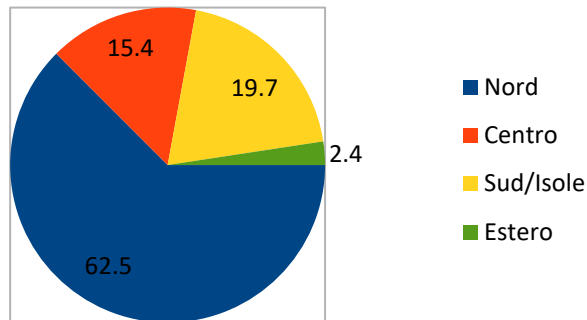


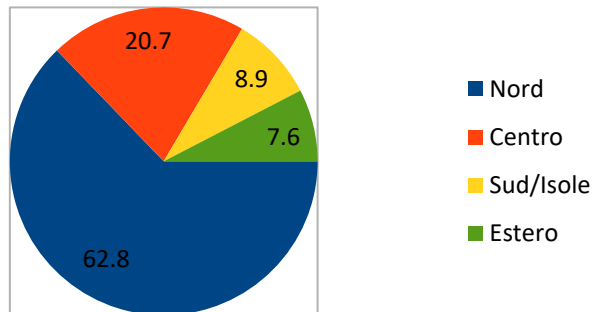
Figura 7: Non monogami livello di istruzione

Il livello di istruzione delle persone che hanno compilato il questionario mostra i risultati visibili nei rispettivi grafici. Il dato interessante, in questo caso, ritengo sia una maggiore, seppure lieve, presenza di persone laureate per il campione non monogamo. Questo dato potrebbe essere associato al dato sull'età: come si è dichiarato precedentemente, le persone non monogame presentano un'età più elevata rispetto alle persone monogame; quindi, potrebbero aver concluso un percorso di studio (ad esempio, la laurea magistrale) che per molte persone monogame dai 20 ai 30 anni sarebbe ancora in corso e, probabilmente, hanno selezionato l'opzione relativa al titolo di studio attualmente in possesso. Tuttavia, i dati sul livello di istruzione non presentano significative differenze tra le persone monogame e non monogame.

³⁶⁵ Per intersezionalità si intende la sovrapposizione di diverse identità sociali e le relative possibili e specifiche discriminazioni, oppressioni o dominazioni.



*Figura 8:
Monogami regione di residenza*



*Figura 9:
Non monogami regione di residenza*

Interessante è osservare la regione di residenza delle persone che hanno compilato il questionario. Complessivamente, si nota una netta e maggior partecipazione al nord. Questo dato dipende dal fatto che io stesso vivo a Bologna (per università e lavoro) e sono cresciuto a Belluno (Veneto) e quindi le persone che maggiormente conosco e a cui ho potuto più facilmente inoltrare il questionario vivono al Nord, poiché è stato effettuato un campionamento di convenienza, reperendo i partecipanti principalmente tra i miei contatti sui vari canali social.

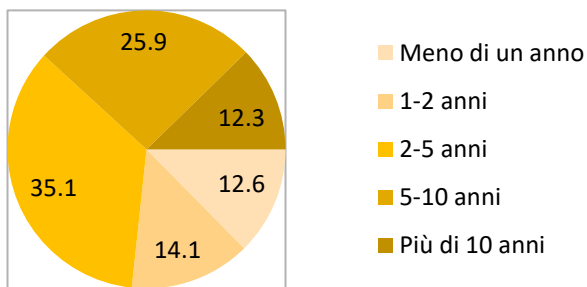


Figura 10: Durata delle relazioni delle persone monogame

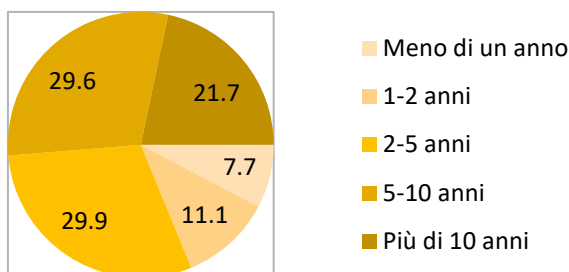


Figura 11: Durata delle relazioni delle persone non monogame

A mio avviso, una prima differenza interessante, tra le persone monogame e le persone non monogame, che si può osservare guardando gli ultimi due grafici è che le relazioni non monogame sembrano avere una durata maggiore nel tempo. Infatti, le persone monogame presentano percentuali più alte rispetto alle persone non monogame per quanto riguarda le relazioni fino ai cinque anni: circa 62% dei primi e 48,7% dei secondi. Proseguendo si nota una crescita dei dati delle persone non monogame per quanto concerne la durata relazionale: se uno su due del campione non monogamo ha dichiarato di avere una relazione che dura oltre i cinque anni, per quanto riguarda le persone monogame, lo stesso dato scende a poco più di un terzo del campione. Una delle possibili interpretazioni di questo dato potrebbe essere legata all'età dei/delle partecipanti: il campione monogamo è costituito in misura maggiore rispetto al campione non monogamo da persone che hanno tra i venti e i trent'anni, quindi è più difficile che le persone di questa fascia abbiano una relazione da oltre i 5 anni.

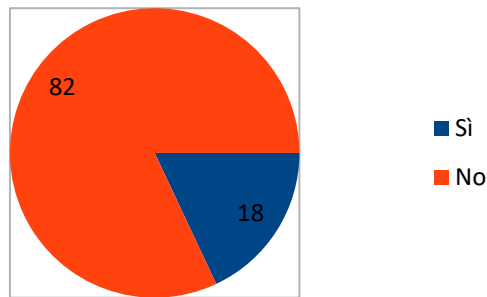


Figura 12: Figli/e monogami

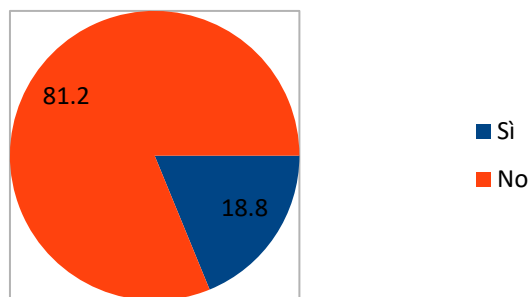


Figura 13: Figli/e non monogami

Una prima analogia interessante e inaspettata, a mio avviso, è rappresentata dalle percentuali relative alla domanda “hai figli/e?”, che risultano pressoché identiche nei due gruppi. Sia per quanto riguarda le persone monogame che le persone non monogame, si può sostenere che quasi due su dieci abbia figli/e, ossia il 18% (117 partecipanti) dei monogami e il 18,8% (51 partecipanti) dei non monogami.

Ci si aspettava, analizzati i dati dell’età, che il campione di riferimento non avesse figli o figlie, poiché la maggior parte dei/delle partecipanti ha dichiarato di essere sotto i trent’anni; e uno degli effetti della globalizzazione sulle famiglie è “*il calo delle nascite e aumento dell’età media dei neogenitori*”.³⁶⁶ Costretti a navigare a vista, a causa della individualizzazione e della globalizzazione, in un mondo che sembra offrire soltanto precarietà e pochissime certezze, i giovani odierni faticano a costruire progetti a lungo

³⁶⁶A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 44. (Per approfondire gli effetti della globalizzazione sulle famiglie, si faccia riferimento al medesimo testo).

termine, tra cui uscire dalla famiglia di origine ed essere indipendenti, senza dipendere economicamente dai propri genitori, comprare casa o “mettere su famiglia e figli”. I progetti vengono posticipati, “messi in stand-by nell’attesa che qualcosa cambi e che si consolidino alcune prospettive.”³⁶⁷

In questo senso ci si aspettava che la maggior parte del campione dichiarasse di non avere figli o figlie, poiché oggi si tende a concepire i/le figli/e in una fascia d’età più tardiva rispetto al passato.

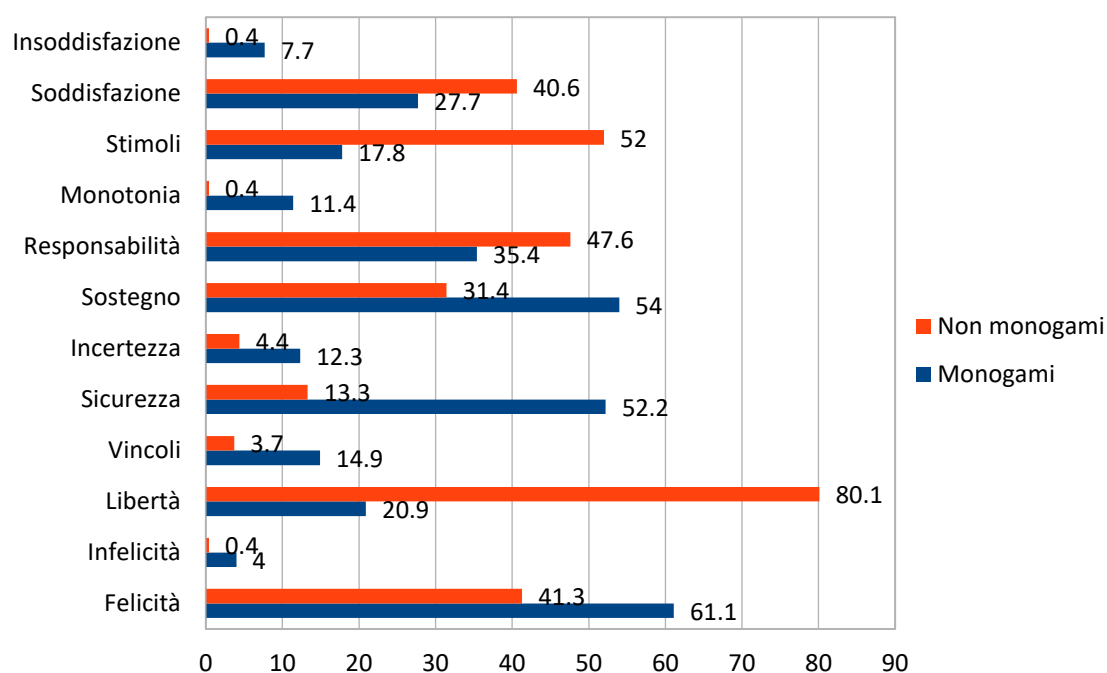


Figura 14: Rappresentazione della percezione delle proprie relazioni amorose

Un quesito posto a tutti/e i/le partecipanti era il seguente: “Scegli tre parole chiave che rappresentano meglio la relazione più significativa che hai avuto”. I monogami erano chiamati a fare riferimento a una relazione monogama, i non monogami invece a una relazione non monogama. I candidati potevano scegliere fino a un massimo di tre opzioni fra quelle indicate. Le tre opzioni principali scelte dalle persone monogame, come si evince dal grafico, sono **felicità** (61,1% vs 41,3% per i non monogami), **sostegno** (54% vs 31,4% nei non monogami), **sicurezza** (52,2% vs 13,3% nei non monogami); mentre le persone non monogame hanno principalmente scelto **libertà**

³⁶⁷Ibidem, pg 44.

(80,1% vs 20,9% per i monogami), **stimoli** (52% vs 17,8% nei monogami), **responsabilità** (47,6% vs 35,4% nei monogami).

Innanzitutto, probabilmente sostegno e sicurezza sono state scelte dalle persone monogame poiché la monogamia, come spiegato nei capitoli precedenti, prevede l'esclusività³⁶⁸ che, a sua volta, permette di garantire, tra le varie dinamiche, anche sostegno e sicurezza. Per quanto riguarda il sostegno, due partner che vivono l'esclusività sentimentale e sessuale hanno maggior tempo, risorse, energie, supporto da dedicarsi reciprocamente. D'altro canto, secondo Helen Fisher, la monogamia sarebbe nata esattamente per soddisfare la necessità di garantirsi il reciproco sostegno³⁶⁹; che l'uomo si occupasse della donna e dei figli/delle figlie, procacciando cibo, e che la donna si prendesse cura dei figli appena nati mentre l'uomo stava procurando il cibo per sé e per la famiglia. La monogamia, per gli studiosi, probabilmente, è nata per soddisfare la necessità di rispondere a un imperativo biologico³⁷⁰: quello di riprodursi. In questo senso, un maggior numero dei monogami ha scelto sostegno rispetto ai non monogami; questi ultimi, per definizione stessa della non monogamia, possono avere diversi partner e tra di loro si può creare una gerarchia³⁷¹. Tuttavia, che si tratti di relazioni non monogame gerarchiche oppure non gerarchiche, le persone non monogame si ritrovano a dividere le proprie energie, tempi, risorse tra diversi partner secondo regole proprie. È per questo motivo, probabilmente, che le persone non monogame percepiscono meno sostegno nelle proprie relazioni rispetto alle persone monogame. Questo dato, a mio avviso, è collegato al dato della sicurezza. Nella monogamia, nell'esclusività, con una maggiore possibilità di ricevere sostegno dal proprio partner, vi è anche maggiore possibilità di poter contare sull'altra persona. Ad esempio, nelle non monogamie, soprattutto in quelle gerarchiche, non è detto che il/la partner di cui si vorrebbe sostegno in quel preciso momento possa esserci, perché ad esempio è impegnato/a con un altro/a partner a sua volta in quel momento. D'altro canto, è vero che nelle non monogamie c'è la possibilità di poter contare su un numero maggiore di partner rispetto alle monogamie,

³⁶⁸Cfr. Nota 93.

³⁶⁹Cfr. Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 145.

³⁷⁰Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 22.

³⁷¹Cfr. Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 11.

è anche vero, secondo me, che ogni relazione è a sé. Con ogni partner si creano dinamiche particolari, uniche, irripetibili, e non è detto che ciascun partner possa essere fonte di medesimo sostegno.

Nelle non monogamie è interessante la netta differenza, tra monogami e non monogami, per quanto riguarda la libertà. Una netta maggioranza di persone non monogame (80,1%) ha scelto questa opzione mentre solo due monogami su dieci (20,9%) hanno optato per questa scelta. Questo dato va collegato, a mio avviso, con gli altri due dati, stimoli e responsabilità, scelti dalle persone non monogame. Come ripetuto in diverse occasioni in questo lavoro, viviamo in una società mono-normativa,³⁷² un sistema che insegna a chiunque sin da piccoli che la monogamia è l'unico modello relazionale che possa ritenersi adeguato e chiunque dovrebbe interiorizzare le regole della monogamia e vivere secondo esse. Un sistema che, però, non considera le diversità di ciascuno/a di noi. Poiché la definizione dell'amore è soggettiva e cambia a seconda delle singole persone, le persone non monogame decidono di uscire dal sistema mono-normativo, liberandosene (per quanto possibile) e scegliere di progettare relazioni amorose in base alle proprie caratteristiche. Infatti, nel campione non monogamico di riferimento in questa ricerca, il 68,6% (186 persone) ha dichiarato di preferire relazioni non monogame poiché pur avendole sperimentate non si trovava bene nelle relazioni esclusive. Probabilmente, la libertà di poter scegliere e di non dover rinunciare agli eventuali stimoli. Come si spiegava nel primo capitolo, nonostante una persona sia impegnata in una relazione, non è detto che non provi alcun stimolo sessuale e/o sentimentale verso altre persone. I neurotrasmettitori, come spiega Grazia Attili³⁷³, continuano a funzionare nelle stesse modalità: essi non sempre si allineano ai costrutti sociali che, come tali, sono ancorati al loro tempo storico e luogo. Scegliere, quindi, probabilmente, di vivere codesti stimoli in maniera etica, non escludendo il tema della responsabilità. Sorprendentemente le persone non monogame percepiscono nelle proprie relazioni un maggior livello di responsabilità (47,6% non monogami vs 35,4% monogami). Come spiegato nel capitolo 3, le non monogamie devono rispettare alcune caratteristiche per

³⁷²Jorge N. F., "Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars" in *Sexuality and culture*, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.

³⁷³Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna.

essere etiche.³⁷⁴ E probabilmente quasi la metà del campione non monogamo sente la responsabilità di dover rispettare tali caratteristiche: onestà, impegno, fedeltà, parità di genere.

Un ultimo dato che ritengo interessante della figura 14 è il livello di soddisfazione percepita nelle proprie relazioni. Solo poco più di uno su quattro (27,7%) delle persone monogame si è dichiarata soddisfatta della propria relazione monogama più significativa; mentre se si osserva il dato delle persone non monogame, questo si alza toccando poco più del 40%. Questo dato, secondo me, può dipendere dal fatto che le relazioni non monogame, in genere, sono organizzate partendo e riflettendo sulle proprie caratteristiche, sui propri desideri. Per questo, probabilmente, una relazione con regole scelte autonomamente, senza dover rendere conto al sistema mono-normativo, garantisce maggiori livelli di soddisfazione generale.

4.2.1.

Tradimento

In questo paragrafo, si confronterà il tradimento e le sue dinamiche tra le persone monogame e le persone non monogame. Si procederà quesito per quesito, tenendo presente delle domande filtro.

³⁷⁴Si faccia riferimento alla bibliografia del capitolo 3.

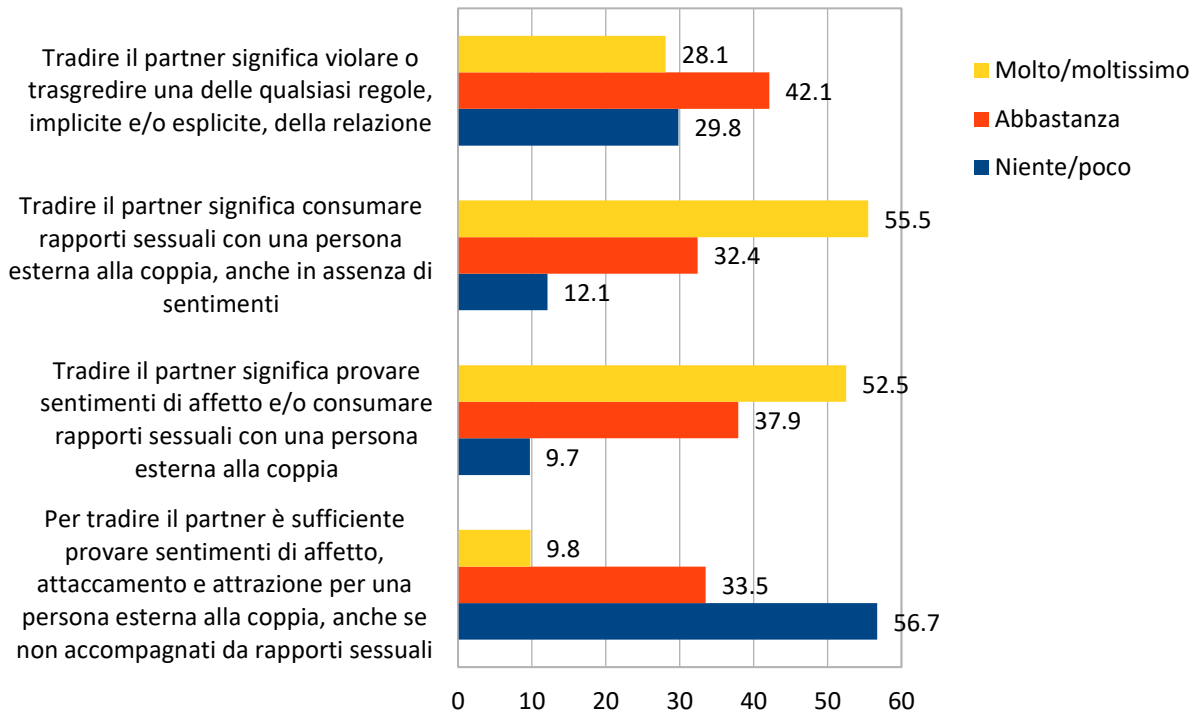


Figura 15: Monogami accordo tradimento

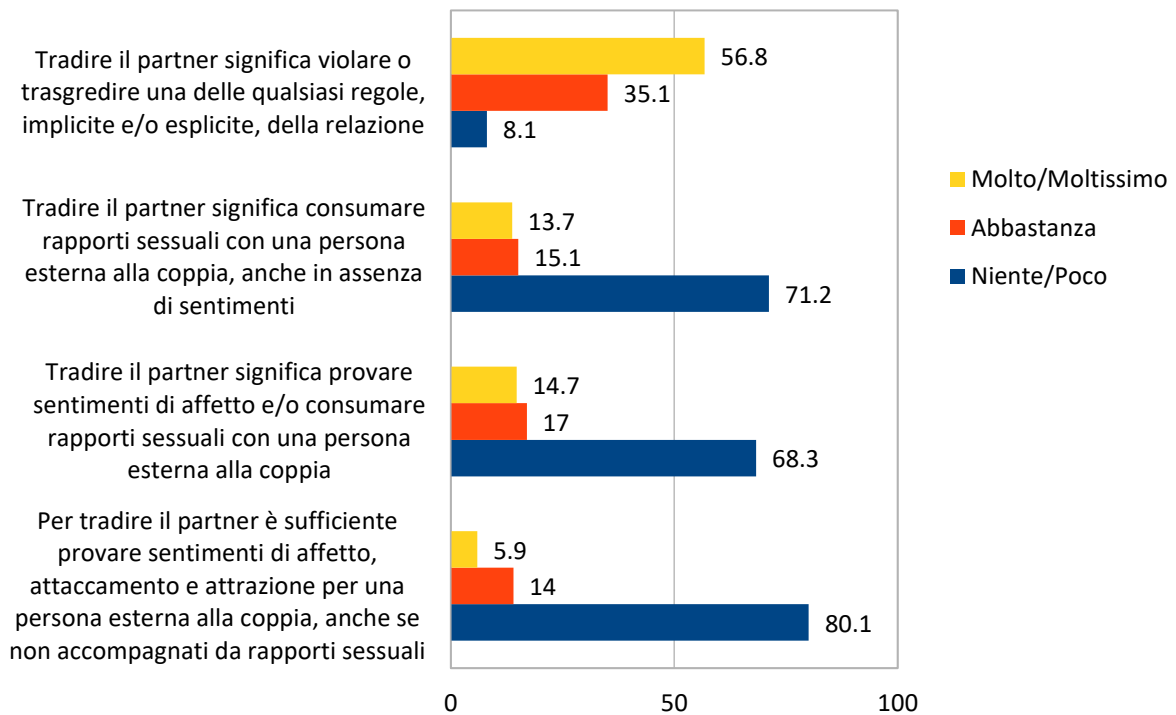


Figura 16: Non monogami accordo tradimento

Con questo quesito, si desiderava studiare che cosa intendessero per tradimento sia per persone monogame che le persone non monogame. Infatti, si chiedeva il loro grado di accordo (Poco/niente; abbastanza; molto/moltissimo) su quattro opzioni:

1) “Tradire il partner significa violare o trasgredire una delle qualsiasi regole, implicite e/o esplicite, della relazione”. 2) “Tradire il partner significa consumare rapporti sessuali con una persona esterna alla coppia, anche in assenza di sentimenti”. 3) “Tradire il partner significa provare sentimenti di affetto e/o consumare rapporti sessuali con persone esterne alla coppia”. 4) “Per tradire il partner è sufficiente provare sentimenti di affetto, attaccamento e attrazione per una persona esterna alla coppia, anche se non accompagnati da rapporti sessuali”.

Per ogni opzione, per capire cosa intendessero i partecipanti per tradimento, è stato posto l’accento su un aspetto in particolare. Nella domanda 1), l’attenzione era posta sul concetto di regole; nella domanda 2) invece sulla sessualità; nella domanda 3) sia sul sentimento sia sulla sessualità; nella domanda 4) sul sentimento.

Innanzitutto, si può osservare un punto in comune: sia per le persone monogame che per le persone non monogame, provare sentimenti per una persona esterna alla coppia non sempre e non necessariamente costituisce tradimento. Per le persone monogame, questo dato dipende, a mio avviso, dall’immaginario socioculturale in cui non vi può essere controllo sulle emozioni o sulla sentimentalità. A costituire il tradimento è l’azione sessuale che mina l’esclusività. Mentre l’atto sessuale è verificabile, nel senso che, essendo un’azione, o la si compie o non la si compie, per quanto riguarda le emozioni, i sentimenti, il quadro diventa più complesso e non sempre chiaro per i due partner. Osservando i dati, poco più di metà del campione monogamo ritiene che provare sentimenti non accompagnati dai rapporti sessuali non sia tradimento. E, per le persone non monogame, questo dato – come i dati delle domande 2) e 3) – è il risultato della decostruzione del sistema mono-normativo: le non monogamie si basano su regole accordate tra i vari partner³⁷⁵; quindi, in una relazione, ad esempio, vi potrebbe essere la libertà di provare sentimento per altre persone esterne alla propria relazione. Infatti, 8

³⁷⁵Cfr. Shaw Jennifer, “*Comparisons between Consensually Non-monogamous and Monogamous Sexual Relationships on Relationship Characteristics*”, ProQuest Dissertations Publishing, Texas A.M University, 2018, pg. 18-19.

persone non monogame su 10 ritengono che provare sentimenti per altre persone, ma non accompagnati da rapporti sessuali, non costituisca tradimento.

Proseguendo, si nota una evidente differenza di pensiero per quanto riguarda i rapporti sessuali.

Infatti, il 55,6% dei monogami è molto d'accordo nel pensare che i rapporti sessuali con persone esterne alla coppia, anche in assenza di sentimenti, sia tradimento. Uno su tre (32,4%) invece è abbastanza d'accordo. Complessivamente, quasi la totalità delle persone monogame si è mostrata in qualche modo d'accordo con il quesito 2), che poneva l'accento sulla sessualità. Questo dato, come anticipato precedentemente, dipende dal fatto che la monogamia necessita dell'esclusività sessuale e sentimentale.³⁷⁶

Infatti, anche alla domanda 3), che poneva l'accento sia sulla sessualità che sull'affettività verso persone esterne alla relazione, i dati mostrano risultati pressoché analoghi: 52,5% e 37,9% si è mostrata rispettivamente molto d'accordo e abbastanza d'accordo. Invece in questo caso, per quanto concerne le persone non monogame, la netta maggioranza si mostra in disaccordo con le domande 2) e 3), che pongono l'accento sia sulla sessualità che sull'affettività la seconda, ed esclusivamente sulla sessualità la prima; rispettivamente, i dati sono i seguenti: 71,2% e 68,3%.

Infine, la domanda 1) mostra chiaramente che cosa le persone non monogame intendano per tradimento: la violazione delle regole, sia implicite che esplicite. Infatti, poco più della metà (56,8%) si è mostrata molto/moltissimo d'accordo e il 35,1% si è mostrata abbastanza d'accordo. Come si spiegava prima, le non monogamie generalmente costruiscono il quadro normativo delle relazioni, adeguandolo alle proprie diversità.³⁷⁷

Quindi, è probabile che le persone non monogame intendano per tradimento la violazione delle regole di una relazione. Per quando riguarda la domanda 1), poche persone monogame si sono dichiarate di essere d'accordo con essa: solo un quarto del campione; mentre poco meno della metà si è mostrata abbastanza d'accordo. Questo dato dipende, a mio avviso, dal fatto che le regole della monogamia vengono raramente discusse; solitamente, vivendo in una società mono-normativa si accetta l'insieme delle

³⁷⁶Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 9.

³⁷⁷Cfr. Ani R., Meg B., 'There Aren't Words for What We Do or How We Feel So We Have To Make Them Up': *Constructing Polyamorous Languages in a Culture of Compulsory Monogamy*, in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, Volume 9 n. 5, 2006, pg. 594-601

sue regole. Non è un caso che le domande che ponevano l'accento sulla sessualità siano quelle in cui le persone monogame si sono mostrate maggiormente d'accordo, perché l'esclusività sessuale, ma anche sentimentale, è la legge della monogamia e del sistema mono-normativo che la promuove.

Si può affermare che, rimanendo fedele al campione di riferimento e non generalizzando i dati alla intera popolazione, che le persone monogame pongano forte accento sulla sessualità quando si tratta di tradimento e le persone non monogame per tradimento intendano la violazione delle regole, implicite e/o esplicite.

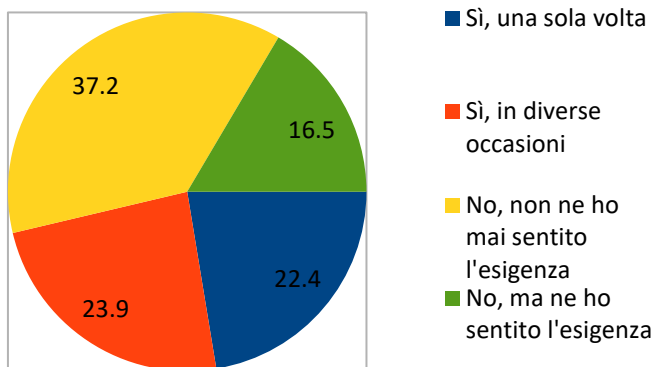


Figura 17: Monogami Diffusione tradimento

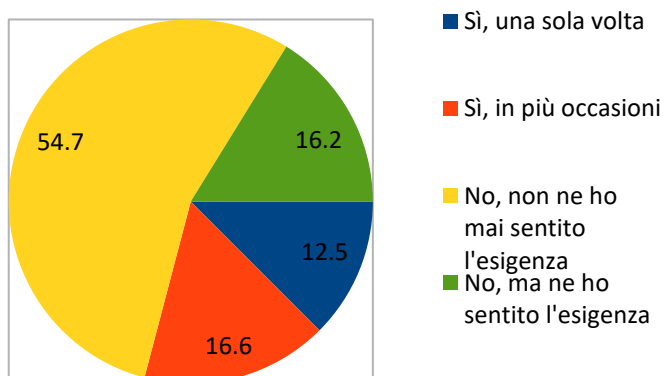


Figura 18: Non monogami Diffusione tradimento

In questo quesito, si chiedeva ai partecipanti se avessero mai tradito in una relazione monogama, per quanto riguarda i monogami, e in una relazione non monogama per le persone non monogame.

A un primo sguardo, si può osservare che le persone non monogame si tradiscono in misura minore: mentre poco meno della metà delle persone monogame (46,3%) ha dichiarato di aver tradito almeno una volta (o in più occasioni), per quanto riguarda le persone non monogame si tratta di poco più di una persona su quattro (29,1%); con una differenza a mio avviso notevole di 17,2%. Infatti, il 37,2 ossia poco più di un terzo delle persone monogame ha dichiarato di non sentire l'esigenza di tradire; questo dato sale a poco più della metà dei partecipanti se si osservano le persone non monogame, con il 54,7%. Questo dato probabilmente è il risultato della decostruzione della mononormatività e della ricostruzione delle regole relazionali in base alle proprie caratteristiche. È probabile, a mio avviso, pensare che le persone monogame si tradiscano, in riferimento al mio campione, in misura maggiore, poiché, generalmente, le regole della monogamia, imposte dall'alto, non vengono discusse ma interiorizzate sin dalla nascita e accettate come tali.³⁷⁸

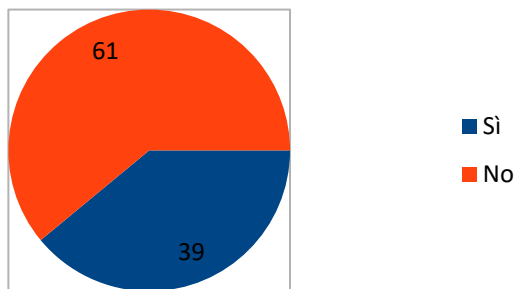


Figura 19: Monogami scoperta tradimento

³⁷⁸Cfr. Cfr. Ani R., Meg B., 'There Aren't Words for What We Do or How We Feel So We Have To Make Them Up': Constructing Polyamorous Languages in a Culture of Compulsory Monogamy, in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, Volume 9 n. 5, 2006, pg. 594-601.

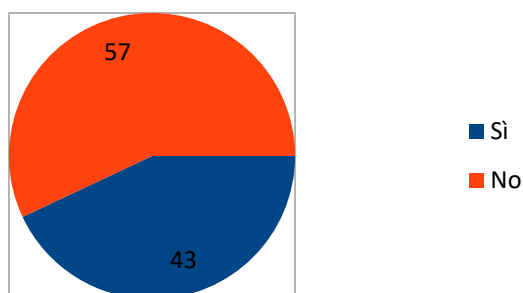


Figura 20: Non monogami scoperta tradimento

Proseguendo, chi aveva ammesso di aver tradito almeno una volta in una relazione, doveva rispondere al seguente quesito: “Il/la tuo/a partner ha scoperto il tuo tradimento?”. In questo caso, non sono risultate interessanti differenze: infatti, più di metà del campione ha ammesso che il/la partner non ha scoperto il loro tradimento, rispettivamente il 61% nelle relazioni monogame e il 57% nelle relazioni non monogame.

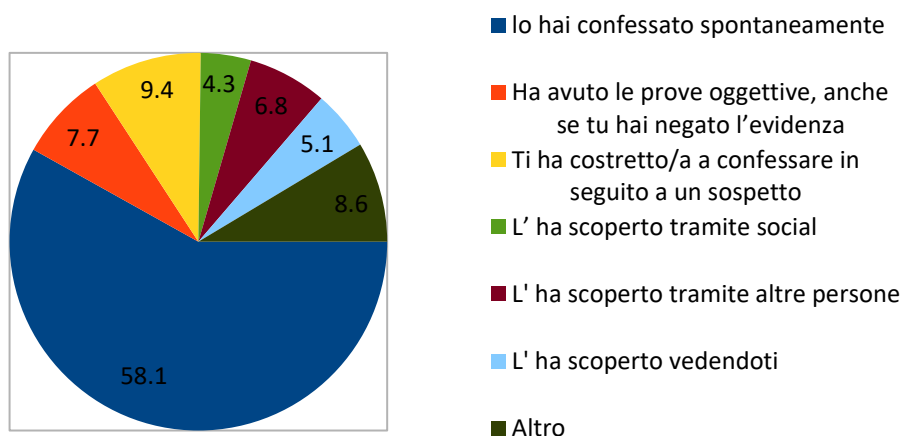


Figura 21: Monogami scoperta tradimento

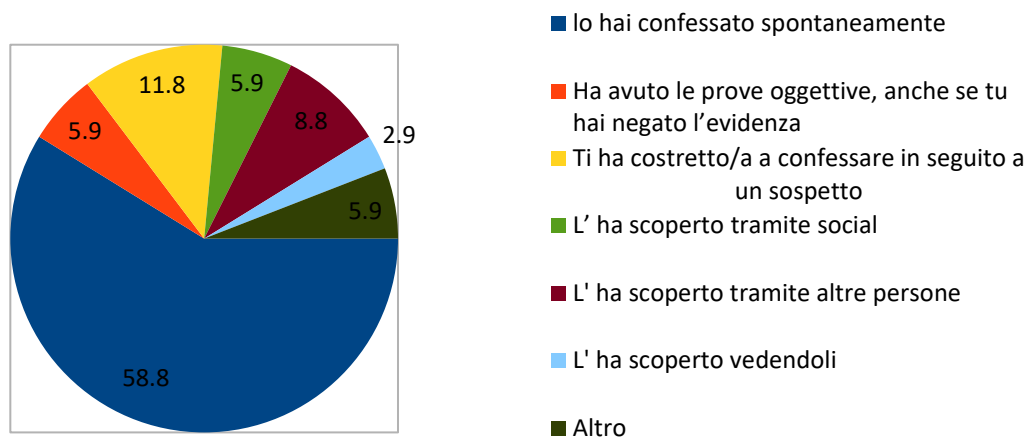


Figura 22: Non monogami scoperta tradimento

Coloro che avevano ammesso di aver tradito almeno una volta hanno successivamente risposto a come il/la partner aveva scoperto il tradimento. Anche in questo caso, non vi sono notevoli differenze, ma si può ragionare per analogie: innanzitutto, più della metà del campione totale ha ammesso di aver confessato il proprio tradimento; il 58,1% dei monogami e il 58,8% dei non monogami. Questo dato potrebbe essere interpretato alla luce del fatto che tradire può innescare sensi di colpa per aver violato una regola, per aver ferito, ad esempio. Confessare potrebbe essere indice di assumersi la responsabilità delle proprie azioni, dichiarare le proprie colpe per affrontare eventuali conseguenze. Poco meno di uno su dieci per quanto riguarda i monogami e poco più di uno su dieci per i non monogami si è trovata costretta a confessare il proprio tradimento in seguito a un sospetto. Invece, i/le partner che hanno scoperto autonomamente il tradimento subito si presentano con i seguenti dati: circa uno su cinque (16,2% vs 17,6%) sia per i monogami sia per i non monogami. Se il senso di colpa, come si afferma prima, è una faccia della medaglia, l'altra è quella di non confessare, probabilmente per paura che la relazione possa interrompere, ed essere scoperti tramite social, da altre persone, oppure essendo direttamente viste.

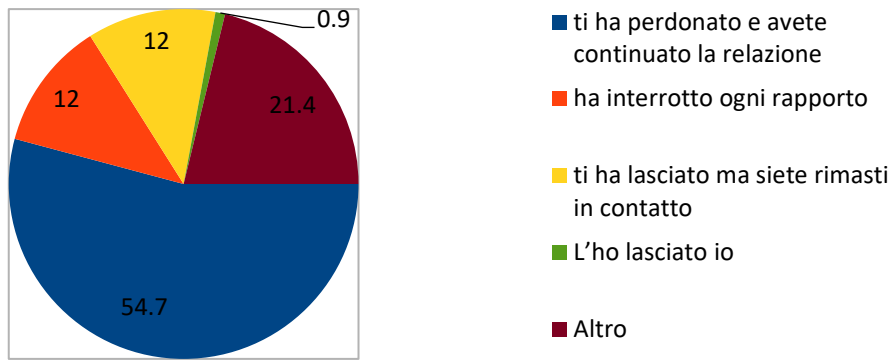


Figura 24: Monogami reazioni tradimento

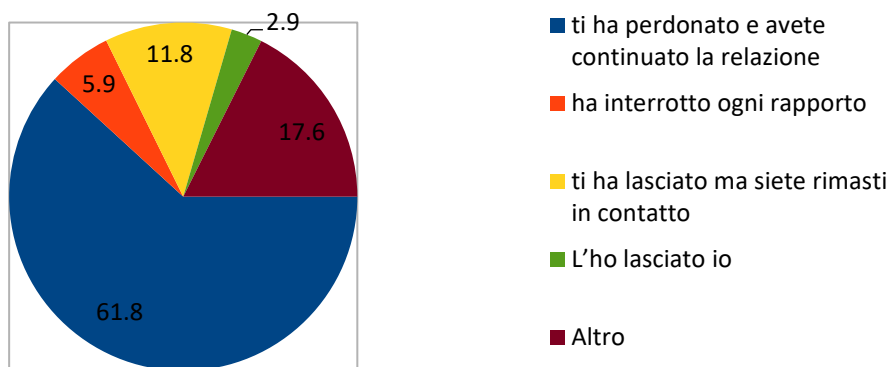


Figura 23: Non monogami reazione tradimento

Se è vero che a ogni azione corrisponde un effetto, si può affermare che, scoperto il tradimento, ci si aspetti una reazione e/o un cambiamento nella relazione. Sorprendentemente, più della metà del campione ha ammesso che è stata perdonata e la relazione è continuata: rispettivamente, il 54,7% dei monogami e il 61,8% dei non monogami. Sono terminate solo un quarto delle relazioni monogame e un quinto delle relazioni non monogame. È interessante osservare che circa il 12% del campione sia monogamo che non monogamo rimanga comunque in contatto dopo aver terminato la relazione. Probabilmente, questi dati dipendono, per quanto riguarda i monogami, dal fatto che effettivamente non sembra essere così difficile perdonare un tradimento sessuale (si fa riferimento a esso, poiché, come si è dichiarato prima, per i monogami il tradimento è costituito principalmente dall'atto sessuale con una persona esterna alla coppia), poiché rappresenterebbe probabilmente un'avventura circoscritta. Per quanto

riguarda le persone non monogame, invece, il fatto che solo una relazione su cinque termini dopo il tradimento potrebbe essere segno di una ri-negoziazione delle regole della relazione, partendo dalla confessione del tradimento che potrebbe innescare un dialogo sulla funzionalità delle regole per ora esistenti in una determinata relazione.

Proseguendo oltre l'ultima domanda, si poneva l'accento sui sentimenti provati dopo che il tradimento era stato scoperto. Il 36,8% dei monogami ha ammesso di aver provato pentimento e/o tristezza contro il 52,9% dei non monogami; il 35% dei monogami ha ammesso di aver provato liberazione contro il 26,5% dei non monogami; il 13,7% dei monogami ha provato rabbia e/o delusione contro l'8,8% delle persone non monogame. La successiva domanda si concentra sul tradimento subito: si chiedeva sia ai monogami che ai non monogami se sapessero di essere mai stati traditi almeno una volta in una relazione.

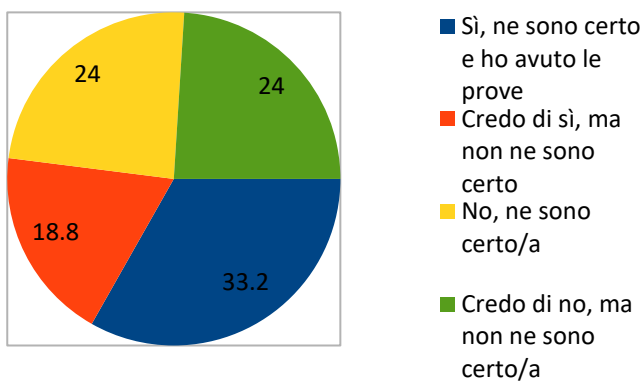


Figura 26: Monogami tradimento subito

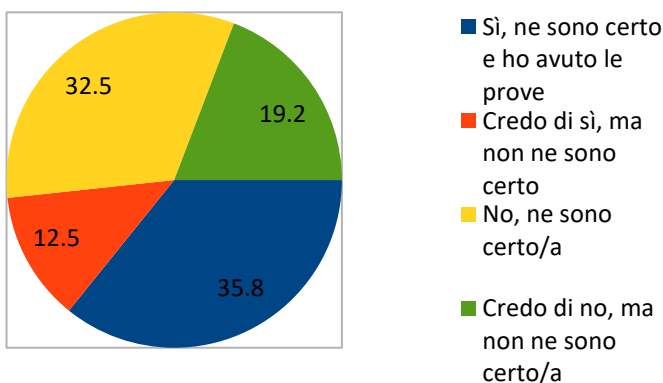


Figura 25: Non monogami tradimento subito

A differenza dell'altro dato fondamentale sul tradimento (in cui il/la partecipante aveva tradito) quando si tratta del tradimento subito i dati non presentano notevoli differenze fra i monogami e i non monogami: infatti, uno su tre per il campione totale (33,2% dei monogami contro 35,8% dei non monogami) è certo di essere tradito almeno una volta nella propria vita e ne ha avuto le prove.

L'unica differenza fra le due strutture relazionali è la certezza di non essere stati mai traditi: mentre un quarto dei monogami ha tale certezza, per i non monogami il numero si alza a circa un terzo. Anche in questo caso, come spiegato precedentemente, tale dato può dipendere dalla decostruzione e ricostruzione delle regole relazionali, uscendo dal "pacchetto" della monogamia imposto dalla società.

La domanda successiva si focalizzava sulla modalità in cui le persone, che hanno compilato il questionario, avevano scoperto di essere tradite. In questo quesito, il 22,5% dei monogami e il 44,9% dei non monogami ha risposto che il loro partner ha ammesso spontaneamente; il 21% dei monogami e il 16,9 dei non monogami ha risposto di aver avuto prove oggettive anche se il partner ha negato l'evidenza; il 9,5% dei monogami e l'11,2% ha ammesso di aver costretto il/la partner a confessare in seguito a un sospetto; il 20% dei monogami e il 7,9% dei non monogami lo ha scoperto da altre persone; il 10,5% dei monogami e il 4,5% dei non monogami ha dichiarato di averlo scoperto tramite i social; e il 10,5% dei monogami e il 5,6% dei non monogami ha dichiarato di averlo scoperto tramite il cellulare del/della proprio/a partner.

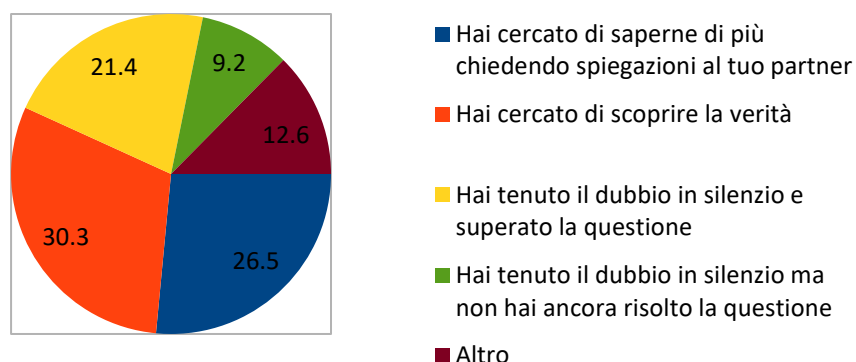


Figura 27: Monogami dubbio nel tradimento

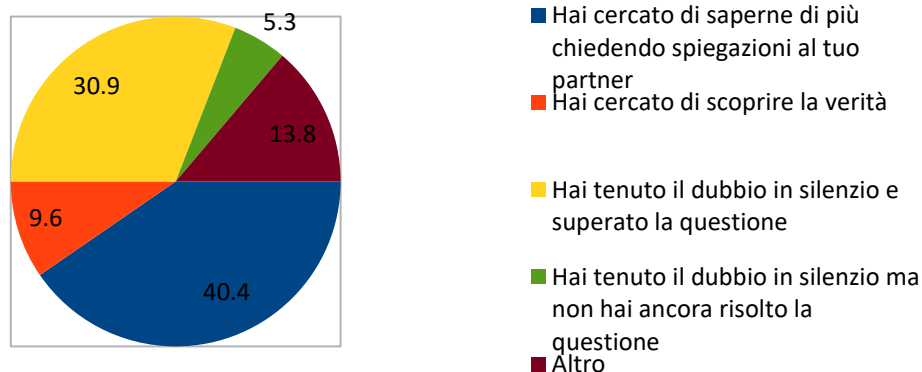


Figura 28: Non monogami dubbio nel tradimento

Proseguendo nel questionario, invece, le persone che avevano dichiarato e/o ammesso di essere incerti di essere traditi hanno poi risposto alla seguente domanda: “come hai affrontato il dubbio di essere tradito?”.

In questo caso, ritengo molto interessante un dato: mentre solo un quarto dei monogami (il 26,5%) ha cercato di parlarne con il/la proprio/a partner; per quanto riguarda i non monogami il numero sale al 40,4%. Questo dato potrebbe essere il risultato del maggior livello di comunicazione tra i non monogami³⁷⁹: la non monogamia, più della monogamia, prevede una riorganizzazione della propria relazione, con regole e accordi unici e singolari e raggiungere tale traguardo è necessaria una sana comunicazione fra i/le partner. È molto probabile, a mio avviso, che la comunicazione venga attivata anche quando c'è il dubbio di essere tradito da parte di un partner. Infatti, il 30,3% dei monogami e il 9,6% dei non monogami ha cercato di scoprire la verità senza includere necessariamente il partner.

Inoltre, per quanto concerne le persone monogame, quasi un terzo del campione ha dichiarato di avere il dubbio, superando (21,4%) o non superando (9,2%) la questione; quando si tratta invece del campione non monogamo poco più di un terzo del campione ha dichiarato di avere il dubbio superando (30,9%) o non superando (5,3%) la questione.

³⁷⁹Cfr. Dossie Easton, Janet Hardy, *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoya Editore, Bologna, 2014, pg. 201.

Osservando nel dettaglio, infine, per quanto concerne il tradimento, si può affermare che, tra il campione totale, gli uomini monogami sono coloro che hanno tradito in misura maggiore. Infatti, se tra questi ultimi il 72,6% ha affermato di aver tradito, solo il 35,9% delle donne monogame ha dichiarato altrettanto; per i non monogami, invece, solo il 33,3% degli uomini e il 24,6% delle donne ha dichiarato di aver tradito nelle proprie relazioni non monogame. Il rapporto di genere è molto più equo per le persone non monogame che per le persone monogame: lo scarto, infatti, rispettivamente è circa 9% e intorno al 37%. Per le persone monogame, questo dato, innanzitutto, è in perfetta linea con la letteratura scientifica di riferimento³⁸⁰ che, dopo una moltitudine di ricerche, suggerisce che vi sono differenze di genere notevoli quando si tratta di tradire. Inoltre, questo dato, a mio avviso, dipende dal fatto che gli uomini in confronto alle donne hanno un numero maggiore di rapporti sessuali con persone esterne alla relazione³⁸¹. Come illustrato precedentemente, se è possibile che le persone monogame del campione di questa ricerca pongano un forte accento sulla sessualità quando si tratta di tradimento e definiscano quest'ultimo soprattutto con i rapporti sessuali esterni alla coppia anche in assenza di sentimenti, è probabile che il campione uomini monogami abbia ammesso di aver tradito intendendo per tradimento i rapporti sessuali esterni alla relazione e/o che abbiano un numero maggiore di rapporti sessuali esterni alla relazione rispetto alle donne monogame. Non è un caso, a mio avviso, che gli uomini non monogami che hanno tradito siano meno della metà degli uomini monogami: se dalla esclusività monogama non si può uscire, altrimenti si uscirebbe dalla monogamia, nelle non monogamie la sessualità con altre persone non necessariamente è fonte di tradimento. Per quanto riguarda le donne, invece, non c'è una forte disparità come gli uomini: il 35,9% delle donne monogame e il 24,6% delle donne non monogame ha ammesso di aver tradito. Anche in questo caso, a mio avviso, il minor numero delle donne non monogame è indice del de-costruzione e ricostruzione delle regole adeguate alla propria personalità.

³⁸⁰Adrian J.B., Kalley H., "Infidelity in committed relationships II: a substantive review" in *Journal of marital and family therapy*, Wiley-Blackwell, Minnesota, Vol. 31, n. 2, pg. 217-233.

³⁸¹Adrian J.B., Kalley H., "Infidelity in committed relationships II: a substantive review" in *Journal of marital and family therapy*, Wiley-Blackwell, Minnesota, Vol. 31, n. 2, pg. 217-233.

Per concludere brevemente per quanto concerne il tradimento, si può iniziare affermando che le persone monogame e le persone non monogame intendono per tradimento due concetti diversi: mentre per i monogami l'accento è maggiormente posto sul rapporto sessuale con una persona esterna alla coppia, i non monogami pongono l'attenzione sull'insieme delle regole implicite e/o esplicite accordate insieme.

Poiché i non monogami ricostruiscono il concetto di tradimento e lo adeguano alle proprie caratteristiche e desideri, essi tradiscono in misura minore rispetto ai monogami. Infatti, mentre quasi metà dei monogami ha dichiarato di aver tradito, per quanto riguarda i non monogami il numero scende a poco più di un quarto del campione.

Una volta tradito, sia i monogami che i non monogami si mostrano ugualmente etici: infatti più di metà dei rispettivi campioni di riferimento ha dichiarato di aver ammesso il proprio tradimento; e solo un quarto dei rispettivi campioni di riferimento ha ammesso di essere stato scoperto. Inoltre, il tradimento sorprendentemente non sembra essere la principale motivazione che influenza la rottura delle relazioni; infatti più di metà delle persone monogame e non monogame ha dichiarato che il/la/i/le rispettivo/a/i/e partner hanno perdonato il tradimento e continuato la relazione. La relazione interrotta per tradimento è il caso del 24,9% dei monogami e intorno al 20,6% dei non monogami.

Un ultimo dato interessante è che mentre un quarto del campione monogamo e un terzo del campione non monogamo è certo di non essere stato tradito e un terzo dell'intero campione è certo di essere tradito, vi è una fetta dei due campioni che ha il dubbio di essere o non essere stato tradito. Le persone non monogame incerte di aver subito un tradimento hanno mostrato di adottare strategie più etiche, a mio avviso, per scoprire la verità: infatti, mentre il 40,4% dei non monogami ha tentato di parlarne con il/la partner, solo il 26,5% dei monogami ha adottato la medesima strategia, preferendo scoprire la verità per conto proprio, senza includere il/la partner.

4.2.2.

Gelosia

L'altra parte di questa ricerca aveva lo scopo di indagare le differenze ed eventuali analogie tra le relazioni monogame e le relazioni non monogame per quanto concerne

la gelosia: sono stati posti principalmente due quesiti a tutto il campione che avevano l'intenzione di esplorare due dinamiche diverse: la prima, da che cosa dipendesse, secondo i/le partecipanti, la gelosia; la seconda, quando loro stessi/e provassero gelosia.

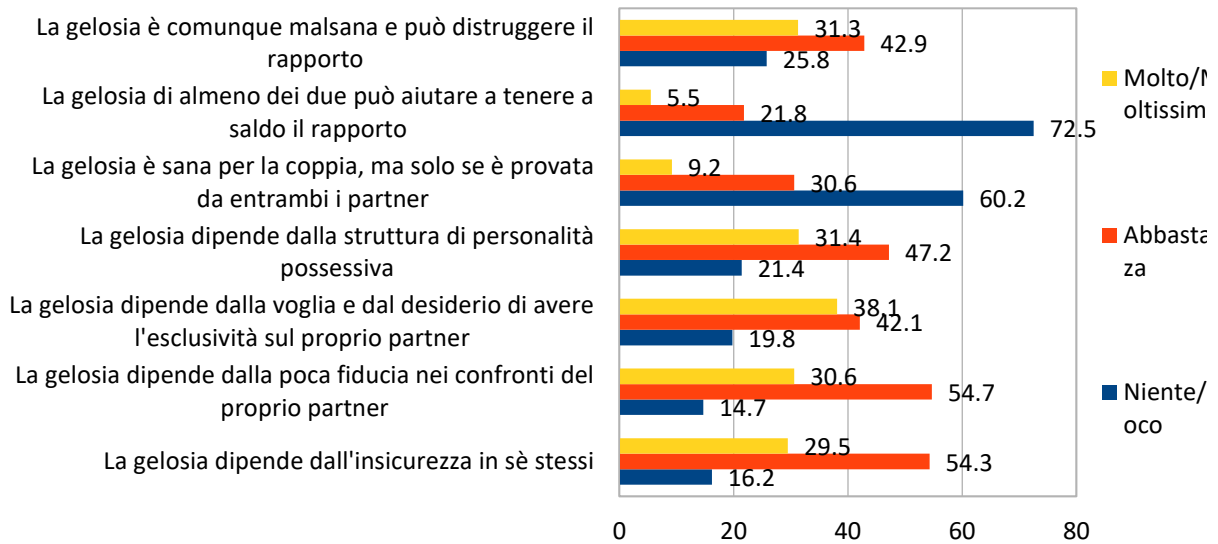


Figura 29: Monogami Accordo Gelosia

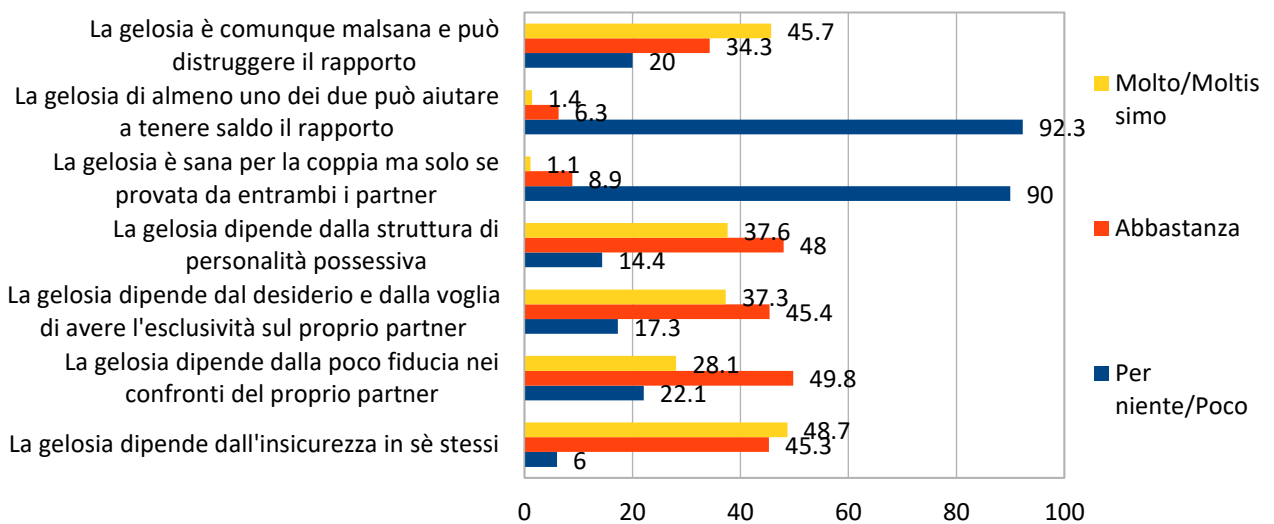


Figura 30: Non monogami Accordo Gelosia

L'analisi di questo grafico può essere suddivisa in due parti: la prima riguarda i pareri sulla gelosia che indagano se questa possa dipendere, in qualche modo, dalla dinamica

relazionale con il/la proprio/a partner o dalle proprie insicurezze; la seconda, infine vuole riflettere sull'effetto della gelosia nella dinamica relazionale.

Un primo dato interessante, a mio avviso, per quanto concerne la gelosia è il quasi identico grado di accordo sulla affermazione “la gelosia dipende dal desiderio e dalla voglia di avere l'esclusività sul proprio partner”: infatti, per entrambi i campioni, quasi quattro persone su dieci si sono mostrate molto d'accordo, rispettivamente 38,1% i monogami, 37,3 i non monogami. Questo dato, secondo me, dipende dal riconoscimento del senso di possesso nella gelosia, soprattutto da parte di persone monogame, in quanto è questa l'affermazione in cui i monogami si sono mostrati in accordo in misura maggiore rispetto alle altre. Tuttavia, non si tratta banalmente del possesso della persona amata, come si penserebbe; ma la gelosia è un sentimento che teme la perdita dell'esclusività, affettiva e/o sessuale, su quella persona.³⁸² Mentre per i monogami il senso della perdita è implicito all'esclusività, è interessante osservare che anche i non monogami, nonostante possano non avere il medesimo livello di esclusività, temano la perdita dell'affettività e/o sessualità in misura pressoché simile ai monogami. Ovviamente, la non esclusività non significa automaticamente che il timore di perdere, anche in parte, l'affetto del/della proprio/a partner non ci sia: significa, piuttosto, razionalizzare quella paura verso la direzione della compersione³⁸³, se possibile. Le persone non monogame, invece, hanno maggiormente dichiarato che per loro la gelosia dipende dalle proprie insicurezze. Infatti, quasi la metà del campione si è mostrata molto/moltissimo d'accordo e l'altra metà si è mostrata abbastanza d'accordo. Solo il 6% non è mostrato in accordo con tale affermazione. Mentre le persone monogame, in questa affermazione, si sono mostrate molto d'accordo solo per poco più di un quarto del campione. Questo esito, a mio avviso, dipende dalla distinzione tra l'evento che innesca la gelosia e la fonte da cui essa parte³⁸⁴, un processo che è più probabile che accada, per la filosofia poliamorosa stessa, tra le persone non monogame rispetto a

³⁸²Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 12.

³⁸³Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Gealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg 143.

³⁸⁴Ivi.

persone monogame.³⁸⁵ Quindi, la responsabilità della gelosia diventa individuale, della singola persona, nella percezione poliamorosa.³⁸⁶

Passando alla seconda parte del grafico – quella che vuole indagare gli effetti della gelosia per il campione – si può osservare un esito molto diversificato tra le persone monogame e non monogame. Che la gelosia sia sana a patto che sia provata da entrambi i partner è una convinzione che mette molto o abbastanza d'accordo quasi il 40% delle persone monogame, mentre se osserviamo le persone non monogame, questo dato scende a una persona su dieci. Inoltre, che la gelosia possa aiutare a tenere salda la relazione è un pensiero che mette in accordo, molto o abbastanza, poco più di un quarto del campione monogamo e poco più del 7% delle persone non monogame. Per il primo dato, credo si possa affermare che esso dipenda dalla razionalizzazione della gelosia e dalla compersione nelle persone non monogame.³⁸⁷ Mentre la gelosia è solitamente percepita come un sentimento che può avere conseguenze negative³⁸⁸, soprattutto se la gelosia da lieve diviene ossessiva e/o patologica³⁸⁹, la compersione è associata a dinamiche, generalmente, positive³⁹⁰: si tratta, come spiegato nel terzo capitolo, di provare felicità nel vedere persone, con cui si ha una relazione romantica, felici a loro volta se legati sentimentalmente e/o sessualmente con altre persone. Per questo, ritengo che il campione non monogamo non sia d'accordo nell'affermare che la gelosia sia sana per la relazione, anche se provata da entrambi i partner. Infatti, quasi la metà del campione non monogamo, inoltre, è molto d'accordo con l'affermazione “la gelosia è comunque malsana e può distruggere il rapporto”. Mentre solo un monogamo su tre si è mostrato molto d'accordo. Questo dato, a mio avviso, dipende dal fatto che solitamente, nella società occidentale, una leggera gelosia non solo è permessa nelle relazioni, ma

³⁸⁵Cfr. Parker Thoma, “*A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships*”, ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.

³⁸⁶Jillian D., *Polyamory or Polyagony. Jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 26

³⁸⁷Cfr. Mogilski Justin K; Reeve Simon D; Nicolas Syllis C A; Donaldson Sarah H; Mitchell Virginia E; “*Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships*” in *Archives of Sexual Behaviour*, Springer Nature, New York, 2019, vol. 48, n. 6, pg. 1811-1828.

³⁸⁸Cfr. D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 42.

³⁸⁹Cfr. Ellis Albert, “*The Treatment of Morbid Jealousy: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*” in *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Springer Publishing Company, New York, 1996, vol. 10, n. 1, pg. 23-33.

³⁹⁰Cfr. Veaux F., Rickert E., *Più di due. Guida pratica al poliamore etico*, Odoya Editore, Bologna, 2016.

spesso è anche vissuta come paura di perdita dell'altra persona poiché vi sarebbe interesse verso di essa.³⁹¹ Infatti poco più di 4 persone monogame su 10 pensano che la gelosia possa essere sana per la relazione se provata da entrambi i partner e uno su quattro pensa che possa aiutare la relazione a mantenersi salda.

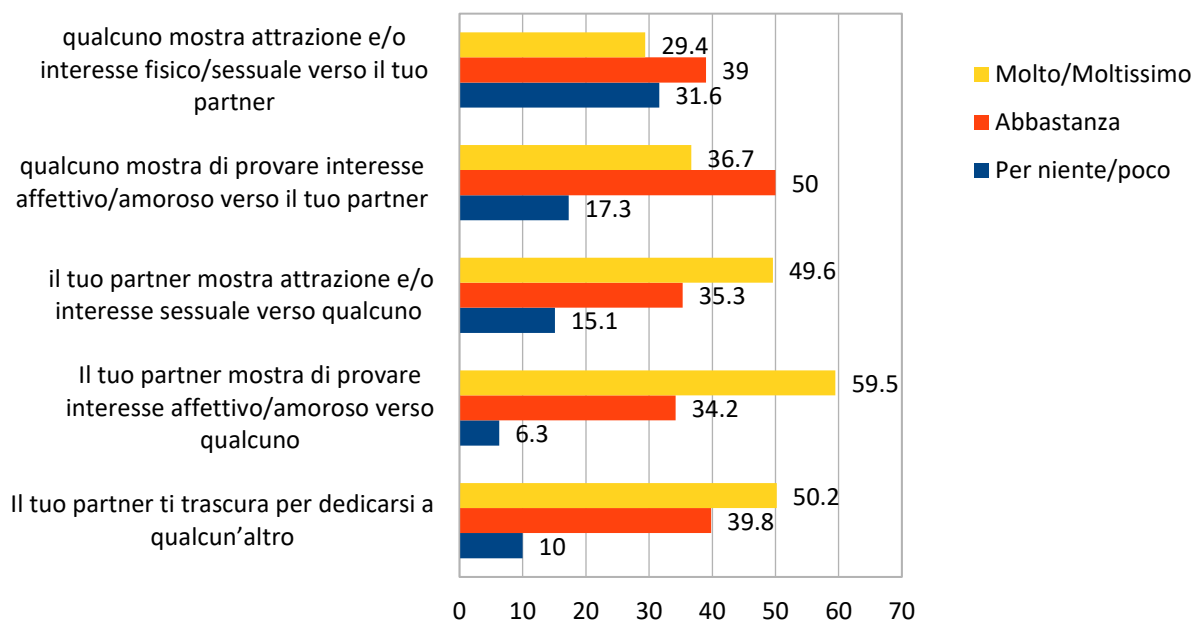


Figura 31: Monogami fonte di gelosia

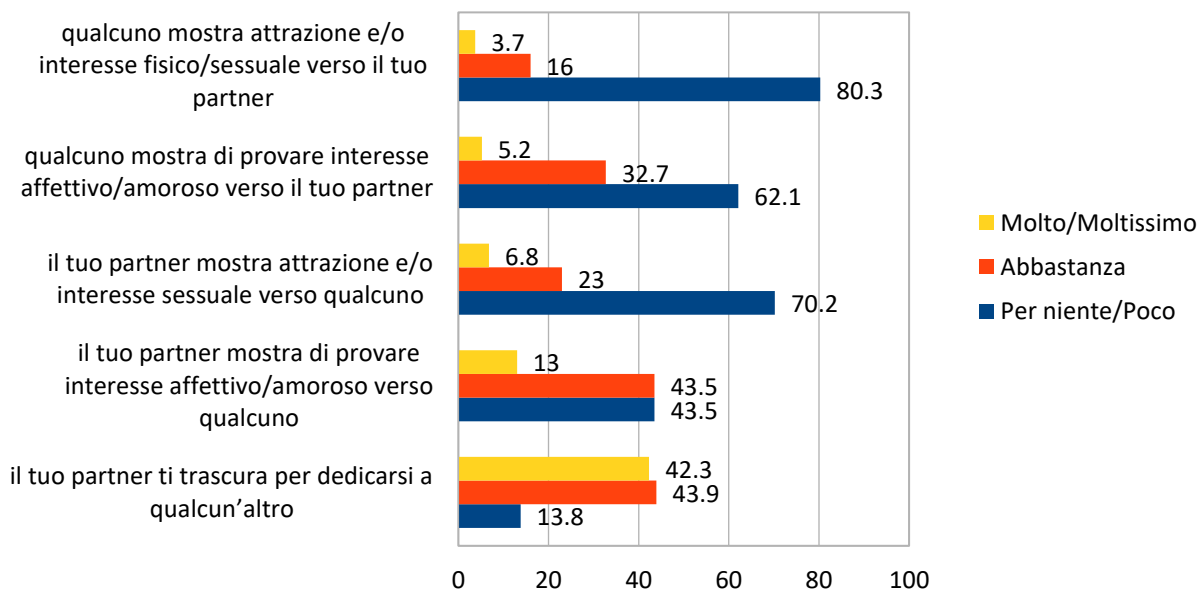


Figura 32: Non monogami fonte di gelosia

³⁹¹Cfr. Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011, pg. 17.

La seconda domanda sulla gelosia aveva lo scopo di indagare le differenze fra persone monogame e non monogame per sapere quando esse provano gelosia.

Innanzitutto, un primo dato fondamentale: che si tratti di persone monogame oppure non monogame, tutto il campione prova un livello maggiore di gelosia quando è il proprio partner a riservare interesse sessuale e/o sentimentale verso un'altra persona piuttosto che il contrario. Tenendo conto soltanto di persone che si sono mostrate molto/moltissimo d'accordo con le affermazioni proposte, il 29,4% dei monogami ha dichiarato di provare gelosia se un'altra persona manifesta attenzioni sessuali verso il/la partner; 49,6% dei monogami prova gelosia se il/la proprio/a partner manifesta interessi sessuali verso un'altra persona. 3,7% delle persone non monogame, invece, ha dichiarato di manifestare gelosia se qualcuno mostra interesse verso il/la proprio/a partner e 6,8% se è il/la proprio/a partner a farlo.

Per interesse emotivo/sentimentale, i monogami si sono dichiarati come segue: 36,7% è geloso se qualcuno prova interesse affettivo verso il/la partner; 59,5% se è il/la partner a manifestarlo. Le persone non monogame, invece, si sono dichiarate come segue: 5,2% se è una persona estranea a manifestare l'interesse; 13%, invece, se è il/la proprio/a partner a manifestare l'interesse verso un'altra persona.

Per quanto riguarda il campione monogamo, questo dato potrebbe essere l'esito dell'ansia, della paura di perdere l'esclusività sul/sulla proprio/a partner e che questa possa provare maggiore interesse verso l'altra persona.³⁹² Inoltre, l'ansia, la previsione, la paura che se si dovesse perdere l'esclusività, la persona gelosa ne avrebbe un danno: sofferenza, dolore per la perdita.³⁹³ D'altro canto, nel contesto monogamo, l'esclusività prevede il "diritto" d'attenzione del/della proprio/a partner su di noi³⁹⁴, ma questo, ovviamente, non esclude che una persona estranea non possa manifestare interesse verso il nostro/la nostra partner. È logico, quindi, a mio avviso, che si inneschi la gelosia in misura maggiore quando è il nostro/la nostra partner, le cui attenzioni ci spettano secondo l'immaginario monogamo, a manifestare attenzioni verso un'altra persona.

³⁹²Cfr. Bram Buunk, "Jealousy as Related to Attributions for the Partner's Behavior" in *Social Psychology Quarterly*, American Sociological Association, 1984, vol. 47, n. 1, pg. 107-112.

³⁹³Cfr. D'Urso V., *Psicologia della gelosia e dell'invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013, pg. 37.

³⁹⁴Ivi.

Tuttavia, osservando nel dettaglio e dividendo i dati in base alla sessualità, sentimento e quotidianità (tempo, risorse, ad esempio), il quadro diventa più interessante, a mio avviso: l'affermazione in cui le persone monogame si sono mostrate d'accordo, molto o abbastanza, in misura maggiore riguarda il/la proprio/a partner che manifesta interesse emotivo/affettivo verso un'altra persona; le persone non monogame invece quando si sentono trascurate dal/dalla proprio/a partner perché quest'ultimo/a trascorre il tempo con un'altra persona. Per le persone monogame, è interessante collegare questo dato, secondo me, con il dato sul tradimento: come si diceva precedentemente, più di metà dei tradimenti viene perdonato e, poiché le persone monogame, per tradimento, intendono – come dichiarato sia in questo lavoro nella parte teorica, sia riprendendo i dati di questa ricerca – avventure sessuali esterne alla relazione, sembrerebbe più facile perdonare un eventuale tradimento sessuale e continuare la relazione piuttosto che perdonare un coinvolgimento emotivo/sentimentale del/della proprio/a partner con un'altra persona. Inoltre, secondo me, questo dato va analizzato sotto una prospettiva neuroscientifica: come spiegato nel primo capitolo, l'amore è anche una questione di neurotrasmettitori. Mentre il sistema sessuale, con tutta la sua complessità, si attiva in maniera istintuale, immediata alla vista di un'altra persona³⁹⁵, ovviamente se è di nostro gradimento, e non è controllabile³⁹⁶, i neurotrasmettitori che sono alla base dell'affettività non sono ugualmente immediati e istintuali; richiedono invece il tempo e intesa tra due persone. In questo senso, secondo me, le persone monogame hanno dichiarato di manifestare un maggior livello di gelosia quando si tratta dell'ambito affettivo/sentimentale poiché presuppone qualche cosa già in essere che potrebbe minare la relazione. Infine, nella monogamia e nell'immaginario collettivo, se si ama una persona, non si prova interesse per un'altra; e se si inizia a provare interesse per un'altra persona allora significa che non si è davvero innamorati del/della proprio/a partner.³⁹⁷ Unendo le ultime due ipotesi, a mio avviso, questo dato dipende dalla paura della fine della relazione stessa.

³⁹⁵Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg 25.

³⁹⁶Horstman J., *The Scientific American Book of Love, Sex and the Brain: The Neuroscience of How, When, Why and Who We Love*, John Wiley and Sons, 2011, pg. 23.

³⁹⁷Cfr. David. Barash, *Il mito della monogamia*, Tradotto da L. Scarlini, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.

Le persone non monogame, invece, hanno dichiarato di provare gelosia soprattutto quando il/la proprio/a partner trascura loro per dedicare tempo a un'altra persona. Innanzitutto, nella non monogamia, come ripetuto diverse volte in questo lavoro, può non esserci l'esclusività, quindi due persone possono avere rapporti sessuali e/o relazioni sentimentali con altre persone. Devono entrambe essere d'accordo, soprattutto. Questo accordo, che dovrebbe essere il risultato di una riflessione condivisa, nasconde, per me, la motivazione per cui le persone non monogame proverebbero gelosia in misura minore. Come anticipato nel terzo capitolo, nella filosofia poliamorosa, ogni persona è a sé. Quel che X può dare a Y, in termini di esperienze, affetto, sessualità, nessun'altra persona al mondo potrebbe dare a Y le stesse esperienze o affetto, quantitativamente e qualitativamente simili. E ovviamente viceversa. Questo non solo perché, come detto poc'anzi, ogni persona è a sé, ma anche perché ciascuna relazione che si instaura, si sviluppa e si consolida tra due persone è unica e irripetibile, poiché ciascuno di noi si relaziona in maniera diversa con ogni singola persona³⁹⁸. Partendo da questi presupposti, le persone non monogame tendono a razionalizzare la gelosia³⁹⁹, differenziando l'evento che innesca la gelosia e la fonte da cui essa può nascere.⁴⁰⁰ La gelosia può nascere dalle proprie insicurezze, paure, ansie, angosce, emozioni legati alla perdita: la fonte da cui nasce la gelosia è personale, individuale, non necessariamente è collegata alla persona amata o alla relazione. Sono le mie proiezioni, i miei pensieri che innescano la gelosia. Quindi è probabile, a mio avviso, che il 42,3% del campione non monogamo (l'unico dato così elevato, se paragonato con altre opzioni a disposizione) provi gelosia se si sente trascurato dal/dalla proprio/a partner, perché è oltrepassando i confini che nelle persone non monogame ci sarebbero maggiori episodi di gelosia.⁴⁰¹ Per quanto concerne la sessualità e l'affettività, un elevato numero di persone ha dichiarato di non provare gelosia quando si tratta di sessualità e dell'affettività, e lo ha dichiarato, a mio avviso, perché la sessualità e l'affettività con altre, teoricamente, non muterebbe – per quanto

³⁹⁸Jillian D., *Polyamory or Polyagony. jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 146

³⁹⁹Cfr. Parker Thoma, "A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships", ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.

⁴⁰⁰Jillian D., *Polyamory or Polyagony. jealousy in open relationships*, Simon Fraser University Library, Ottawa, 2011, pg. 143.

⁴⁰¹Cfr. Parker Thoma, "A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships", ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.i8.

detto prima – le dinamiche della loro relazione. Ad esempio, se X e Y sono impegnati in una relazione amorosa, e Y ha rapporti sessuali e/o relazioni sentimentali con Z, questo non significa necessariamente che Y inizi a provare meno affetto per X. Per quanto riguarda il tempo trascorso insieme, o il sentirsi trascurati, è più probabile che si inneschi la gelosia, poiché può nascere il timore di perdere quelle dinamiche che sono proprie: ad esempio, se X e Y hanno un appuntamento fisso il venerdì sera, e questo appuntamento non viene più rispettato da Y, perché impegnato con un'altra persona, è probabile, a mio avviso, che X inizi a provare gelosia, ma non perché impegnato con un eventuale Z, ma perché potrebbe nascere il timore di perdere il rituale dell'appuntamento del venerdì. La gelosia nasce spesso dalla paura di perdere ciò che si ritiene proprio, di diritto. Se nelle monogamie, si intende l'esclusività sessuale e sentimentale come proprie, nelle non monogamie, per proprio si può intendere ciò che due persone ritengono sia tale. Per quanto le persone non monogame possano de-contestualizzare i meccanismi che la specie umana ha interiorizzato e tramandato per filogenesi, non si possono ritenere, a mio avviso, totalmente estranee da essi.

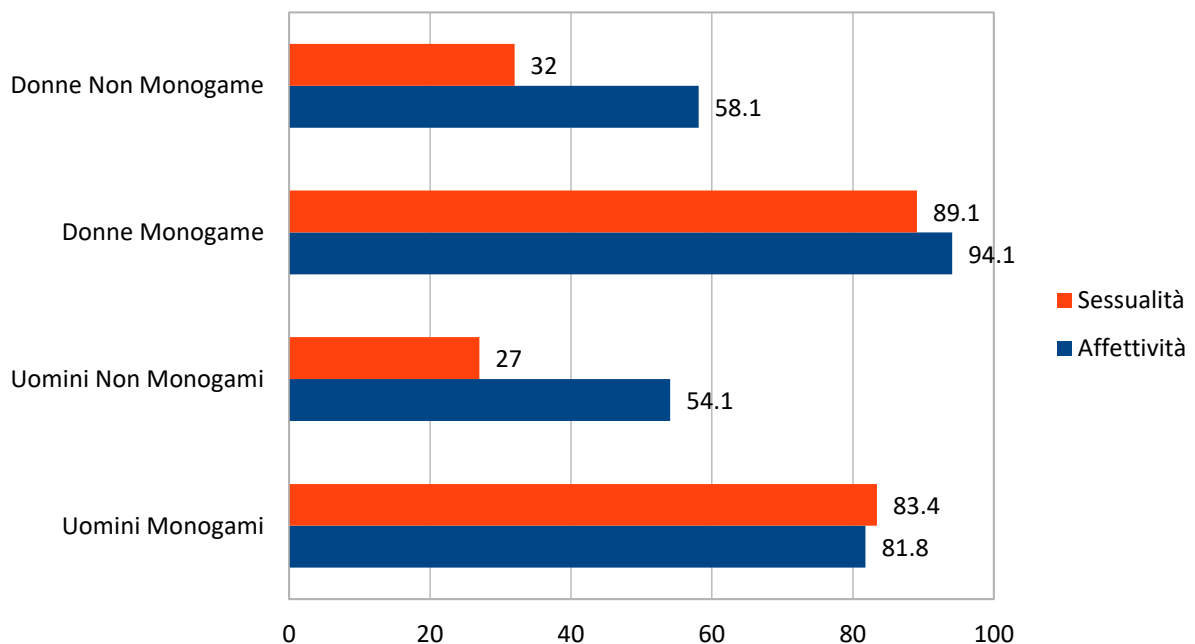


Figura 33: Differenze nella fonte di gelosia rapportata al genere e alla struttura relazionale

Un dato interessante è osservare le differenze di genere e struttura relazionale per capire quando le persone coinvolte in questa ricerca provano gelosia. La suddivisione è stata fatta per genere e per struttura relazionale, arrivando così a quattro gruppi: uomini monogami, donne monogame, uomini non monogami, donne non monogame.⁴⁰² Successivamente, il criterio della suddivisione ha riguardato quando il/la proprio/a partner manifesta interesse sessuale oppure interesse affettivo/sentimentale verso un'altra persona. Il criterio di inclusione è stato in base alla risposta data alle affermazioni: “provi gelosia quando il tuo partner mostra interesse sessuale verso qualcuno” e “il tuo partner mostra di provare interesse affettivo/emotivo verso qualcuno”; è stato incluso chiunque abbia risposto “abbastanza” oppure “molto/moltissimo” d'accordo.

Per iniziare, si può affermare, come detto precedentemente, che le persone monogame provano gelosia in misura maggiore. Questo dato, a mio avviso, è indice del fatto che re-impostare le regole della relazione può influenzare anche la gelosia provata, poiché vi è maggiore probabilità di razionalizzare la fonte che innesca la gelosia stessa, come spiegato nel terzo capitolo.

Gli uomini monogami hanno dichiarato di provare gelosia in misura maggiore, 83,4%, quando il/la loro partner mostra interesse sessuale verso un'altra persona. Questo dato, a mio avviso, da un lato, è il risultato della evoluzione filogenetica: fino a qualche decennio fa, gli uomini non potevano essere certi della loro prole⁴⁰³ (oggi, ovviamente, è possibile grazie al test del DNA) e quindi mostravano un livello maggiore di gelosia nei confronti della propria partner se quest'ultima mostrava interesse sessuale verso un altro uomo. Questo istinto di territorialità è la necessità di rispondere all'imperativo biologico: quello di riprodursi.⁴⁰⁴ Dall'altro lato, a mio avviso, tale dato può essere il retaggio di una cultura patriarcale che ha perpetuato l'idea che la donna sia la proprietà dell'uomo. Il “possesso” di un'altra persona sembrerebbe essere culturalmente legittimato in modo diverso fra uomini e donne.

⁴⁰²Per quanto riguarda i questionari compilati da persone non binarie, il campione era composto da un numero troppo piccolo per poter ritenere interessante confrontare i dati.

⁴⁰³Harris C., “Review of sex differences in sexual Jealousy” in *Personality and social psychology review*, Lawrence Erlbaum associates INC, vol. 7, n. 2, 2003, pg. 102-128.

⁴⁰⁴Cfr. Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, 2017, Bologna, pg. 45.

Le donne monogame invece hanno dichiarato di provare gelosia in misura maggiore se il partner mostra interesse affettivo/emotivo verso un'altra persona. Anche in questo caso, a mio avviso, questo dato può essere interpretato tenendo in considerazione l'evoluzione filogenetica: secondo Helen Fisher, gli essere umani hanno cominciato a vivere in coppia quando hanno iniziato a camminare su due piedi.⁴⁰⁵ Questo drastico cambiamento dello stile di vita ebbe un impatto rivoluzionario: ora, camminando in posizione eretta, le donne non tenevano più i piccoli sulla schiena, durante la caccia al cibo, ma in braccio, esattamente come facciamo oggi. Come poteva quindi una giovane madre scavare a terra, nella ricerca di radice, al tempo stesso proteggersi dagli eventuali pericoli e badare ai bambini? Era praticamente impossibile. *“Credo che fu in questo momento dell'evoluzione che le donne primitive cominciarono ad aver bisogno di un compagno che le aiutasse a nutrirsi e le proteggesse, almeno fin quando dovevano allattare i piccoli”*.⁴⁰⁶ Le donne monogame, quindi, proverebbero un livello maggiore di gelosia verso la dimensione affettiva poiché questa dinamica minaccerebbe il tempo, le risorse, le cure che le spetterebbero da parte dell'uomo. Anche in questo caso, oggi, si può affermare che le donne non abbiano necessariamente bisogno di un uomo per allevare i/le figli/e, ma noi siamo il risultato della filogenesi e ontogenesi. In questo senso, le donne monogame, a mio avviso, provano un livello maggiore di gelosia quando il partner mostra sentimento di affetto verso un'altra persona.

Non credo sia un caso che anche le donne non monogame abbiano dichiarato di essere più gelose quando il partner mostra interesse affettivo verso un'altra persona, il 58,1% del campione femminile non monogamo. Perché se da un lato anche loro vivono l'esito della filogenesi umana, dall'altro, pur de-costruendo il sistema mono-normativo e ricostruendo un'altra modalità di relazione entro cui navigare, come si spiegava precedentemente, il timore che il/la proprio/a partner possa essere coinvolto/a in dinamiche affettive e sentimentali mette a rischio la relazione in misura maggiore.

Il dato che, a mio avviso, è sorprendente riguarda gli uomini non monogami: poco più di un quarto del campione ha dichiarato di essere abbastanza o molto d'accordo nel provare gelosia se la partner mostra interesse sessuale verso qualcuno/a e poco più di

⁴⁰⁵Cfr. Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 145.

⁴⁰⁶ Ivi pg. 145.

metà del campione ha dichiarato il medesimo per quanto concerne le dinamiche sentimentali. Mentre per quanto riguarda il campione degli uomini monogami, il quadro è opposto, seppure i dati siano molto vicini tra loro. Tuttavia, un numero maggiore degli uomini monogami rispetto agli uomini non monogami ha dichiarato di provare gelosia se la partner mostra interesse sessuale verso un'altra persona. Questo dato è in perfetta coerenza con la filogenesi della specie umana: gli uomini, in genere, hanno sempre provato più gelosia per la sessualità poiché, fino a pochi decenni fa, un uomo non poteva essere certo al 100% se la prole fosse davvero sua.⁴⁰⁷ Il campione degli uomini non monogami sembra non rispecchiare l'evoluzione filogenetica, poiché un numero notevolmente maggiore ha dichiarato di essere geloso per le dinamiche sentimentali piuttosto che sessuali. Questo dato, a mio avviso, è da collegare con lo sviluppo tecnologico degli ultimi decenni e con la razionalizzazione delle emozioni. Se è vero che fino a qualche decennio fa un uomo non poteva essere certo della sua prole, oggi invece è perfettamente possibile: è sufficiente un test del DNA. Inoltre, come si è detto in diverse occasioni, nelle non monogamie si tende a razionalizzare la gelosia⁴⁰⁸ discriminando tra la fonte e l'evento che la innesca. Tuttavia, se è vero che anche gli uomini monogami possono ricorrere al test del DNA, è anche vero che la monogamia prevede l'esclusività sessuale. Nella filosofia monogama, non è permesso avere rapporti sessuali con persone esterne alla coppia; si è di fronte al tradimento, con tutto il suo risvolto sul lato emotivo.⁴⁰⁹ Non necessariamente c'è l'accettazione della gelosia provata e la sua successiva razionalizzazione. Nelle relazioni non monogame, invece, tendenzialmente, ci si dirige verso la direzione opposta: si accetta di essere gelosi⁴¹⁰, si riflette sulla gelosia, cercando di capire da che cosa possa dipendere. È proprio nella capacità di razionalizzare, a mio avviso, la risposta a questo dato (che, ripeto, riguarda il campione di riferimento e non può essere generalizzato all'intera popolazione). Non a caso, l'intero campione monogamo, donne e uomini, ha dichiarato di provare un livello maggiore di gelosia quando si tratta di interesse affettivo-sentimentale o quando si sente

⁴⁰⁷Cfr. Helen F., *Perché amiamo: l'essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano, 2005, pg. 145.

⁴⁰⁸Cfr. Parker Thoma, "A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships", ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.

⁴⁰⁹Cfr. Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014, pg. 16.

⁴¹⁰Cfr. Parker Thoma, "A Phenomenological Study of Jealousy and Envy in Non-Monogamous Partnerships", ProQuest Dissertations Publishing, NorthCentral University, Ann Arbor, 2016, pg. 89.

trascurato dal/dalla proprio/a partner. Mentre i rapporti sessuali richiedono un tempo definito, circoscritto, lo sviluppo di relazioni sentimentali necessitano di un arco di tempo, solitamente, più lungo; richiedono, inoltre, tempi, risorse, cure che possono essere divisi fra diversi/e partner, come si spiegava precedentemente. In questo senso, gli uomini non monogami, esattamente come le donne non monogame, sono gelosi maggiormente per le dinamiche sentimentali, poiché sembrerebbe esserci il timore di essere trascurati, messi da parte.

Per concludere la parte sulla gelosia, si può affermare, a mio avviso, osservando i dati che le persone monogame e le persone non monogame sarebbero gelose per motivazioni diverse da un lato, e dall'altro avrebbero pareri discordanti sulla fonte della gelosia stessa. Per quanto concerne la fonte, le persone monogame hanno dichiarato che, per loro, la gelosia dipende soprattutto dal desiderio e dalla voglia di avere l'esclusività sul/sulla partner; mentre le persone non monogame hanno posto l'accento sulla insicurezza in sé stessi, affermando che le proprie insicurezze, paure siano la principale fonte di gelosia. Inoltre, un considerevole campione di persone monogame, uomini e donne, in qualche misura, pensa che la gelosia possa essere sana, se provata da entrambi i partner; la quasi totalità delle persone non monogame pensa che la gelosia sia comunque malsana.

Infine, mentre le persone monogame pongano un forte accento sulle dinamiche sessuali e/o sentimentali quando si tratta di gelosia (uomini sulla sessualità; le donne sulla affettività-emotività), le persone non monogame invece hanno dichiarato di essere gelose soprattutto quando si sentono trascurate, ponendo un interessante accento, a mio avviso, sulla questione del tempo condiviso.

4.2.3.

Percezione sociale delle relazioni non monogame

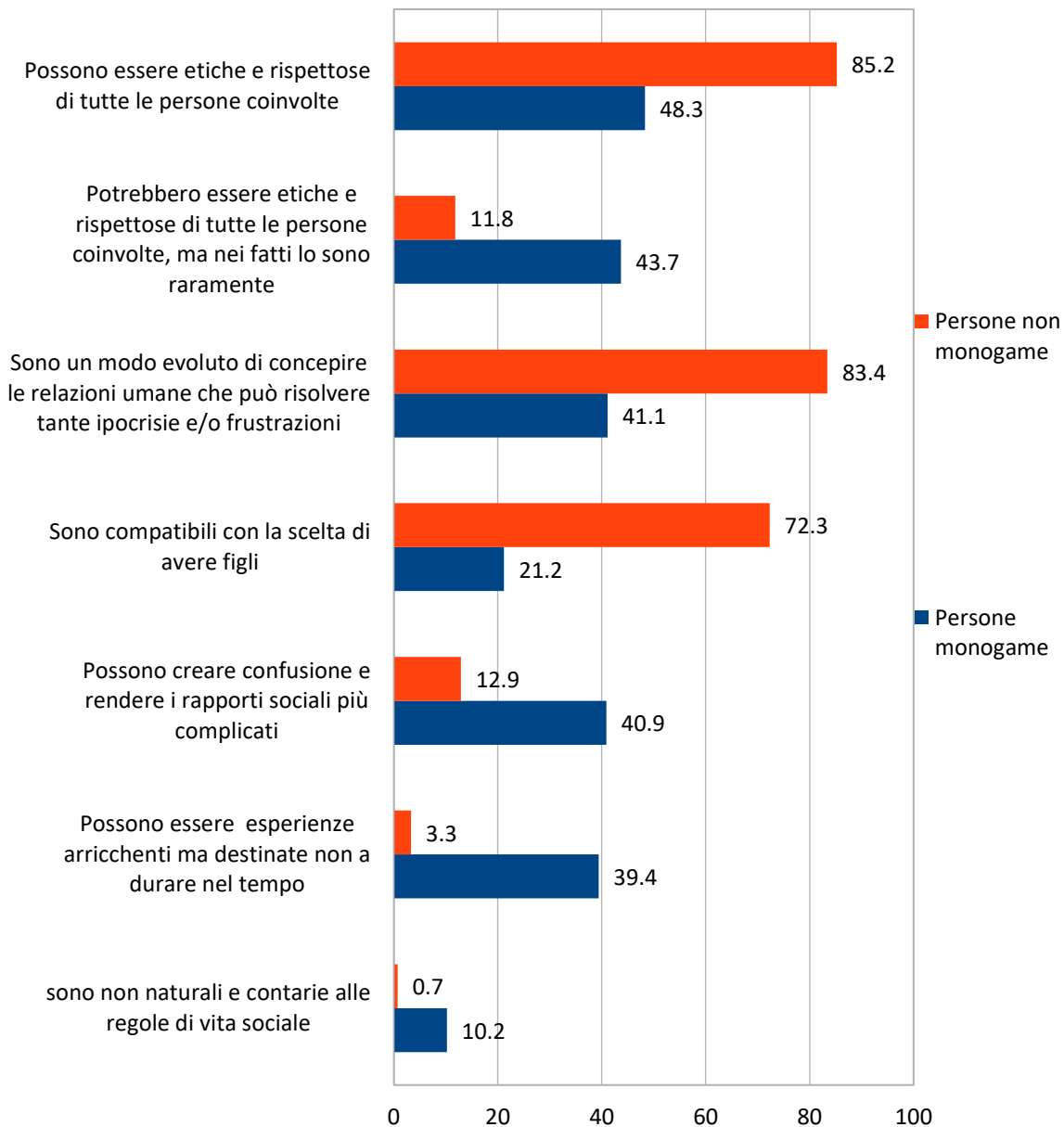


Figura 34: Percezione sociale delle relazioni non monogame

Uno degli aspetti su cui si focalizzava l'attenzione in questo lavoro è la percezione sociale delle relazioni non monogame. Un quesito per entrambi i campioni per osservare qual fosse la loro idea su di esse. Si poteva rispondere al quesito selezionando fino a un massimo di tre opzioni.

Innanzitutto, è quasi scontato, a mio avviso, che le persone non monogame abbiano principalmente opinioni positive sulle relazioni non monogame, altrimenti il quadro sarebbe leggermente incoerente. Le risposte delle persone monogame dipendono, da un lato, da pregiudizi⁴¹¹ verso un fenomeno che non conoscono, dall'altro, invece, sono collegabili agli aspetti socioculturali.

Se quasi la metà del campione monogamo ha dichiarato che le relazioni non monogame possono essere etiche per tutte le persone coinvolte, il campione rimanente ritiene che, sebbene possano essere etiche, nei fatti lo sono raramente. Invece, la quasi totalità delle persone non monogame ha dichiarato che le relazioni non monogame non solo possono essere etiche per tutte le persone coinvolte, ma che lo sono anche in situazioni concrete. Infatti, solo una persona non monogama su dieci, osservando i dati, ritiene che le relazioni non monogame non siano concretamente etiche, mentre le altre nove persone su dieci – immagino riferendosi alla loro esperienza – ritengono il contrario.

Un altro dato interessante è quasi il 40% del campione monogamo pensa che le relazioni non monogame non siano destinate a durare nel tempo. Facendo riferimento al campione intero di questo lavoro si può affermare che sia il campione non monogamo ad avere relazioni più durature nel tempo rispetto al campione monogamo. Inoltre, poiché le persone non monogame riscrivono le regole della propria relazione in base alle proprie caratteristiche, è più probabile che le loro relazioni amorose possano durare nel tempo in misura maggiore, poiché probabilmente più soddisfacenti, come testimonia il campione di questo lavoro: 40,6% di non monogami e 27,7% dei monogami ha ritenuto soddisfacente la propria relazione più significativa.

Inoltre, solo un quinto del campione monogamo ritiene che le relazioni non monogame siano compatibili con la scelta di avere figli/e. Questo dato, a mio avviso, dipende da un costrutto sociale: la società occidentale e globalizzata è mono-normativa ed etero-normativa. Si dà per scontato che la monogamia sia l'unica relazione adeguata e che tutte le persone crescano eterosessuali.⁴¹² E in questo sistema, vi è un'altra convinzione ancora radicata in molte persone: che un/a bambino/a per crescere sano/a ha

⁴¹¹Cfr. Grunt-Mejer, Katarzyna; "From Monogamy to Polyamory: social perception of non mononormative relationships" in *Studia Socjologiczne*, Polska Akademia Nauk, Instytut Filozofii i Socjologii, Warsaw Poland, 2014, vol. 4, n. 215, pg. 159-181.

⁴¹²Cfr. Venera A., *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative*. Spaggiari Edizioni, Parma, 2014.

necessariamente bisogno di un padre e di una madre.⁴¹³ Ovviamente, trattasi di un luogo comune che la ricerca scientifica ha ampiamente disconfermato. Tre quarti del campione non monogamo, invece – di cui una parte ha figli – ha confermato che le relazioni non monogame sono compatibili con la scelta di avere figli/e.⁴¹⁴

Infine, il 40% del campione monogamo ritiene che le relazioni non monogame possano creare confusione e rendere i rapporti sociali più complessi. A un livello superficiale, questo accordo potrebbe essere comprensibile: è logico che maggiore è il numero di persone coinvolte, maggiore è il rischio di confusione, di complessità. Tuttavia, se quasi il 90% del campione non monogamo non è d'accordo con questa affermazione, credo che le motivazioni siano da ricercare nella loro esperienza e nella comunicazione: le relazioni non monogame, per la loro fenomenologia, richiedono un livello molto elevato di comunicazione funzionale; senza di essa, anche una relazione monogama rischia di essere confusionaria e complicata.

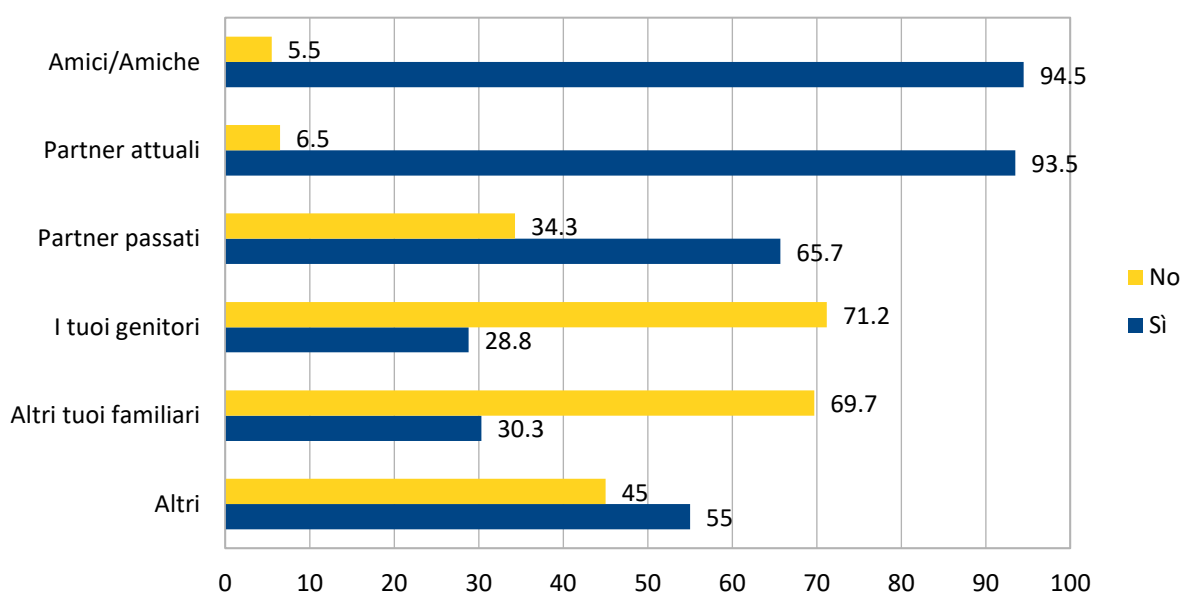


Figura 35: Condivisione sociale delle persone non monogame

⁴¹³Cfr. Alessandra Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 27.

⁴¹⁴Le figli/e nelle relazioni non monogame è un tema che verrà affrontato in maniera approfondita nel prossimo capitolo; per ora, mi limito a presentare gli esiti di questa ricerca.

Come ultimo dato, è interessante osservare con chi le persone non monogame hanno condiviso il loro modo di vivere le relazioni amorose. Amici/amiche e i/le partner attuali sono le persone con cui il campione non monogamo si è aperta. Mentre per amici, può trattarsi di una condivisione volontaria, per quanto concerne i/le partner attuali, ritengo che sia una scelta dovuta, affinché si possa parlare di non monogamia etica; altrimenti, se uno dei/delle partner non è consapevole, si è di fronte al tradimento. Per quanto riguarda, invece, i genitori e altri familiari, è interessante osservare che poco più di un quarto del campione abbia fatto il *coming out*; questo dato potrebbe dipendere dal fatto che, spesso, tra generazioni diverse, vi possono essere differenze notevoli per quanto riguarda le modalità di percepire e vivere le relazioni e si potrebbe preferire non comunicarle con la convinzione di non essere capiti. Tutto sommato, dal grafico presente, è evidente che il campione non monogamo di questa ricerca abbia ampiamente condiviso il proprio modo di vivere le relazioni con diverse categorie di relazioni. Infine, ritengo sia molto opportuno iniziare a discutere sui temi riguardanti le diverse modalità relazionali, in modo che, a livello sociale, tali modelli siano più accettati, o almeno compresi, anche da generazioni meno abituate a essi.

4.3.

Riflessioni conclusive

Come detto all'inizio di questo capitolo, l'obiettivo di questa ricerca era scoprire le analogie e le differenze tra le persone monogame e le persone non monogame, sottoponendo tutto il campione al medesimo questionario. Perché se è vero che la ricerca scientifica ha ampiamente studiato il tradimento e la gelosia nelle relazioni monogame, leggermente meno nelle relazioni non monogame, è anche vero che raramente la ricerca scientifica si è interessata a confrontare le due strutture relazionali. Si sottolinea ancora una volta che i risultati di questa ricerca sono da considerarsi validi unicamente per il campione di riferimento e non possono essere estesi o generalizzati all'intera popolazione di riferimento, poiché il campione era non probabilistico.

Innanzitutto, per quanto concerne il tradimento si può iniziare affermando che le persone monogame e le persone non monogame intendono per tradimento due concetti diversi: mentre per i monogami l'accento è maggiormente posto sul rapporto sessuale con una persona esterna alla coppia, i non monogami pongono l'attenzione sull'insieme delle regole implicite e/o esplicite accordate insieme. Questo fattore dipende dalla de-costruzione del sistema mono-normativo e dalla ricostruzione delle relazioni partendo dalle proprie caratteristiche, dai propri desideri e dal proprio modo di percepire l'amore. La de-costruzione e la ricostruzione non sono semplici: si tratta di mettere in dubbio quando interiorizzato circa l'amore e le relazioni. E poiché l'amore, in senso romantico, è una parte fondamentale per l'essere umano, mettere in dubbio il sistema mono-normativo significa mettere in dubbio una parte fondamentale di ciascuno/a di noi, poiché chiunque di noi ha interiorizzato le sue regole. Da lì, nascono aspettative, desideri, sogni di una specifica tipologia di relazione e amore. De-costruire il sistema mono-normativo significa de-costruire le proprie aspettative, sogni, desideri che sono nati, cresciuti e maturati in un arco di tempo, spesso, molto lungo; e questo può rivelarsi un processo doloroso e distruggente.

Poiché i non monogami ricostruiscono il concetto di tradimento e lo adeguano alle proprie caratteristiche e desideri, essi tradiscono in misura minore rispetto ai monogami. Infatti, mentre quasi metà dei monogami hanno dichiarato di aver tradito, per quanto riguarda i non monogami il numero scende a poco più di un quarto del campione. Spesso, il tradimento, come spiegato nel secondo capitolo, può essere fonte di notevole dolore, le persone non monogame, cambiando il significato del tradimento e tradendosi meno, hanno dichiarato di essere più soddisfatte delle proprie relazioni rispetto alle persone monogame. Poiché la definizione dell'amore romantico è totalmente soggettiva, è probabile quindi che le persone non monogame possano dichiararsi più soddisfatte, poiché ridimensionano le relazioni partendo dal proprio concetto di amore.

Una volta tradito, sia i monogami che i non monogami si mostrano ugualmente etici: infatti più di metà dei rispettivi campioni di riferimento ha dichiarato di aver ammesso il proprio tradimento; e solo un quarto dei rispettivi campioni di riferimento ha ammesso di essere stato scoperto. Inoltre, il tradimento sorprendentemente non sembra essere la principale motivazione che termina le relazioni; infatti, più di metà delle persone

monogame e non monogame ha dichiarato che il/la/i/le rispettivo/a/i/e partner ha/hanno perdonato il tradimento e continuato la relazione. La relazione interrotta per tradimento è il caso del 24,9% dei monogami e intorno al 20,6% dei non monogami. Questa lieve differenza, a mio avviso, può dipendere dal fatto che, dopo il tradimento, nelle relazioni non monogame, tramite il dialogo e la comunicazione, si ridefiniscano i confini entro cui stare: un ridimensionamento quindi che potrebbe non essere statico nell'arco della relazione ma dinamico, riflettendo sulle esperienze quotidiane.

Un ultimo dato interessante è che, mentre un quarto del campione monogamo e un terzo del campione non monogamo è certo di non essere stato tradito e un terzo dell'intero campione è certo di essere tradito, vi è una buona fetta dei due campioni che ha il dubbio di essere o non essere stato tradito. Le persone non monogame incerte di aver subito un tradimento hanno mostrato di adottare strategie più etiche, a mio avviso, per scoprire la verità: infatti, mentre il 40,4% dei non monogami ha tentato di parlarne con il/la partner, solo il 26,5% dei monogami ha adottato la medesima strategia, preferendo scoprire la verità per conto proprio, senza includere il/la partner. Anche in questo caso, credo che la chiave segreta sia la propensione a comunicare e dialogare in misura maggiore nelle relazioni non monogame rispetto alle relazioni monogame.

Successivamente, si può affermare, a mio avviso, osservando i dati, che le persone monogame e le persone non monogame sarebbero gelose per motivazioni diverse da un lato, e dall'altro avrebbero pareri discordanti sulla fonte della gelosia stessa. Per quanto concerne la fonte, le persone monogame hanno dichiarato che, per loro, la gelosia dipende soprattutto dal desiderio e dalla voglia di avere l'esclusività sul/sulla partner; mentre le persone non monogame hanno posto l'accento sulla insicurezza in sé stessi, affermando che le proprie insicurezze, paure siano la principale fonte di gelosia. Inoltre, un considerevole campione di persone monogame, uomini e donne, in qualche misura, pensa che la gelosia possa essere sana, se provata da entrambi i partner; invece, la quasi totalità delle persone non monogame pensa che la gelosia sia comunque malsana. Questo dato, a mio avviso, dipende dal fatto che spesso nella società occidentale e globalizzata una lieve gelosia – nelle canzoni, nei film, nei romanzi, nelle poesie – è associata all'interesse reale di una persona verso un'altra. Infatti, spesso si mette in dubbio il sentimento e/o l'interesse di una persona se non mostra segni di una lieve gelosia. Le

persone non monogame, sebbene si siano dichiarate gelose, sembrerebbe mettere in dubbio il binomio gelosia-interesse/sentimento ma ritengono che essa sia malsana in ogni caso. Non a caso, l'obiettivo nelle relazioni non monogame è raggiungere la compersione, ossia provare felicità nel vedere il/la proprio/a partner felice con un'altra persona, in senso romantico. Certamente la compersione non è semplice; potrebbe essere ostacolata dalle proprie insicurezze, dubbi, perplessità, necessità di conferme. La chiave, a mio avviso, è trovare strategie proprie di risoluzione delle insicurezze, tramite un continuo dialogo e una costante comunicazione.

Infine, mentre le persone monogame pongono un forte accento sulle dinamiche sessuali e/o sentimentali quando si tratta di gelosia (uomini sulla sessualità; le donne sulla affettività-emozionalità), le persone non monogame invece hanno dichiarato di essere gelose soprattutto quando si sentono trascurate, ponendo un interessante accento, a mio avviso, sulla questione del tempo condiviso. La gelosia, quindi, per le persone non monogame non sarebbe tanto da collegare a rapporti sessuali e/o sentimentali con altre persone, non dipende da loro, ma si innescherebbe se è l'insieme delle attività, esperienze, rituali, routine a essere messo in dubbio: sembrerebbe che una persona non monogama sia gelosa non tanto se il/la suo/a partner ha incontri sessuali e/o relazioni sentimentali con un'altra persona, ma perché il/la suo/a partner non gli/le dedica tempo, cure, risorse che hanno accordato insieme di condividere.

Capitolo 5

Ultimi spunti di riflessione

Dopo aver analizzato la complessità dell'amore sotto un profilo scientifico, aver riflettuto sul tradimento e sulla gelosia e aver presentato la ricerca, in questo capitolo si presenteranno gli ultimi spunti di riflessione. Questo elaborato intende avere una direzione pedagogica; quindi, si tenterà di analizzare alcune dimensioni pedagogiche che ritengo opportuno per concludere questa tesi.

Innanzitutto, come risulta anche dalla ricerca, si cercherà di esporre il tema dei/delle figli/e nelle relazioni non monogame etiche, partendo da una riflessione, sostenuta dalla letteratura scientifica attualmente presente, per poi discutere delle pochissime ricerche empiriche internazionali disponibili sul tema.

Successivamente, si proverà a formulare una rigorosa critica alla mono-normatività, prendendo spunto da Heidegger e dal suo concetto di gettatezza e da G.M. Bertin e dalla sua riflessione sulla condizione data.

Infine, vi sarà un tentativo di analisi circa il ruolo della Pedagogia, soprattutto in Italia, per quanto concerne le relazioni non monogame, con il tentativo di declinare le sue prime coordinate, prendendo spunto dal problematicismo pedagogico, verso la direzione di inattuale, scarto, differenza, progettualità esistenziale, resistenza.

5.1.

Figli e figlie nelle relazioni non monogame

Uno degli aspetti riguardanti la percezione sociale delle relazioni non monogame, annotati in questa ricerca, è che esse non siano compatibili con la possibilità di crescere i/le figli/e. Quindi sia per chiarire questa percezione, sia perché questo vuole essere un lavoro a stampo pedagogico, ritengo opportuno discutere dei/delle figli/e nelle relazioni non monogame, principalmente poliamorose.

Innanzitutto, la struttura familiare nucleare, “*tradizionalmente intesa e così impressa nell’immaginario collettivo come famiglia ideale*”⁴¹⁵ è un costrutto sociale. La famiglia ha sempre subito mutamenti nella propria fenomenologia in base all’epoca storica e alle diverse culture: essa, come suggerisce la sociologa Chiara Saraceno, non è una questione di natura, ma di regolazione sociale:⁴¹⁶ è la società che, di volta in volta, decide non solo che cosa costituisca la famiglia, ma anche quali soggetti possano vantare il diritto di potersi denominare come tale. Rapaport R. e Rapaport R.N, sociologi inglesi, evidenziano delle differenze presenti nel termine “Famiglia”: differenze culturali⁴¹⁷ (caratteristiche sociali, religiose ed etniche da cui dipendono le norme sulla famiglia e sulle relazioni amorose); di classe sociale⁴¹⁸ (dipendenti dalle disponibilità materiali, in breve: il lavoro svolto); differenze organizzative⁴¹⁹ (la diversa responsabilità e divisione dei lavori affidati all’uomo e alla donna); di cicli di vita⁴²⁰ (i rapporti tra le diverse generazioni, e la loro durata nell’arco di ciclo di vita); di coorte⁴²¹ (ossia i gruppi di persone considerabili come famiglia, ad esempio, le famiglie ricomposte). Queste differenze regolano il concetto di famiglia, che, come detto, varia culturalmente e storicamente.

Ad esempio, per molti secoli, la famiglia era intesa come una vera e propria impresa⁴²²: i matrimoni erano combinati per interesse economico e non era importante che i coniugi fossero innamorati o meno. La struttura della famiglia e le sue dimensioni dipendevano dalle risorse che i futuri coniugi avevano a disposizione per far fronte a diversi compiti. Motivo per cui, molto spesso – se non sempre – il matrimonio era combinato fra persone appartenenti alla stessa classe sociale.⁴²³

Inoltre, è mutato anche il rapporto fra le diverse generazioni: oggi, da un lato, le parentele – per via del calo delle nascite e dell’allungamento della speranza di vita –

⁴¹⁵A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 21.

⁴¹⁶Cfr. C. Saraceno, *Coppie e Famiglie: non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano, 2016, pg. 22.

⁴¹⁷Ivi.

⁴¹⁸Ivi.

⁴¹⁹Ibidem, pg. 20.

⁴²⁰Ivi.

⁴²¹Ibidem, pg. 21.

⁴²²Cfr. C. Saraceno, M. Naldini, *Sociologia della Famiglia*, Il Mulino, Bologna, 2013, pg. 25.

⁴²³Ibidem, pg. 27.

invecchiano, rendendo più complessa la struttura intergenerazionale⁴²⁴: il figlio che diventa genitore del proprio genitore quando è molto anziano, ad esempio; dall'altra lato, invece, dallo stile genitoriale autoritario, prevalente in passato, oggi si è passati a stili sicuramente più autorevoli e/o democratici.⁴²⁵

Nel passato, i/le figli/e prima e/o esterni al matrimonio erano ritenuti/e illegittimi/e ed erano vittime di discriminazioni sociali.⁴²⁶ Il termine “legittimo”, successivamente, nel 1975, è stato sostituito con “naturale” per indicare un figlio nato da due persone non sposate fra loro; ma anche questa terminologia è stata superata dalla legge 219/2012 e il decreto legislativo 154/2013, che opera solo relativamente alla costituzione legale del rapporto di filiazione, distinguendo quindi in *figlio nato nel matrimonio* e *figlio nato fuori dal matrimonio* solo ai fini delle diverse modalità di attestazione del rapporto di filiazione.⁴²⁷ Inoltre, la coppia di fatto è stata equiparata alla coppia coniugale.⁴²⁸ Oggi, infine, a differenza del passato, possono a livello legislativo denominarsi famiglia anche le persone omosessuali che si celebrano in un'unione civile, grazie alla legge n. 76/2016, Cirinnà.⁴²⁹

Questo breve excursus sul concetto di famiglia dimostra che ogni epoca e ogni cultura ha la propria concezione di famiglia; e quest'ultima, molto spesso, è l'unica accezione ritenuta adeguata, verso cui aspirare. Uscire da quel modello, o perlomeno volerlo, significa da un lato non poter godere di alcuni diritti (ad esempio, prima della legge Cirinnà in Italia, due persone omosessuali, non potendo ufficializzare la loro relazione, erano appunto sconosciuti di fronte allo Stato; per cui non potevano godere dei diritti di cui potevano godere le coppie eterosessuali sposate); dall'altro, spesso, significa essere vittima di pregiudizi e discriminazioni.

Ogni nascituro/a sarà quindi “figlio/a” di un certo modello di famiglia, declinato in un'epoca circoscritta e in un luogo geografico preciso. Interiorizzerà quei determinati

⁴²⁴Cfr. C. Saraceno, *Coppie e Famiglie: non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano, 2016, pg. 97.

⁴²⁵Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 37.

⁴²⁶Cfr. C. Saraceno, M. Naldini, *Sociologia della Famiglia*, Il Mulino, Bologna, 2013.

⁴²⁷Decreto Legislativo 28 Dicembre 2013, n. 154; consultabile sul sito:
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2014/01/08/14G00001/sg>

⁴²⁸Cfr. C. Saraceno, *Coppie e Famiglie: non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano, 2016, pg. 113.

⁴²⁹Legge 20 Maggio 2016, n. 76, consultabile al sito
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2016/05/21/16G00082/sg>

valori, idee, modelli come suoi. Nel contesto odierno, almeno nella società occidentale e globalizzata, il concetto di famiglia ideale è mono-normativo⁴³⁰ (ed etero-normativo⁴³¹, sebbene a livello legislativo, le coppie omosessuali possano essere riconosciute, resta valido “*il principio che la coppia deve essere eterosessuale, affinché i due partner possano essere complementari per originare un’unità fusionale. Dove non c’è coppia eterosessuale, non vi può essere genitorialità*”⁴³²). Sicuramente, oggi vi è una maggior accettazione sociale delle famiglie ricomposte⁴³³, queste ultime, osservando i dati, sono prevalentemente a struttura semplice.⁴³⁴ “*In primo luogo, perché circa la metà di coloro che divorziano non hanno figli [...], perché l’età media delle coppie al momento della formazione della seconda famiglia è più elevata, per cui è meno frequente che da essa nascano figli; [...] poi, perché gli eventuali figli nati da precedenti unioni rimangono abitualmente con la madre, che ha una minore propensione a formare una nuova coppia e soprattutto un nuovo matrimonio*”.⁴³⁵ Sebbene, quindi, si tratti di famiglie ricomposte, in cui – teoricamente – diversi adulti potrebbero avere funzioni educative, di fatto sembra che il ruolo genitoriale spetti ai due adulti principali con cui i/le figli/e vivono.

Un/a bambino/a interiorizza, quindi, i valori, le idee, le norme del sistema mono-normativo, che ritiene le famiglie monogame come direzione da raggiungere, come l’ideale verso cui aspirare.

Ma se immaginassimo una società in cui le relazioni non monogame fossero il principale concetto di famiglia e che non vi fosse il “paradigma diadico” della famiglia⁴³⁶ – e le famiglie monogame l’eccezione – allora ogni nascituro/a, molto probabilmente, nascendo in quell’epoca circoscritta, in quella specifica cultura, interiorizzerebbe quella tipologia di famiglia come ideale, imparando i suoi meccanismi e le sue norme. Appunto perché il concetto di famiglia, come accennato all’inizio di questo paragrafo, è un

⁴³⁰Jorge N. F., “*Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars*” in *Sexuality and culture*, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.

⁴³¹Ivi.

⁴³²C. Saraceno, *Coppie e Famiglie: non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano, 2016, pg. 114.

⁴³³Cfr. Ibidem, pg. 75.

⁴³⁴Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 23

⁴³⁵Ivi.

⁴³⁶Cfr. E. Grande, L. Pes, *Più cuori e una capanna: il poliamore come istituzione*, Giappichelli Editore, Torino, 2018, pg. 98.

costrutto sociale ed esce dagli schemi del concetto di “naturalità. La coppia non è una concezione naturale⁴³⁷; tanto meno il matrimonio⁴³⁸. E non sono questi due i fattori che resistono nella storia e nelle culture nella definizione della famiglia. È la rete parentale, per Chiara Saraceno, a creare famiglia⁴³⁹.

Inoltre, non si può discutere del concetto di famiglia al singolare, come univoco, valido universalmente, ma è più corretto parlare di famiglie al plurale; prima di tutto, per le sue diverse forme possibili (famiglia nucleare; mono-genitoriale; famiglia ricomposta; famiglia omo-genitoriale; uni-personale; famiglia multietnica, ad esempio). Successivamente, anche per la pluralità della qualità della relazione⁴⁴⁰: anche all’interno di una stessa tipologia di famiglia, ad esempio quella nucleare, non esiste una sola famiglia uguale all’altra.

Una di queste tipologie, che ritengo interessante sotto un aspetto pedagogico e le cui motivazioni argomenterò nei prossimi paragrafi, è la famiglia non monogama.

5.2.

Dalla individualizzazione alla rete sociale

Nietzsche ha avviato il crollo delle certezze. Quando il filosofo scrive “Dio è morto”, non intende dire, ovviamente, che Dio, fisicamente, sia morto; bensì che l’idea di Dio non può più essere fonte di alcun codice morale o teleologico.⁴⁴¹ Grazie alla morte della metafisica e di Dio “*la civiltà può tornare a sintonizzarsi con le grandi narrazioni delle origini, recuperare il proprio volto ambivalente, complesso e poliforme*”.⁴⁴² Un’umanità che diventa orfana di Dio, di valori condivisi. Tuttavia, “*il nichilismo, scaturito dal crollo delle certezze, diviene per l’umanità stessa una risorsa e una condizione preziosa: le consente di considerare la storia dell’umano come un errore e un esperimento mal*

⁴³⁷Cfr. C. Saraceno, *Coppie e Famiglie: non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano, 2016, pg. 24.

⁴³⁸Ivi.

⁴³⁹Ibidem, pg 25.

⁴⁴⁰Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 13.

⁴⁴¹Cfr. F. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra (1891)*, Adelphi, Milano, 1976.

⁴⁴²M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 31.

riuscito e tenere a battesimo la nascita di un'umanità differente."⁴⁴³ L'umanità, uscendo dalla metafisica, sembra essersi diretta verso la nascita del pensiero debole: sebbene questo aggettivo possa fuorviare, debole nell'accezione di mancanza di fatti ed evidenze oggettive, al centro della conoscenza, bensì di interpretazioni di fatti ed esperienze.⁴⁴⁴ Questo, da un lato, ha contribuito a far crollare le verità assolute, indiscutibili, dogmatiche; dall'altro ha connesso le persone – poiché le interpretazioni dei fatti, per essere comprese, necessitano di essere discusse – non escludendo i suoi segni di ambivalenza e ombre: connettendole ha rivelato la parzialità dei punti di vista di ciascuna persona, la loro eventuale non condivisione, scoprendo le tracce di disarmonia. Inoltre, nel passato, in Occidente, era dominante la dimensione del Noi, del collettivo, della società, oggi, grazie al processo di individualizzazione, la relazione Noi/Io è rovesciata⁴⁴⁵: tale processo ha aiutato il singolo individuo a emanciparsi dalle costrizioni sociali e dal dovere di sottostare a esse, ponendo “*in primo piano le identità individuali a discapito di identità collettive*”⁴⁴⁶. Questo fattore ha permesso, semplificando, a ciascun individuo di proiettare e progettare la propria riuscita esistenziale. Il processo di individualizzazione ha sicuramente garantito un maggior livello di libertà personale rispetto al passato.

Tuttavia, l'individualizzazione non si è mostrata priva di ambivalenza: da un lato, come si diceva poc'anzi, ha garantito libertà alle singole persone, dall'altro, però, il singolo individuo ha subito la perdita dei punti di riferimento e di sicurezze.⁴⁴⁷

Bauman descrive la società post-moderna come liquida.⁴⁴⁸ Dalla crisi dei valori metafisici⁴⁴⁹ sembra che l'umanità sia arrivata alla crisi della comunità:⁴⁵⁰ in questa, sembra emergere un individualismo sfrenato, in cui nessuno sembra essere meritevole di fiducia, in cui non vi è certezza del diritto, poiché la magistratura è sentita come

⁴⁴³Ivi.

⁴⁴⁴Cfr. G. Vattimo, *Della realtà*, Garzanti, Milano, 2012, pg. 80.

⁴⁴⁵Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 31.

⁴⁴⁶Ivi.

⁴⁴⁷Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 32.

⁴⁴⁸Cfr. Z. Bauman, *Modernità Liquida*, Laterza Editore, Roma-Bari, 2011, pg. 7.

⁴⁴⁹Cfr. M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019.

⁴⁵⁰Cfr. Z. Bauman, *Modernità Liquida*, Laterza Editore, Roma-Bari, 2011.

nemica, in cui l'unica soluzione sembra essere l'apparenza⁴⁵¹. Sembra che l'umanità sia di fronte a *“una battaglia che più o meno consapevolmente assilla i soggetti ponendoli di fronte alla prova costante – grandi o piccoli che siano – della loro adeguatezza. Questo senso di messa alla prova, unito al tema dell'incertezza e del rischio, si trasforma in un sentimento di paura di cui i mercati sono avidi: prontamente producono una serie di beni di consumo rassicuranti per clienti impegnati nello sforzo senza fine di rispondere alla sfida dei consumi.”*⁴⁵² Le relazioni sociali stesse non sono escluse da questa dinamica: non è il possedere un oggetto a determinare il senso di appartenenza, *“quanto nell'identificazione che si verifica ancora prima, ossia nel momento stesso in cui il soggetto aspira a possedere”*⁴⁵³. Trattasi di un'azione che serve a prevenire il senso di inadeguatezza – semmai non si possedesse o non si consumasse – che risulterebbe in rifiuto oppure esclusione dal branco dell'umanità stessa. In un sistema di consumatori, chi non consuma è improduttivo, inutile, un peso. Il non consumatore sembra essere il povero odierno, un soggetto colpevole di non consumare e di non essere “la benzina” per il motore e per la vita del consumismo.

Inoltre, Bauman osserva acutamente in che modo gli abitanti del mito della Caverna di Platone dovessero rassegnarsi a credere alle parole – alla parola – dei pochi⁴⁵⁴; questi ultimi erano in condizione di *“uscire dalla caverna medesima, per accedere a più ampie rappresentazioni del mondo e della conoscenza. Analogamente, il rischio che oggi si profila è quello di dover credere ai pochi economisti che ancora ritengono di poter attraversare il tunnel della crisi attuale per spuntare dall'altra parte”*.⁴⁵⁵ Per crisi, come accennato prima, se ne intende una della comunità, in cui poter far rete. Dietro al crescente individualismo, consumismo, sembra celarsi un disperato tentativo e bisogno di comunità: appartenere, ritrovarsi.⁴⁵⁶ Non a caso, nonostante la società si diriga verso una dimensione multiculturale, oggi, spesso, la diversità dell'altro è percepita come minaccia della propria identità culturale. Per sfuggire a questa paura, minaccia, appunto, ci si chiude nel proprio “mondo”, vagando nella difesa della propria superficie, senza

⁴⁵¹Ivi.

⁴⁵²S. Demozzi, *L'infanzia inattuale*, Junior Editore, Bergamo, 2016, pg. 9.

⁴⁵³Ibidem, pg. 10.

⁴⁵⁴Cfr. Z. Bauman, *Il disagio della postmodernità*, B. Mondadori, Milano, 2002.

⁴⁵⁵M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 47.

⁴⁵⁶Cfr. S. Demozzi, *L'infanzia inattuale*, Junior Editore, Bergamo, 2016, pg. 18.

connettersi con l'altro da sé. Questa ambivalenza – da un lato desiderio di comunità, dall'altro individualismo – è la crisi del nuovo millennio.

Come si diceva prima, oggi il rischio che si profila è quello di dover credere ai pochissimi. Agli eletti. Alla élite. “*Se è condivisibile che l'opinione che i cultori della Crisi, così come gli oligarchi della finanza speculativa, debbano tremare all'idea che il futuro non sia loro, ma di forze di mutamento globale, [...] resta il fatto che il presente è, in larga misura, nelle loro mani.*”⁴⁵⁷. Tuttavia, a differenza del passato, oggi siamo di fronte a una nuova forma di assolutismo: quella sciolta dai vincoli, *ab-solutus*.⁴⁵⁸ Sciolto da quei processi in cui, nonostante dopo un'attenta analisi, sembra impossibile il processo di individuazione delle responsabilità delle azioni, soprattutto se queste si rivolgono alle intere società, spesso diverse fra loro, nel tentativo di rendere chiunque uguale all'altro – ovviamente, non eguale – affinché chiunque risponda ai richiami del consumismo stesso.

La complessità del problema è evidente. Soprattutto perché, nel passato, la via di fuga era possibile: ad esempio, gli operai delle fabbriche, per ribellarsi ai detentori dei mezzi di produzione, avevano a disposizione un luogo fisico ove creare comunità e condividere nuovi sguardi, idee, possibilità e ove formulare, insieme l'uno accanto all'altro, nuovi processi di emancipazione.⁴⁵⁹ Oggi, “*il mondo in cui la nuova élite risiede non è comunque definito dal loro “recapito permanente” [...], la nuova élite non è definita da alcun luogo geografico, è completamente extraterritoriale. Solo l'extraterritorialità garantisce l'esistenza di un'area priva di comunità ed è proprio questo tipo di area che la nuova élite globale desidera.*”⁴⁶⁰ Oggi, l'extraterritorialità è il nucleo fondante della crisi di comunità, un luogo fisico e concreto in cui creare rete e comunità, verso una direzione di nuove emancipazioni. Oggi, i lavoratori, spesso, non hanno conoscenza diretta dei detentori dei mezzi di produzione. Basti pensare alle multinazionali più di successo. Ad esempio, gli operai che lavorano per *Amazon* non hanno la possibilità di avere diretti rapporti e incontri con il suo proprietario. Le direttive che subiscono, spesso, sono decisioni che scendono e cadono dalle gerarchie più alte a quelle più basse.

⁴⁵⁷M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 51.

⁴⁵⁸Cfr. *Ibidem*, pg. 52.

⁴⁵⁹Cfr. M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 55.

⁴⁶⁰Z. Bauman, *Voglia di comunità*, (2001) Laternza, Bari-Roma, 2003, pg. 53-54.

La tecnica e il nichilismo garantiscono maggiormente una società extraterritoriale: essi “sono i nuovi volti della metafisica”⁴⁶¹. È la delega della responsabilità delle proprie azioni a perpetuare questo sistema extraterritoriale. In parte – e probabilmente esagerando per il forte contenuto del paragone – è quel che succedeva ai soldati nazisti: velandosi dietro alla conformità delle regole, della standardizzazione, vi è la non assunzione della responsabilità delle proprie azioni poiché influenzate dagli ordini derivanti da chi risiede in posizioni di potere più elevate.⁴⁶² Si tratta di agire delegando la responsabilità delle proprie azioni all’altro. Questo altro è extraterritoriale, perché, spesso, con lui o lei, non ci si è mai incontrati.

Una via d’uscita, a questo dilemma, tuttavia, sembra esserci. Se l’élite desidera l’extraterritoriale, la risposta può essere rimanere ancorati al territoriale. Il territorio nel territorio; a sua volta, il territorio nel territorio e così via. Si tratta di agire dal basso. È riappropriarsi del proprio territorio⁴⁶³ e del proprio capitale;⁴⁶⁴ è creare rete sociale con quanti si trovino in questa condizione di extraterritoriale: “*impegnarsi in questa direzione significa, trovare nell’extraterritorialità, le condizioni per rifondare la società nella società, lo stato nello stato, l’economia nell’economia...*”.⁴⁶⁵ Dirigersi in questa direzione – quella della ricerca del territorio condiviso – significa anche armarsi di tanta volontà, non lasciandosi travolgere dalla complicata giungla che disorienta, e resistere⁴⁶⁶, nella concezione continiana del termine: progettare la rivoluzione dal basso, insieme a quanti siano immersi nell’extraterritorialità, abbracciando fino in fondo le ragioni e le motivazioni di esistenza proprie e altrui, adottando strategie che non tornino soltanto al proprio tornaconto personale.

⁴⁶¹M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 52.

⁴⁶²Cfr. L. Bifulco, *Che cos’è un’organizzazione*, Carocci Editore, Roma, 2012, pg. 26-28.

⁴⁶³Cfr. M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 57.

⁴⁶⁴Cfr. P. Donati, *Il capitale Sociale, l’approccio relazionale*, Franco Angeli, Milano, 2007.

⁴⁶⁵M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 56.

⁴⁶⁶M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009.

5.3.

Dalla rete sociale alle famiglie non monogame

I processi di individualizzazione da un lato e l'extraterritoriale dall'altro hanno caratterizzato l'ultimo secolo e il nuovo millennio. Ovviamente, le famiglie non si sono mostrate esenti dalle loro influenze.

Sicuramente, oggi, più che nel passato, le scelte familiari sono l'esito di un processo di scelte personali in misura maggiore rispetto all'adesione a determinate forme sociali; inoltre, rispetto allo scorso secolo, oggi vi è una maggiore accettazione sociale di una pluralità di modelli familiari.⁴⁶⁷

Tuttavia, anche per quanto concerne le famiglie, l'individualizzazione ha mostrato le sue caratteristiche di ambivalenza. Come si diceva nel paragrafo precedente, i processi di individualizzazione hanno posto una maggiore libertà nei processi decisionali della propria progettazione esistenziale, con la dimensione dell'Io dominante rispetto alla dimensione del Noi; d'altro canto, però, tali processi hanno sicuramente vanificato i punti di riferimento che un contesto socio-centrico poteva garantire. I singoli soggetti si sono visti caricati di responsabilità nella riuscita, o meno, della propria progettazione esistenziale; in questo contesto, i successi, o i fallimenti, sono divenuti merito, o colpa, della singola persona. Questo processo, nell'ambito delle famiglie, ha favorito la diffusione di una visione privatistica dell'educazione,⁴⁶⁸ in cui il successo, o il fallimento, dell'educazione dei bambini e delle bambine è ascrivibile ai singoli genitori. Nel passato, vi erano i valori, le norme, idee condivise a livello sociale, riferiti alla famiglia: gli uomini e le donne avevano ruoli marcati e differenti, gli stili educativi e genitoriali erano circoscritti, e interiorizzati di generazioni in generazione. Oggi, invece, con la pluralità dei modelli familiari e degli stili educativi, il merito o la colpa degli esiti dei diversi stili è, nell'immaginario collettivo, del singolo genitore e non può più essere associato alle norme culturali, soprattutto perché i valori e le idee del passato sono superati oppure in continuo mutamento.

⁴⁶⁷Cfr. C. Saraceno, M. Naldini, *Sociologia della Famiglia*, Il Mulino, Bologna, 2013.

⁴⁶⁸Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 36.

Inoltre, poiché i valori che oggi orientano le famiglie sono maggiormente legati alla realizzazione personale e, in un contesto in cui – come detto prima – apparire sembra essere la soluzione, si è alimentato il mito del “genitore perfetto”,⁴⁶⁹ in cui tutto sembra dipendere dalle azioni del singolo. Questo mito riguarda in misura maggiore le donne che, a livello sociale, sono più cariche di aspettative rispetto agli uomini⁴⁷⁰ e che sono considerate o troppo accudenti o troppo distaccate e narcisiste, soprattutto se decidono di intraprendere una carriera professionale, accanto al ruolo di madre.⁴⁷¹ Se da un lato, le donne, spesso, si ritrovano di fronte alla scelta tra la carriera e accudire i figli⁴⁷², dall’altro, se decidono di percorrere le due strade insieme, vi sono ancora forti disparità nella suddivisione delle mansioni di casa, almeno nel quadro italiano:⁴⁷³ con un forte divario tra donne e uomini, dove le prime si impegnano in misura maggiore, oltre a dedicarsi alla carriera professionale, nella cura dei/delle bambini/e e nelle pulizie di casa. Questa aspettativa deriva dallo stereotipo di genere per cui solo le donne, perché generatrici di vita, sarebbero in grado di fornire cure adeguate ed essere portate per le relazioni di cura e dal retaggio culturale che ancora si perpetua per cui, in base al genere, vi sarebbero lavori più o meno adeguati e ruoli, all’interno della casa, ben distinti.⁴⁷⁴ Il mito del genitore perfetto quindi è maggiormente “invasivo” per le donne, soprattutto perché, ancora oggi, nell’immaginario collettivo, per loro il rischio di essere giudicate se scelgono di tornare al lavoro, ad esempio pochi mesi dopo il parto, è sempre presente⁴⁷⁵, come se non rispettassero il loro obbligo di prendersi cura del/della bambino/a, come se i padri non dovessero impegnarsi in maniera eguale nella relazione di cura.

Se da un lato, oggi, l’educazione dei bambini ha assunto aspetti più complessi rispetto al passato, dall’altro, anche per quanto riguarda le famiglie, vige la dimensione dell’extraterritorialità. “*la dimensione collettiva si è ridotta e de-materializzata, le*

⁴⁶⁹Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 36.

⁴⁷⁰Cfr. Chiara Saraceno, *L’equivoco della famiglia*, Laterza Editore, Bari-Roma, 2017, pg. 37.

⁴⁷¹Ibidem, pg. 35.

⁴⁷²Ibidem, pg. 36.

⁴⁷³Cfr. Venera A., *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative*. Spaggiari Edizioni, Parma, 2014, pg. 135.

⁴⁷⁴Cfr. Busoni M., *Genere, sesso e Cultura*, Carocci, Roma, 2008, pg. 24.

⁴⁷⁵Cfr. Chiara Saraceno, *L’equivoco della famiglia*, Laterza Editore, Bari-Roma, 2017, pg 40.

famiglie vivono in condizioni di maggiore isolamento”⁴⁷⁶, soprattutto per quanto concerne le relazioni faccia a faccia. Inoltre, molta parte della vita dei bambini e delle bambine non è vissuta direttamente dai genitori: sia perché i piccoli, spesso, sono inseriti in servizi educativi per l’infanzia – asilo, scuola dell’infanzia – sia perché, nell’epoca del produrre, anche i bambini/le bambine sono iscritti/e a una moltitudine di corsi dopo l’orario della scuola da essere perennemente impegnati/e. Queste parti della loro vita, dei piccoli, è raccontata, documentata e restituita ai genitori, ma non è vissuta direttamente da loro (o almeno, quasi sempre). È una voce che racconta, un video che mostra, una foto che restituisce. Spesso, c’è uno “strumento” che media, che fa da tramite tra l’esperienza del/della bambino/a e la percezione dei genitori. Se poi si riflette sull’influenza del digitale nel rapporto tra genitori-figli, il quadro sembra apparire ancora più problematico. Da un lato c’è una continua mercificazione, estremizzando, dei propri bambini sui social, gettando loro nei rischi e nelle incertezze della rete, vetrinizzando loro come prodotti⁴⁷⁷, dall’altro, invece, la comunicazione, tra genitori e figli, sembra essere veicolata in misura sempre crescente dalle tecnologie,⁴⁷⁸ e la connessione virtuale sembra essere inversamente proporzionale a quella emotiva con i/le bambini/e.

Sembrerebbe quindi che le famiglie odierne non siano esenti dai processi di extraterritorialità, intesa, in questo caso, come mancanza di luogo di autentica connessione fisica, di relazioni faccia a faccia, continue e costanti. Sembrerebbe che, tra genitori e figli/e, ci sia, in un modo o nell’altro, uno strumento che funge da tramite, che connette.

In questo contesto, secondo il mio pensiero, le famiglie non monogame potrebbero presentare caratteristiche molto valide, degli efficienti punti di forza per affrontare le problematiche del presente finora delineate e per cercare di contrastare la dimensione dell’extraterritorialità fornendo un sistema relazionale che può fare affidamento su una rete sociale più solida e corposa.

⁴⁷⁶A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 36.

⁴⁷⁷Cfr. Cino, Davide & Demozzi, Silvia. (2017). *Figli "in vetrina". Il fenomeno dello sharenting in un'indagine esplorativa*. In *Rivista italiana*, 2017, n. 2, pg. 153-184.

⁴⁷⁸Cfr. A. Gigli, *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016, pg. 64.

Nelle famiglie monogame, nel concreto, le donne, spesso, si ritrovano da “sole”: dal lavoro alle faccende casalinghe, si ritrovano in condizioni alienanti in cui vengono ultracaricate di aspettative, di responsabilità, di doveri.⁴⁷⁹

Nelle famiglie non monogame (soprattutto poliamorose), il nucleo familiare, non in senso legislativo ma affettivo-sociale, è costituito da più di due adulti: possono esserci diverse persone, impegnate in una relazione amorosa, che vivono sotto lo stesso tetto e ritenersi una famiglia unica. In questa prospettiva, le persone su cui poter far riferimento aumentano; aumenta la rete sociale con cui affrontare la complessa quotidianità.

Dalle ricerche longitudinali della sociologa Sheff, è emerso un quadro molto interessante, a mio avviso, delle famiglie non monogame. Innanzitutto, è evidente una realtà più paritaria per quanto riguarda i ruoli di genere: i doveri e le responsabilità sembrano essere divisi in maniera più equa tra i componenti adulti della famiglia.⁴⁸⁰

Inoltre, per quanto riguarda sia gli adulti che i bambini, entrambi avrebbero dichiarato di poter far riferimento, nella quotidianità della vita, su un numero maggiore di persone, partendo dal “passaggio” in macchina verso impegni quotidiani, alla spesa, una paghetta più danarosa dal punto di vista dei bambini.⁴⁸¹ Nel dettaglio, i bambini avrebbero dichiarato non solo di avere diversi adulti su cui poter far riferimento, sotto un profilo emotivo-affettivo e pratico, ma di avere anche una pluralità di modelli educativi⁴⁸²: questi bambini, quindi, sarebbero a contatto con la diversità in misura maggiore; che, per la società sempre più multietnica, potrebbe rappresentare un ottimo allenamento. Come svantaggio, tuttavia, avrebbero dichiarato, da un lato, di costruire relazioni affettive nel tempo con più adulti che, però, come tutte le relazioni amorose, potrebbero terminare, e questo dato potrebbe essere fonte di dolore per i più piccoli;⁴⁸³ dall’altro, invece, avrebbero lamentato, soprattutto gli adolescenti, la troppa supervisione degli adulti.⁴⁸⁴ Dal punto di vista dei genitori, invece, questi ultimi avrebbero dichiarato di

⁴⁷⁹Cfr. Chiara Saraceno, *L’equivoco della famiglia*, Laterza Editore, Bari-Roma, 2017, pg 50.

⁴⁸⁰E. Sheff, “*Polyamorous families, same-sex marriage, and the slippery slope*”, in *Journal of contemporary ethnography*, Sage publications, 2011, vol 40, n. 5, pg. 487-520.

⁴⁸¹E. Sheff, “*Children in polyamorous families: a first empirical look*” in *Journal of Law and Social deviance*, 2013, vol. 5, pg 155-243.

⁴⁸²E. Sheff, “*Polyamorous families, same-sex marriage, and the slippery slope*”, in *Journal of contemporary ethnography*, Sage publications, 2011, vol 40, n. 5, pg. 487-520..

⁴⁸³E. Sheff, “*Children in polyamorous families: a first empirical look*” in *Journal of Law and Social deviance*, 2013, vol. 5, pg 155-243..

⁴⁸⁴Ivi.

poter contare su una pluralità di idee, modelli educativi per far fronte alle problematiche quotidiane che possono innescarsi.⁴⁸⁵

Per concludere questo capitolo, sebbene la ricerca pedagogica non possa dichiararsi satura nello studio delle famiglie non monogame (la pedagogia italiana, in questo senso, tutt'oggi, non si è attivata), dai primi spunti, a mio avviso, le famiglie non monogame (soprattutto poliamorose) sembrerebbero essere il punto focale di quella rete sociale da cui partire di cui si discuteva nel paragrafo precedente. Una rete su cui poter fare riferimento, un territorio concreto, costituito da aiuti, supporto, affetto, connessione, comunità, in questo contesto che sembra garantire e favorire extraterritorialità e sconnesione; appunto, come la definisce Bauman, una società che sembra essere liquida.

5.4.

Critica alla mono-normatività

Come si spiegava nei paragrafi precedenti, ogni bambino/a nasce in un contesto – a livello socioculturale, legislativo – che è caratterizzato da un concetto ben definito di famiglia. Estendendo questo concetto alla società in generale, possiamo affermare che chiunque di noi si è ritrovato/a, quando nato/a, gettato/a nel mondo. È la gettatezza⁴⁸⁶ di cui parla Martin Heidegger, un filosofo tedesco. La gettatezza è una delle condizioni principali che emerge se si riflette sul destino dell'umano: per il filosofo, “*tratto saliente dell'esistenza è il suo essere-nel-mondo, in una situazione di fatto che, mentre la caratterizza (cioè le conferisce concretezza e specificità), contemporaneamente la delimita*”⁴⁸⁷. Chiunque di noi si trova quindi gettato nel mondo, con specifiche peculiarità fisiche, caratteriali, condizioni sociali. Nasciamo in una città, una nazione, un contesto storico che, inevitabilmente, determinerà, in parte, chi saremo. Dall'altro lato, siamo noi stessi gettati in noi: siamo portatori di uno specifico DNA, delle nostre

⁴⁸⁵Ivi.

⁴⁸⁶Cfr. M. Heidegger, *Essere e tempo (1927)*, a cura di Franco Volpi, Longanesi Editore, Milano, 2005.

⁴⁸⁷M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg. 51.

caratteristiche fisiche. Basti pensare a quanto la vita di una persona possa essere influenzata se nasce con una disabilità, ad esempio.

Giovanni Maria Bertin riflette, in coerenza con il pensiero del filosofo tedesco, sul destino dell'umano, enunciando il concetto di condizione data⁴⁸⁸. Vi sono “*alcune strutture <date> con cui una persona deve fare i conti nel processo di costruzione della personalità*”⁴⁸⁹. Anche in questo caso, da un lato, sono date le strutture soggettive di una persona – come i suoi tratti genetici, neurofisiologici, le attitudini; dall'altro, invece, vi sono le strutture oggettive in cui si ritrova immerso, senza che la singola persona abbia potuto decidere. Le strutture oggettive variano di tempo in tempo, di cultura in cultura. Non sono quindi statiche, ma dinamiche e in continua evoluzione.

Sulla linea dei pensieri dei due autori e osservando la società occidentale e globalizzata all'alba del terzo millennio, si può affermare che una persona nasca gettata in un mondo che, come strutture oggettive – quindi quelle sociali –, presenta un quadro mononormativo.⁴⁹⁰ Ossia, un sistema in cui – partendo dai libri per i/le bambini/e, dalla letteratura, dalle canzoni, dai film, dalle poesie – si educa alla monogamia, come l'ideale; un sistema in cui la monogamia fa, appunto, da norma, da modello da seguire, raggiungere. L'amore è concepito, e possibile, esclusivamente fra due persone; e non sarebbero possibili, secondo questo sistema, in un'ottica di eticità, impegni amorosi contemporaneamente con più persone. D'altro canto, è un contesto mono-normativo, il nostro, soprattutto perché non permette a persone non monogame di poter riconoscere le diverse relazioni sotto un profilo legislativo⁴⁹¹. Infatti, in Italia, ad esempio, è possibile potersi sposare – e quindi essere riconosciuti di determini diritti, doveri e privilegi che il contratto del matrimonio comporta – solo con una persona per volta. Infine, è un contesto mono-normativo, il nostro, poiché chiunque esprima il desiderio di

⁴⁸⁸Cfr. G.M. Bertin, M. Contini, *Costruire l'esistenza*, Armando, Roma, 1982.

⁴⁸⁹M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg. 51.

⁴⁹⁰Cfr. Stephanie K., *Dialogic Constructions of Monogamy: The Discursive Struggles of Mono-Normativity and Mono-Realism*, Proquest Publications, USA, 2015, pg. 33.

⁴⁹¹Cfr. E. Grande, L. Pes, *Più cuori e una capanna: il poliamore come istituzione*, Giappichelli Editore, Torino, 2018, pg. 38-44.

intraprendere relazioni che non siano monogame, spesso, è soggetto a discriminazioni e pregiudizi.⁴⁹²

Il sistema mono-normativo assume i canoni dell'attualità, in termini bertiniani.⁴⁹³ Per attuale, si intendono le tendenze, idee, costumi, prassi, norme prevalenti nel presente che tendono a produrre mistificazione, vincoli, conformismo.⁴⁹⁴ In quanto attuale, di moda, rilevante, prevalente, esso tende a inglobare dentro di sé tutto ciò che non gli è utile, tentando di cancellare in questo modo ogni diversità che può costituire una singola persona, una categoria di persone, caratteristiche, modi di essere. Attuale è ciò che è sotto i riflettori, che ha visibilità, oserei dire, propria, che è conosciuto.

In questi termini, in coerenza con quanto discusso nei paragrafi precedenti, nella società odierna è attuale il consumo, il libero mercato, la spregiudicatezza e l'arroganza legittimante dal possesso di denaro.⁴⁹⁵ Inoltre, diventa attuale un determinato arco di età: divengono inattuali l'infanzia e la vecchiaia, poiché entrambi non sembrano rispondere, direttamente, all'avidità dei mercati di consumo⁴⁹⁶. Così, i media, la pubblicità si rivolgono ai bambini e alle bambine "bombardando loro" di prodotti attentamente pensati per loro, affinché la loro spensieratezza passi in secondo piano all'esigenza di possedere quel determinato prodotto per sentirsi adeguati, felici. Inoltre, perché l'infanzia è ampiamente sessualizzata e adultizzata: corpi di bambini e, soprattutto bambine, esposti nelle pubblicità con immagini provocanti, sessualizzati⁴⁹⁷, appunto, per richiamare a quella necessità di consumo di beni che serve all'umano per distrarsi dal senso della sua finitudine.⁴⁹⁸ La vecchiaia perché fugge al mito della giovinezza: un corpo vecchio, che non consuma, che non produce, che è visto come un peso per la società⁴⁹⁹ poiché non aiuta al sviluppo della società stessa. L'attuale tende quindi a inglobare ciò che tenta o per sua natura è esterno ai suoi canoni.

⁴⁹²Cfr. Grunt-Mejer, Katarzyna; "From Monogamy to Polyamory: social perception of non mononormative relationships" in *Studia Socjologiczne*, Polska Akademia Nauk, Instytut Filozofii i Socjologii, Warsaw Poland, 2014, vol. 4, n. 215, pg. 159-181.

⁴⁹³Cfr. G.M Bertin, *Nietzsche. L' "inattuale, l'idea pedagogica*, La Nuova Italia, Firenze, 1977.

⁴⁹⁴Cfr. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg. 14-15.

⁴⁹⁵Cfr. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg. 13.

⁴⁹⁶Cfr. S. Demozzi, *L'infanzia inattuale*, Junior Editore, Bergamo, 2016, pg. 19.

⁴⁹⁷Cfr. Venera A., *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative*. Spaggiari Edizioni, Parma, 2014, pg. 140.

⁴⁹⁸Cfr. S. Demozzi, *L'infanzia inattuale*, Junior Editore, Bergamo, 2016, pg. 19.

⁴⁹⁹Cfr. Ivi.

In questi termini, a mio avviso, il sistema mono-normativo è attuale: con il riflettore puntato sulla monogamia come l'amore ideale, come struttura relazione privilegiata, esso tende a non tenere in considerazione una moltitudine di modi di essere in relazione (come illustrato nel primo capitolo), esattamente come la società consumista non tiene in considerazione la moltitudine di modi di essere, per un singolo soggetto, nel mondo. Partendo soprattutto dal presupposto che la definizione dell'amore romantico non può essere circoscritta in un concetto che possa denominarsi universalmente valido. Come si spiegava nei capitoli precedenti, le aspettative sull'amore romantico variano a seconda della cultura, dell'epoca storica e, in termini più individuali, delle esperienze di vita singolari e uniche. Ma nascere e crescere in un contesto che veicola ed educa solo a una sola struttura relazionale può essere fonte di estremo dolore laddove chiunque, accettando di non gradire le relazioni monogame, si scopra non monogamo. Il rischio, a mio avviso, che si profila è quello di non sentirsi adeguato (ai canoni della società), normale, adatto ad amare. In un'ottica simile, quale può essere il ruolo della Pedagogia?

5.5.

Uno sguardo problematicistico

Diversi sono gli autori che si sono interrogati sul destino dell'umano. In coerenza con il pensiero di Heidegger e Bertin, Maria Grazia Contini ha enunciato il concetto di diversità: ogni persona è diversa dall'altra; questa diversità dipende dalle caratteristiche delle sue condizioni date, in termini bertiniani, di tipo biologico, psicologico, sociale; sono un dato di fatto, con cui ogni persona è nata. Caratteristiche di cui nessuno ha colpa né merito: ciascuno di noi si trova gettato nella propria diversità,⁵⁰⁰ come se fosse un punto di partenza. Esso determinerà, in parte, gli sguardi di ciascuno nell'interpretazione della realtà. Se si prende in riferimento il concetto di esperienza, secondo la teoria problematicista, si apprende chiaramente come chiunque di noi possa avvicinarsi all'altro da sé, senza mai raggiungerlo del tutto. *“Il concetto generale di esperienza è inteso come rapporto di integrazione (di tensione all'integrazione) fra due polarità – io*

⁵⁰⁰Cfr. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg 38.

e mondo – che, qualunque identità assumano fra le innumerevoli possibili, sono contrassegnate da una distanza reciproca e da reciproci tassi di opacità, tali da rendere la loro integrazione sempre approssimativa e parziale".⁵⁰¹ Ovviamente, il concetto di integrazione vale come idea limite, trascendentale, regolativa per riflettere sui limiti dei nostri punti di vista e per favorire la lucidità critica per riconoscere la parzialità dei nostri traguardi. L'assenza di significati univoci, validi universalmente, può aiutarci a riconoscere e superare il nostro egocentrismo cognitivo, rendendoci consapevoli del fatto che i punti di vista divergenti dal nostro possono essere egualmente validi.⁵⁰² Riportando questo ragionamento sull'amore, e in coerenza con quanto illustrato nei precedenti paragrafi, si può affermare che non possa esistere un'univoca definizione dell'amore e della modalità più adeguata delle strutture relazionali. Sospendendo il giudizio, si può arrivare a comprendere che cosa significhi l'amore per qualcuno altro da noi, e per quanto possano essere diversi questi significati, possono essere egualmente validi.

Se in una prospettiva trascendentale⁵⁰³, quel luogo ove è possibile individuare condizione ideale di emancipazione dagli elementi dogmatici oppure di chiusura, la riconoscenza e la validità dei divergenti punti di vista può sembrare realizzabile in maniera immediata (sebbene, essendo una dimensione trascendentale, tale condizione ideale non si realizzerà mai), nella realtà dei fatti, nell'esperienza in senso problematicistico, il quadro è più complesso. Come si spiegava precedentemente, vi è una dimensione attuale che, nella nostra epoca storica e nella nostra società, ha determinate caratteristiche. È attuale il consumismo, il libero mercato, l'avidità dei mercati. Diventano attuali l'analfabetismo emozionale⁵⁰⁴, la giovinezza, la produttività, la continua proiezione, nei media, della violenza e la sua conseguente assuefazione. È attuale, per tornare al ragionamento, la mono-normatività. Un'attualità che non garantisce una pari visibilità e/o riconoscenza (soprattutto a livello legislativo) alle diverse strutture relazionali; inoltre, essa tende a considerare con giudizi negativi ciò che è divergente dalla monogamia. Bertin, però, avverte chiunque si voglia di occupare

⁵⁰¹Ibidem, pg. 29.

⁵⁰²Cfr. Ibidem, pg. 30.

⁵⁰³Cfr. M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 20.

⁵⁰⁴Cfr. M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg 17.

dell'educazione e della Pedagogia: *“l'idea pedagogica, in quanto tale, deve essere inattuale: altrimenti non sarebbe idea, ma costume, prassi, ideologia. In quanto inattuale, essa non coincide né deve coincidere con le tendenze prevalenti del presente, con le motivazioni e le sollecitazioni che questo fa valere, con i suoi problemi più urgenti e manifesti. In quanto idea, essa dà evidenza alle eventuali incongruenze, parzialità, unilateralità di tali credenze ed eventualmente ne smonta l'enfasi, e ne denuncia la retorica; in secondo luogo, fa valere istanze alternative, misconosciute, deformate o mistificate dall'attualità”*.⁵⁰⁵ La Pedagogia, o chiunque si voglia occupare di essa, quindi, deve far prevalere istanze che siano oltre l'attuale; in questi termini, il compito della Pedagogia risiede nel denunciare la retorica e l'unilateralità del sistema mononormativo che, essendo normativo e includendo al suo interno una sola possibilità di essere in relazione, è discriminatorio, limitante, parziale, attuale. D'altro canto, Maria Grazia Contini enuncia il concetto di scarto. Tra le diverse concezioni di scarto, ve n'è una che intende per esso *“gruppi e soggetti che in termini di potere sono deboli, marginali, ma da questa loro postazione propongono riflessioni e testimonianze – scarto inattuale e residuale, rispetto al pensiero dominante – di profonda significatività pedagogica.”*⁵⁰⁶ E la Pedagogia, e chi si occupa di essa, per Contini, ha il dovere di elogiare ciò che è considerato scarto. In questi termini, la pedagogia non può esentarsi dalla riconoscenza della profonda significatività pedagogica che la riflessione sulle relazioni non monogame può contribuire ad essa.

Se l'analisi trascendentale aiuta a denunciare l'unilateralità e la parzialità dell'attuale e la necessità di integrazione di quest'ultimo con l'inattuale, vi è un'altra dimensione propria della riflessione di Bertin: l'utopia.⁵⁰⁷ Apparentemente, trascendentale e utopia potrebbero sembrare concetti uguali (poiché il primo è un'idea regolatrice, la seconda, per definizione, il non luogo, che è destinato a non realizzarsi mai), nella accezione bertiniana, l'utopia, invece, è una forma di istanza razionale: *“ne interpreta le ragioni più audaci e radicali, quelle che premono per il sovvertimento dell'esistente e per la sua coraggiosa trasformazione, e rientra nel regno delle possibilità.”*⁵⁰⁸ L'utopia, quindi, è

⁵⁰⁵G.M Bertin, *Nietzsche. L'“inattuale, l'idea pedagogica*, La Nuova Italia, Firenze, 1977.

⁵⁰⁶M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg 16.

⁵⁰⁷Cfr. M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 22-

⁵⁰⁸Ivi.

il possibile di domani. Essa, tuttavia, non è concentrata esclusivamente sul futuro, dimenticando la complessità dell'esperienza odierna; piuttosto, necessita di un impegno nel presente, affinché il possibile-che-sì del futuro inizi ad assumere forma nell'attualità storica, con lo scopo di progettarne il superamento in direzione di inattualità. In questi termini, scegliere l'inattuale significa suggerire letture alternative, differenti del presente, dell'attuale, scoprendo il loro valore e il loro possibile impatto sulla progressione della società stessa. Questo significa che la Pedagogia, per quanto concerne il sistema mono-normativo, deve agire in direzione di utopia e inattuale: suggerire letture differenti e divergenti dal contesto mono-normativo, impegnandosi a progettarle oggi, affinché il tale sistema venga superato.

Ritengo, tuttavia, siano necessari due requisiti fondamentali per dirigersi in direzione di utopia e inattuale: il concetto di testa ben fatta e la riforma del pensiero⁵⁰⁹. Con il primo concetto si intende *“la capacità di un conoscere che conosce sé stesso, che scopre i propri vincoli, i pregiudizi, le stereotipie, e gli autoinganni...”*⁵¹⁰. Si tratta di un'analisi critica del proprio conoscere, riflettendo sulle motivazioni che ci hanno diretto verso quella conoscenza, da cosa sono influenzate: essere consapevoli dei propri processi conoscitivi e dei suoi esiti; essere in grado di de-costruire la realtà per guardare al suo interno e, poi, ricomporla. Nella ricomposizione, tuttavia, è necessario svincolarsi dalle credenze dogmatiche, dalle verità assolute. È necessaria, quindi, la riforma del pensiero: l'esercizio di quest'ultima è possibile solo *“quando gli stili della razionalizzazione cedono il passo a una razionalità aperta antidogmatica”*.⁵¹¹ La razionalizzazione pretende e cerca in ogni maniera di salvaguardare la veridicità dei propri presupposti, sebbene possano risultare smentiti dall'esperienza oppure dalla ricerca empirica; essa si appoggia, quindi, su un atteggiamento dogmatico, di verità assolute, da cui poi si strutturano e dipendono i comportamenti, le idee, le motivazioni. La razionalità, invece, viaggia in direzioni opposte: essa è disponibile a mettere in dubbio le proprie verità, fin lì confermate, e a dirigere il proprio percorso verso nuovi paradigmi, realtà, verità, forme di conoscenza. Andare verso l'inattuale e utopico necessita, quindi, essere consapevoli

⁵⁰⁹Cfr. Per approfondire il concetto di “Testa ben fatta” e il concetto de “la riforma del pensiero”, si faccia riferimento al seguente testo: Morin E., *La testa ben fatta*, Raffaello Cortina, Milano, 2000.

⁵¹⁰M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg 81.

⁵¹¹M. Fabbri, *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019, pg. 17.

della realtà circostante, dell'attuale, e avere il coraggio, sentire l'esigenza di dirigersi verso altre forme di conoscenza, adottando la ragione problematicista. In questi termini, quindi, la Pedagogia – per tornare al ragionamento sull'amore e sulle non monogamie – deve innanzitutto farsi carico dell'attuale ed essere consapevole del sistema mononormativo, mettere in dubbio la sua efficacia, e riflettere su altre forme di conoscenza, che siano più giuste, eguali, che riflettano, seppure nei limiti per ovvi motivi, la complessità della realtà e della moltitudine di esperienze e dei punti di vista sulle relazioni amorose e sulle strutture relazionali.

Certo, scegliere di lavorare sull'inattuale non è semplice, soprattutto perché in esso risiede chi (o cosa) solitamente è considerato scarto, che, per antonomasia, ha scarsa visibilità, poca luce del riflettore, e fa fatica a superare la barriera della marginalità. Sono necessari quindi impegno e resistenza da parte di chi ha deciso di occuparsi di Pedagogia. *“Per dare spazio allo scarto, valorizzarlo e proporlo, noi esponenti di un sapere minoritario dobbiamo imparare a esprimere e realizzare il nostro impegno, giorno per giorno, contesto per contesto, con le modalità della resistenza: non-violenta!”*⁵¹². È una resistenza che non può dirsi solo di facciata, nelle occasioni speciali, *ad hoc*. Ma deve essere una resistenza costante, continua, quotidiana, una collaborazione attiva fra chi, in diversa misura e tramite professioni differenti, si occupa di educazione. Ma qual è lo scopo di questa resistenza? Per rispondere a questo quesito con le parole di Contini: differenza e progettualità esistenziale.

Se per diversità si intende, come enunciato precedentemente, quella condizione – bio-fisiologica, sociale – di cui nessuno ha colpa né merito, ma ci si è trovato gettato, per differenza⁵¹³ si intende la possibilità di superamento da quella condizione: la propria affermazione in base non esclusivamente alle condizioni in cui una persona nasce, ma anche attraverso la possibilità di superarle, andando oltre, verso nuovi orizzonti, mete. Quindi, differenza da noi stessi e dal riproporsi sempre dei soliti stereotipi, pregiudizi, blocchi emotivi, processi conoscitivi. Differenza dagli altri, dai modelli di potere, dall'attuale, da ciò che è dominante e crede sia più, o meno, adeguato a noi. Differenza dalla condizione dell'umanità, nella sua evoluzione storica dell'attuale, dell'epoca del

⁵¹²M. Contini, *Elogio dello scarto e della resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009, pg 21.

⁵¹³Cfr. *Ibidem*, pg. 39.

consumo, della violenza dilagante. Differenza come possibilità di poter progettare la propria esistenza, in maniera attiva e critica, partendo sì dalle proprie caratteristiche, condizioni, sogni, desideri, necessità, obiettivi. È avere la possibilità di credere nel possibile-che-sì di domani che crea differenza. In questi termini, la resistenza diventa fondamentale, affinché – di fronte alla evidente moltitudine di concezioni di amore – ciascuno/a, partendo dalla propria diversità, possa aspirare alla differenza per progettare la propria esistenza: scegliere, quindi, la struttura relazionale che più ritiene adeguata a sé.

5.6.

Il ruolo della Pedagogia

In questo ultimo paragrafo, intendo declinare – con la consapevolezza della complessità dell'esperienza e della realtà – quel che dovrebbe essere, ovviamente a mio modesto avviso, il ruolo della Pedagogia, soprattutto in Italia, per quanto concerne le relazioni amorose e le non monogamie etiche.

Innanzitutto, ritengo che si debba essere consapevoli del sistema mono-normativo. Bisogna riconoscerlo come esistente, operante, con le sue influenze sulle persone e sull'immaginario collettivo. Esso agisce creando norme – e tramite esse – lasciando pochi spazi di alterità rispetto alla monogamia, legittimando giudizi negativi verso chiunque non si riconosca felice in una relazione monogama. Mettere in dubbio, in coerenza con quanto spiegato nel paragrafo precedente, le verità date che sono per ora scontate, giuste, ovvie. De-costruirle, smontarle e ricostruire passo dopo passo. Successivamente, la Pedagogia – se per essa intendiamo quella branca delle scienze umane che riflette sui processi educativi e li orienta in termini metodologici e progettuali – deve iniziare una seria, attenta, critica, rigorosa e precisa riflessione sulle relazioni non monogame e progettare il loro inserimento all'interno della didattica sull'amore: la pedagogia quindi deve iniziare a riflettere su quali modalità si educa all'amore e alle relazioni romantiche – dalla più tenera età all'adolescenza, all'interno dei servizi educativi per l'infanzia e delle scuole di diverso grado – adottando una prospettiva più

realistica e meno romanzata, idealistica. Insomma, il detto “vissero per sempre felici e contenti” delle favole è limitante e rischia di creare aspettative non reali. Prima di tutto, perché “per sempre”, sebbene sia sperato da chiunque, non è realistico – poiché le relazioni, molte, terminano: educare a gestire la fine di una relazione piuttosto che continuare con la prospettiva eterna, secondo me, è più funzionale alla realtà dei fatti. Poi, quel “felici e contenti” rischia di trapelare un messaggio ambiguo: che la felicità non preveda conflitti, problematiche, che, in ogni relazione sana, ci possono essere. È tutto un approccio che deve cambiare. Soprattutto perché l’amore è una parte fondamentale – oso dire – di chiunque di noi. Deve quindi dirigersi in direzione di inattualità, di suggerire letture alternative, differenti, divergenti all’attuale, al pensiero dominante: alla mono-normatività.

Deve, inoltre, essere consapevole delle diversità da cui sono caratterizzate le persone e agire con la tensione verso la differenza e l’utopia: la possibilità di svincolarsi dalle condizioni date, soggettive e oggettive, e dirigersi, ciascuno e ciascuna, verso una progettualità esistenziale realmente propria; ossia, adeguata e rispettosa delle proprie caratteristiche, desideri, sogni, obiettivi, mete che si vogliono raggiungere.

Inoltre, siccome la Pedagogia si pone l’obiettivo di osservare, analizzare e studiare le dinamiche familiari, ritengo essa debba dirigere il suo sguardo scientifico verso le famiglie non monogame e domandarsi, ad esempio: in base a quali condizioni sono decisi i ruoli genitoriali ed educativi? Come sono suddivisi i ruoli e le responsabilità, per quanto concerne le dinamiche di genere, all’interno di tali famiglie? Qual è il punto di vista dei/delle figli/e? Quali possono essere i vantaggi e quali gli svantaggi? Sono famiglie funzionali o meno? Possono ritenersi un modello che rappresenta una alternativa alla solitudine e all’extraterritoriale in cui le famiglie monogame, soprattutto le donne, vivono? Qual è la percezione sociale delle famiglie non monogame? Insieme alle altre branche delle scienze umane, credo che la Pedagogia debba immergersi nel complesso mondo, ancora scoperto, delle famiglie non monogame.

Concludo questo elaborato citando un pensiero di Michela Murgia; scrisse un post su Facebook, sul suo profilo ufficiale, in cui paragonava il sistema patriarcale alla casa dei

mafiosi.⁵¹⁴ Per spiegare in che modo ogni uomo potesse essere responsabile della violenza sulle donne e del sistema patriarcale, confrontò quest'ultimo con la Mafia.

Nessun bambino o nessuna bambina, sostiene la scrittrice, ha colpa per essere nato/a in una casa dei mafiosi; è nato lì come poteva nascere in ogni parte del mondo. È la sua gettatezza, la sua condizione data. Non ha né colpa né merito. Ma se quel bambino (o quella bambina), cresce, diviene uomo (o donna) e continua – passivamente, in silenzio, senza esserne ostile – a godere dei benefici che il sistema mafioso può donare ai mafiosi, sulla pelle delle persone, allora quel bambino divenuto adulto si può ritenere colpevole. Poiché non ha agito contro un sistema che è oggettivamente sbagliato. La sua colpa non è essere nato in quella specifica casa, ma non aver contribuito a debellarla.

Per analogia, la scrittrice afferma che nessun uomo ha colpa per essere nato in un sistema patriarcale. Anche in questo caso, è la sua gettatezza e la sua condizione data. Poteva nascere maschio oppure femmina. Non ha colpa né merito. Ma se quell'uomo non agisce in maniera attiva nella de-costruzione del sistema patriarcale e continua a godere – silenziosamente, passivamente – dei benefici che il sistema patriarcale, che è oggettivamente ingiusto, continua a regalare agli uomini, allora quell'uomo può ritenersi colpevole poiché aiuta quel sistema a esistere, a essere, a rimanere, a continuare a vivere. Per analogia, oso dire che nessuno o nessuna di noi può essere accusato per essere nato/a in un sistema mono-normativo. È la nostra gettatezza, la nostra condizione data. Non ne abbiamo colpa né merito. Potevamo nascere in un'altra epoca o cultura, in cui, immagino, potevano vigere altre norme. Tuttavia, una volta consapevoli delle continue ingiustizie che il sistema mono-normativo continua a veicolare, se nessuno/a di noi agisce in maniera attiva, critica a de-costruire questo contesto che privilegia le relazioni monogame, e continua a godere passivamente dei benefici (soprattutto legislativi) che esso continua a riservare soltanto a chi desidera farne parte, allora chiunque di noi può ritenersi colpevole per perpetuare un mondo che non può, a mio avviso, denominarsi giusto. Urge impegno, resistenza e cambiamento.

Questo impegno è soprattutto, secondo il mio modesto parere, responsabilità dell'Università: essa, più di altre istituzioni, è carica di peso riflessivo; fa ricerca, si

⁵¹⁴Il post originale è disponibile al seguente indirizzo:
<https://www.facebook.com/kelleddamurgia/posts/10215649363681499>

interroga, osserva, crea connessioni laddove ne veda possibilità e, infine: insegna. Ecco, in questi termini, se l'Università, soprattutto la ricerca pedagogica, non inizia una seria, attenta, puntuale, rigorosa e critica riflessione per quanto concerne la de-costruzione del sistema mono-normativo e la ricostruzione di un altro più giusto, attento alle diversità, allora essa può ritenersi egualmente colpevole per continuare a far finta di nulla invece di agire e cambiare. Poiché la progettualità di cui parla Contini necessita della possibilità di compiere una scelta; quest'ultima è possibile ove vi siano almeno due opzioni a disposizione. Altrimenti, non è scelta, ma rassegnazione. Arrivati alla fine, mi domando: attualmente, per quanto riguarda le relazioni amorose, a quali possibilità di scelta educa i bambini e le bambine la realtà in cui viviamo? O meglio: si può ritenere che i bambini e le bambine abbiano davvero una possibilità di scelta? Nascere non è colpa. È chiudere gli occhi che ci rende colpevoli.

Conclusioni

La riflessione in questo elaborato è iniziata dalla definizione – o meglio, dalle tante definizioni – dell'amore per i poeti, per i cantanti, per gli scrittori, per gli artisti in generale.

Successivamente, l'attenzione si è focalizzata sull'amore e sui suoi processi sotto un profilo scientifico. Cominciando dalla prospettiva neuroscientifica, sono stati presi in considerazione i neurotrasmettitori, gli ormoni, per capire che cosa accada nel cervello di una persona innamorata; che cosa significhi “sentire le farfalle nello stomaco”, ad esempio. Proseguendo, si è cercato di analizzare l'amore sotto un profilo evolucionistico, per riflettere sulle teorie di Helen Fisher, per capire come la sessualità e l'affettività siano circuiti separati e che possano viaggiare per persone diverse contemporaneamente. Finendo il viaggio scientifico con la teoria triangolare dell'amore di Robert Sternberg. Questo percorso è stato necessario per mettere a fuoco la moltitudine di modelli relazionali in cui le persone possono essere coinvolte; che non esiste solo la monogamia e che essa non è il modello ideale. Ne esistono tanti, estremizzando, quanti ne può immaginare la mente umana.

In un secondo momento, l'attenzione si è focalizzata sul concetto di tradimento, sia per le relazioni monogame che per le relazioni non monogame, e quali aspetti psico-relazionali essi possano innescare sia su chi ha tradito sia su chi ha subito. Analogamente, la riflessione si è diretta verso il sentimento di gelosia – anche in questo caso, sia nelle persone monogame che non monogame – per analizzare da che cosa possa dipendere, prestando attenzione alle differenze di genere, e verso quali realtà essa possa dirigere. Si è arrivati a declinare e a spiegare il concetto di compersione, per le persone non monogame.

Il contesto sociale attuale, come mostrato, è mono-normativo: i bambini e le bambine vengono educati, sin dalla tenera età, alla monogamia. Essa diventa l'unico modello relazionale adeguato. Altro non è considerato, molto spesso, amore, e viene caricato di giudizi e discriminazioni.

Tuttavia, il concetto di amore è soggettivo. Ogni persona si adegua a una tipologia di relazione piuttosto che a un'altra. Non esiste un modello valido per tutti, come non può

esistere una definizione valida universalmente. È qui che, a mio avviso, deve intervenire la Pedagogia: riflettere sulle modalità di de-costruzione del sistema mono-normativo, prendendo consapevolezza del suo essere innanzitutto.

Soprattutto perché, come è risultato dalla ricerca – nonostante non sia possibile estendere i risultati del campione alla popolazione generale – le persone non monogame, ridefinendo il concetto di tradimento in base alle proprie caratteristiche, tradiscono in misura minore rispetto alle persone monogame. Ovviamente, questo dato, da un lato, dipende dall'importanza che il contesto mono-normativo delega al tradimento sessuale. Non a caso, il campione monogamo, nella sua definizione di tradimento, si concentra maggiormente sulla sessualità piuttosto che sulla emotività e affettività; dall'altro, però, le persone non monogame hanno ritenuto le proprie relazioni più soddisfacenti rispetto alle persone monogame. Personalmente, ritengo che tale soddisfazione, tra le altre possibilità, dipenda soprattutto dalla progettualità (in termini continiani) attiva e autodeterminata di un aspetto fondamentale della propria esistenza: l'amore. Inoltre, le persone non monogame hanno dichiarato di provare relativamente bassissimi livelli di gelosia per quanto riguarda l'affettività e la sessualità, a differenza delle persone monogame. Invece entrambi i campioni hanno dichiarato di essere gelosi se si sentono trascurati/e dal/dalla proprio /a partner quando questi si dedica a un'altra persona, soprattutto se si tratta del tempo condiviso e sottratto a loro. Proseguendo, le persone non monogame, sebbene si siano dichiarate gelose, sembrano mettere in dubbio il binomio gelosia-interesse/sentimento ma che ritengano che essa sia malsana in ogni caso. Non a caso, l'obiettivo nelle relazioni non monogame è raggiungere la compersione, ossia provare felicità nel vedere il/la proprio/a partner felice con un'altra persona, in senso romantico. Certamente la compersione non è semplice; potrebbe essere ostacolata dalle proprie insicurezze, dubbi, perplessità, necessità di conferme. La chiave, a mio avviso, è trovare strategie proprie di risoluzione delle insicurezze, tramite un continuo dialogo e una costante comunicazione. Se quest'ultima manca o non è funzionale, qualsiasi tipologia di relazione rischia di finire in macerie, poiché essa è una delle basi fondamentali per un qualsiasi rapporto.

Non è forse logico che una persona decida autonomamente le regole della propria relazione invece di adottare quelle socioculturali (molte, se non tutte) e lasciarsi

travolgere da esse? Ritengo che il ruolo della Pedagogia, nell'educare i bambini e le bambine affinché chiunque di loro possa scegliere fra diverse possibilità, sia fondamentale e che essa debba de-costruire il contesto mono-normativo. Successivamente, la Pedagogia – se per essa intendiamo quella branca delle scienze umane che riflette sui processi educativi e li orienta in termini metodologici e progettuali – deve iniziare una seria, attenta, critica, rigorosa e precisa riflessione sulle relazioni non monogame e progettare il loro inserimento all'interno della didattica sull'amore: la pedagogia quindi deve iniziare a riflettere su quali modalità si educa all'amore e alle relazioni romantiche – dalla più tenera età all'adolescenza, all'interno dei servizi educativi per l'infanzia e delle scuole di diverso grado – adottando una prospettiva più realistica e meno romanzata, idealistica. Deve, inoltre, essere consapevole delle diversità da cui sono caratterizzate le persone e agire con la tensione verso la differenza e l'utopia: la possibilità di svincolarsi dalle condizioni date, soggettive e oggettive, e dirigersi, ciascuno e ciascuna, verso una progettualità esistenziale realmente propria; ossia, adeguata e rispettosa delle proprie caratteristiche, desideri, sogni, obiettivi, mete che si vogliono raggiungere. Inoltre, siccome la Pedagogia si pone l'obiettivo di osservare, analizzare e studiare le dinamiche familiari, ritengo essa debba dirigere il suo sguardo scientifico verso le famiglie non monogame. Tutto in linea con il problematicismo pedagogico: *“l'idea pedagogica, in quanto tale, deve essere inattuale: altrimenti non sarebbe idea, ma costume, prassi, ideologia.”*⁵¹⁵

⁵¹⁵G.M Bertin, *Nietzsche. L'“inattuale, l'idea pedagogica*, La Nuova Italia, Firenze, 1977.

Ringraziamenti.

Questo lavoro mi è costato tanto impegno. Prima di tutto, ringrazio la mia relatrice Alessandra Gigli e la correlatrice Silvia Demozzi per aver accolto le mie idee e il mio entusiasmo e per avermi insegnato a percorrere i miei primi passi nel mondo della ricerca con le loro puntuali correzioni. Una particolare nota di gratitudine va alla dottoressa Chiara Borelli e alla dottoressa Nicoletta Chieragato per il loro apprezzatissimo impegno e per il loro estremamente prezioso aiuto.

Sicuramente, questo lavoro è una dedica a tante persone: per iniziare, ai miei genitori e ai miei fratelli: la vita non è stata sempre nostra amica, ma noi siamo sempre stati più forti a ogni temporale, uniti nel calore del nostro amore. Anche se siamo sempre stati lontani, l'uno dall'altro, senza mai conoscerci davvero, sono convinto che la vita ci unirà come è suo dovere: sappiamo tutti quanto il destino sia in debito con noi; un giorno dovrà saldare. E noi saremo lì pronti a recuperare il tempo perduto: vivere in due mondi, due culture è paragonabile all'inferno. Soprattutto, se i genitori si sentono di un paese e i figli di un altro. Chissà come ci avrebbe descritto Dante.

A Michela Fregona che mi ha ispirato quando ero suo studente: una delle mie più grandi fortune, per cui ringrazierò il mio destino fino all'ultimo respiro. Semmai dovessi avere un figlio o una figlia, il mio desiderio più grande sarà che incontri almeno un maestro o un insegnante come te nella sua vita.

Ai miei amici, la mia famiglia elettiva senza la quale oggi non sarei felice, anche se lo volessi con ogni mia forza. Pierpaolo, Simone, Alan, Eugenia, Lucia, Lorenza. Sapete quanto io sia determinato e ambizioso. Voglio fare grandi cose nella mia vita e forse le farò. Voi nella mia vita, nel mio impegno, mi rendete felice. E per questo, vi ringrazio: perché non so quanto valga la pena di vivere se non si è felici. Vi devo la mia felicità. Vi porto ogni giorno con me. Questo lavoro è stato un tentativo di farvi conoscere un pezzo di me.

Infine, a te, Carlo. Dall'infanzia alla adolescenza, avevo idealizzato un certo tipo di amore: notte dopo notte, lo sognavo; quasi come se avessi vissuto una vita parallela fatta di speranze, aspettative, desideri; un castello ben architettato, come sai che sono in grado di fare. E poi, sei arrivato tu e hai distrutto ogni cosa. Tutto in macerie. Eppure, quel che vivo ora con te è la miglior cosa che mi sia mai capitata nella vita. Mi hai preso per mano, io che ero caduto per terra, morso da tanti serpenti del mio passato, stanco. Mi hai dato una nuova vita. Una esistenza fatta di libertà, di amore, di progetti decisi insieme, passo dopo passo. Una vita che abbiamo promesso di vivere accanto. Questo lavoro è dedicato soprattutto a te e a noi: al nostro viaggio

di scoperta, al nostro coraggio di mettere in dubbio tutto quel che sapevamo sull'amore, alla nostra resistenza verso i giudizi della gente, troppa gente. Alle nostre risate fatte insieme, soprattutto quelle che nessun'altra persona era e sarà mai in grado di capire. Ai nostri pianti fatti sulla terrazza di casa tua perché ci scoprivamo ogni giorno sempre più uniti. Al nostro dedicarci le canzoni a vicenda nei giorni fissati. Al nostro modo di fare l'amore, scavando insieme dentro di noi fino a spingerci un passo sempre più in là. Alla nostra telepatia. Al nostro stufarci di essere sempre puntualmente telepatici. Grazie per aver letto ogni riga di questa tesi e di aver fornito il tuo punto di vista: è legittimo dire – anche se non ci credi – che questo lavoro appartiene tanto a me quanto a te. Senza il tuo infinito supporto, non ce l'avrei fatta: né questo lavoro, né scoprire chi sono davvero io.

*Che i poeti tacciano: siamo la rivoluzione.
Semmai un'anima viaggerà perduta
Tentando di capire l'amore,
le sarà sufficiente tenderci la mano
e lasciarsi scorrere
per un pizzico di attimo
nei nostri sguardi.
Allora essa sarà tanto satura d'amore
Quanto avrà desiderio e coraggio d'amare.*

Bibliografia

- Aristotele, *Etica Nicomachea*, a cura di Armando Plebe, Editori Laterza, Bari, 1965, Prefazione.
- Alighieri D., *Divina Commedia*, (1321) (a cura di S. Jacomuzzi, A. Dughera), SEI, Torino, 2008.
- Adrian J.B., Kalley H., “*Infidelity in committed relationships II: a substantive review*” in *Journal of marital and family therapy*, Wiley-Blackwell, Minnesota, 2005, Vol. 31, n. 2, pg. 217-233.
- Ani R., Meg B., ‘*There Aren’t Words for What We Do or How We Feel So We Have To Make Them Up’: Constructing Polyamorous Languages in a Culture of Compulsory Monogamy*, in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, Volume 9 n. 5, 2006, pg. 584-601.
- Arnie C., Jessica L., Mangum, Marissa W., “*Distress in response to relationship infidelity: the roles of gender and attitudes of relationship*” in *The Journal of Sex research*, Routledge Ed., Southampton, 2001, vol. 38, n. 3, pg. 185-190.
- Atkins D.C., Baucom D.H., Jacobson N.S., “*Understanding infidelity: correlates in a national random sample*” in *Journal of Family Psychology*, American Psychology Association, Washington, 2001, Vol. 15, n. 4, pg. 735-749.
- Grazia A., *Il cervello in amore: le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, Bologna, 2017.
- Baldacci M., Franco Frabboni, *Manuale di metodologia della ricerca educativa*, De Agostini Scuola, Novara, 2013.
- Barash D., *Il mito della monogamia*, Tradotto da L. Scarlini, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.
- Barker M., Darren Langdrige, *Understanding non monogamies*, Routledge Publishing, New York, 2010.
- Bauman Z., *La società individualizzata*, Mulino, Bologna, 2001.
- Bauman Z., *Il disagio della post-modernità*, Mondadori, Milano, 2002.
- Bauman Z., *Voglia di comunità*, (2001), Laterza, Roma-Bari, 2003.

- Bauman Z., *Amore liquido, sulla fragilità dei legami affettivi*, Laterza, Roma-Bari, 2003.
- Bauman Z., *Dentro la globalizzazione, le conseguenze sulle persone*, Laterza, Roma-Bari, 2005.
- Bauman Z., *Vite di scarto*, (2003), Laterza, Roma-Bari, 2007.
- Bauman Z., *Vita Liquida*, (2005), Laterza, Roma-Bari, 2008.
- Bauman Z., *Modernità liquida*, (1999), Laterza, Roma-Bari, 2011.
- Bauman Z., *La solitudine del cittadino globale*, (1999), Feltrinelli, Milano, 2014.
- Bowlby J., tradotto da Schwarz L., Schepesi M., *Attaccamento e Perdita*, Bollati Boringhieri, Torino, 1999.
- Benvenuti S., *La Gelosia*, Mulino, Bologna, 2011.
- Bertin G. M., *Educazione alla Ragione*, Armando, Roma, 1968.
- Bertin G. M., *Nietzsche. L'“inattuale, l'idea pedagogica*, La Nuova Italia, Firenze, 1977.
- Bertin G. M., *Disordine esistenziale e istanza della ragione*, Cappelli, Bologna, 1981.
- Bertin G. M. - M. Contini, *Costruire l'esistenza*, Armando, Roma, 1982.
- Bianchieri Rita, “*Violenza di genere: quali effetti e quali risposte per la salute delle donne?*” in *Salute e Società*, Franco Angeli Editore, Milano, 2016, n. 3, pg. 19-42.
- Bickel J., *L'educazione formativa: guida alla formazione creativa del pensiero e del linguaggio*, Belforte Editore Libraio, Livorno, 1982,
- Bifulco L., *Che cos'è un'organizzazione*, Carocci Editore, Roma, 2012.
- Bram Buunk, “*Jealousy as Related to Attributions for the Partner's Behavior*” in *Social Psychology Quarterly*, American Sociological Association, 1984, vol. 47, n. 1, pg. 107-112.
- Buscaglia L., *Amore*, Mondadori Editore, Milano, 1972.
- Buscaglia L., *Vivere, amare, capirsi*, Mondadori Editore, Milano, 1982.
- Buscaglia L., *La coppia amorosa: la sfida delle relazioni umane*, Mondadori Editore, Milano, 1984.
- Busoni M., *Genere, sesso e Cultura*, Carocci, Roma, 2008.
- Consiglio C., *L'amore con più partner*, Pioda Editore, Roma, 2009.

- Cian D. O., *Metodologia della ricerca pedagogica*, Editrice la Scuola, Brescia, 1997.
- Cino D., Demozzi S., (2017). *Figli "in vetrina". Il fenomeno dello sharenting in un'indagine esplorativa*. In *Rivista italiana*, 2017, n. 2, pg. 153-184.
- Coney Nancey, “*Anatomy of Love: The Natural History of Monogamy, Adultery, and Divorce*” in *Journal of Comparative Family Studies*, Scholarly Journals, Canada, 1995, vol. 26, n. 3, pg. 467-468.
- Contini M. G., *Comunicazione ed educazione*, *La Nuova Italia*, Firenze, 1980.
- Contini M. G., *Per una pedagogia delle emozioni*, *La Nuova Italia*, Firenze, 1992.
- Contini M. G. - Genovese A., *Impegno e conflitto*, *La Nuova Italia*, Firenze, 1997.
- Contini M. G. – Fabbri Maurizio – Manuzzi P., *Non di solo cervello*, Raffaello Cortina, Milano, 2006.
- Contini M. G., *Elogio dello Scarto e della Resistenza*, CLUEB, Bologna, 2009.
- Coronia L., *Costruire la conoscenza*, *La Nuova Italia*, Firenze, 1996.
- Chividjian N., “*Jealousy in Married Individuals: A Study Focusing on Emotional Infidelity versus Sexual Infidelity*”, ProRequest Publications, East Eisenhower Parkway, 2016.
- D’Amico R., *Le relazioni di coppia: potere, dipendenza, autonomia*, Editore Laterza, Roma-Bari, 2006.
- D’Urso V., *Psicologia della gelosia e dell’invidia*, Carocci Editore, Roma, 2013.
- David En-Griffiths, Daniel Cardoso, Boka En, Meg-John Barker, Sina Muscarina, and Maria Pallotta-Chiarolli, “*Non-monogamies and contemporary intimacies*”, in *Graduate Journal of Social Science*, Vol. 14, n. 1, 2018.
- Donati P., *Il capitale Sociale, l’approccio relazionale*, Franco Angeli, Milano, 2007.
- Demozzi S., *L’infanzia inattuale*, Junior Editore, Bergamo, 2016.
- Easton D., Janet H., *La zoccola etica, guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoya Editore, Bologna, 2014.
- Eco U., *Il pensiero debole vs i limiti dell’interpretazione*, in S. Zabala, *Una filosofia debole*, Garzanti, Milano, 2012.

- Ellis Albert, “*The Treatment of Morbid Jealousy: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*” in *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Springer Publishing Company, New York, 1996, vol. 10, n. 1, pg. 23-33.
- Fabbri M., *Controtempo*, Junior, Parma-Spaggiari, 2014.
- Fabbri M., *Oltre il disagio*, Franco Angeli, Milano, 2018.
- Fabbri M., *Pedagogia della crisi, crisi della Pedagogia*, Scholè Editore, Brescia, 2019.
- FairBrother et al., “*Open Relationship Prevalence, Characteristics, and Correlates in a Nationally Representative Sample of Canadian Adults*” in *The Journal of Sex Research*, 2019, vol. 56, n. 6, pg. 695-704.
- Fele F., *L’analisi della conversazione*, Il Mulino, Bologna, 2007.
- Formenti L., *Pedagogia della famiglia*, Guerini e A., Milano, 2000.
- Francesca M., Paola C., Gabriella M., *Psicologia del rapporto amoroso: la teoria triangolare di Sternberg*, Guerini scientifica, Milano, 2004.
- Fromm E., *L’arte di amare, traduzione di Marilena Damiani*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1986.
- Fromm E., *La forza dell’amore*, Casagrande Editore, Lumino, 2007.
- Fisher H., *Evolution of Sex Behaviour*, Quill Editor, New York, 1982.
- Fisher H., *Anatomy of Love, A natural history of mating, marriage and why we stray*, W. W. Norton and Company, New York, 1993.
- Fisher H., *Perché amiamo: l’essenza e chimica dell’innamoramento*, (2003) Corbaccio, Milano, 2005.
- Fisher H., *Why him? Why her? How to find and keep lasting love*, Henry Holt & Co, New York, 2010.
- Giardini F., *Relazioni: differenza sessuale e fenomenologia*, Graffiti srl, Roma, 2004.
- Gigli A., *Famiglie evolute: capire e sostenere le funzioni educative delle famiglie plurali*, Spaggiari edizioni, Parma, 2016,
- Grande E., *Luca Pes, Più cuori e una capanna: il poliamore come istituzione*, Giappichelli Editore, Torino, 2018.

- Grunt-Mejer, Katarzyna; “From Monogamy to Polyamory: social perception of non mononormative relationships” in *Studia Socjologiczne, Polska Akademia Nauk, Instytut Filozofii i Socjologii, Warsaw Poland, 2014, vol. 4, n. 215, pg. 159-181.*
- Gusmano B., “The Kintsugi Art of Care: Unraveling Consent in Ethical Non-Monogamies”, in *Sociological Research Online, Sage Publishing, Manchester, vol. 1, n. 19, 2018.*
- Hale Sondra, “Gender and Economics: Islam and Polygamy - A Question of Causality” in *Feminists Economics, Scholary Journals, UK, 1995, vol. 1, n. 2, pg. 67-79.*
- Harris C., “Review of sex differences in sexual Jealousy” in *Personality and social psychology review, Lawrence Earlbaum associates INC, vol. 7, n. 2, 2003, pg. 102-128.*
- Heidegger M., *Essere e tempo (1927), a cura di Franco Volpi, Longanesi Editore, Milano, 2005.*
- Heider F., *Psicologia delle relazioni interpersonali, Il Mulino, Bologna, 1972.*
- Hermann Hesse, *Sull'amore, (a cura di Volker Michels), Mondadori Editore, Milano, 2017.*
- Hong Y. K., Rivera Ingrid, “Defining Our Own Sexual Liberation” in *Colorlines, Oakland, Applied Research Center, Oakland, 2005, vol. 7, n. 4, pg. 2-4.*
- Horstman J., *The Scientific American Book of Love, Sex and the Brain: The Neuroscience of How, When, Why and Who We Love, John Wiley and Sons, 2011.*
- Hunnicutt, Gwen; “Varieties of Patriarchy and Violence Against Women. Resurrecting 'Patriarchy' as a Theoretical Tool” in *Violence against women, Sage Publications Ltd., Bonhill, 2009, vol. 15, n. 5, pg. 553-573.*
- Jillian D., *Polyamory or Polyagony. jealousy in open relationships, Simon Fraster University Library, Ottawa, 2011.*
- Jorge N. F., “Mononormativiy, polypride, and the mono-poly wars” in *Sexuality and culture, Springer, New York, 2018, vol. 22, n. 3, pg. 817-836.*
- Jurg W., *Che cosa tiene insieme le coppie, Arnold Mondadori Editore, Milano, 1992.*

- King Beverly R., “*Ranking of Stigmatization toward Lesbians and Their Children and the Influence of Perceptions of Controllability of Homosexuality*” in *Journal of Homosexuality*, Scholarly Journals, USA, 2001, vol. 41, n. 2, pg. 77-97.
- Klesse C., *Polyamory and its ‘Others’: Contesting the Terms of Non-Monogamy*, in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, 2006, Volume 9, n 5, pg. 565-583.
- Klesse C., “*The Trials and Tribulations of Being a ‘Slut’ – Ethical, Psychological, and Political Thoughts on Polyamory*” in *Sexualities*, Sage Publications, 2006, Londra, vol. 9, n. 5, pg. 643-650.
- Klesse C., Jin H., Lin C., “*Poly/Logue: a critical introduction to polyamory*” in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, 2006, Vol. 9, n 5., pg. 515-529.
- Klesse C., “*Marriage, Law and Polyamory. Rebutting Mononormativity with Sexual Orientation Discourse*” in *Onati socio-legal series*, 2016, vol. 6, n. 6, pg. 1348-1376.
- Klesse C., “*Polyamory: Intimate practice, identity or sexual orientation?*” in *Sexualities*, Sage Publications, Londra, 2014, Vol. 17, n. ½, pg. 81-99.
- Klesse C., “*Theorizing multi-partner relationships and sexualities – Recent work on non-monogamy and polyamory*” in *Sexualities*, Sage Publications, 2017, Londra, Vol. 0, n. 0, pg. 1-16.
- La Moglie A., *Crisi della coppia: natura e cultura della relazione amorosa*, Edizioni Borla s.r.l, Roma, 2001.
- Lampert A., *The Evolution of Love*, Praeger, Carlifornia, 1997.
- Lev S. Vygotskij, *Pensiero e Linguaggio*, a cura di Angiola Massucco Costa, Giunti Barbèra, Firenze, 1984.
- Levine et al., “*Open Relationships, Nonconsensual Nonmonogamy, and Monogamy Among U.S. Adults: Findings from the 2012 National Survey of Sexual Health and Behavior*” in *Archives of Sex Behaviour*, 2018, vol. 47, pg. 1439-1450.
- Lorien J., Cathy G., Bertranna M., *Polyamory: Experiences of Power from Without, from Within, and in Between*, in *Journal of Couple & Relationship Therapy*, Georgia, 2016., Vol. 31, n. 1, pg- 40-58.

- Marlita Tita, “*Ways of knowing: Islamic customs of polygamy, veiling and seclusion in the autobiographical writings of Huda Shaarawi and Kartin*”, ProQuest Dissertations Publishing, Canada, 1997.
- Marzano M., “L’amore è tutto: è tutto ciò che so dell’amore”, *De Agostini Libri, Novara, 2013*.
- Maha Yamani, “Polygamy and Law in Contemporary Saudi Arabia”, *Garnet Publishing, UK, 2008*.
- Mattiot N., Manuela T., *Se l’amore tradisce*, Baldini Castoldi Dalai Editore, Milano, 2007.
- Miller E., John H., *General and close relationship perspectives*, Routledge Taylor and Francis Group, New York-London, 2000.
- Morin E., *La testa ben fatta*, Raffaello Cortina, Milano, 2000.
- Mogilski Justin K; Reeve Simon D; Nicolas Syllis C A; Donaldson Sarah H; Mitchell Virginia E; “*Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships*” in *Archives of Sexual Behaviour*; Springer Nature, New York, 2019, vol. 48, n. 6, pg. 1811-1828.
- Nietzsche F., *Così parlò Zarathustra (1891)*, Adelphi, Milano, 1976.
- Pasini W., *Amori infedeli, psicologia del tradimento*, Mondadori Editore, Milano, 2007.
- Paul M., J. Martin, “*Jealousy: a community study*” in *British Journal of Psychiatry, Royal College of Psychiatry, vol. 164, n. 2, 1994, pg. 35-43*.
- Perel E., *Così fan tutti: ripensare l’infedeltà*, Solferini Editore, Milano, 2017.
- Perillo Pierpaolo., *Pedagogia per le famiglie*, Franco Angeli, Milano, 2019.
- Pinto Gomes F., *Neuroscience of love*, Academia, New York, 2017.
- Pirandello L., “Uno, nessuno, Centomila”, *a cura di Giancarlo Mazzacurati, Einaudi, Torino, 1994*.
- Pistella Jessica; Salvati Marco; Ioverno Salvatore; Laghi Fiorenzo; Baiocco Roberto; “*Coming-Out to Family Members and Internalized Sexual Stigma in Bisexual, Lesbian and Gay People*” in *Journal of child and family studies, Springer Nature B.V., 2016, vol. 25, n. 12, pg. 3694-3701*.

- Perves S., “Negotiating the Constraints of Gender Binarism: Intersexuals' Challenge to Gender Categorization” in “Current Sociology”, *Scholarly Journals, UK*, 2000, vol. 48, n. 3, pg. 27-50.
- Poppi A., *Per una fondazione razionale dell'etica*, Edizioni Paoline, Milano, 1989.
- Preckel Katrin; Scheele Dirk; Eckstein Monika; Maier Wolfgang; Hurlemann René, “The influence of oxytocin on volitional and emotional ambivalence” in *Psychology & Psychiatry Journal*, Scholarly Journals, England, 2015, vol. 10, n. 7, pg. 987-993.
- Rita B., “Legami di coppia e affettività. Dall'amore romantico alla relazione pura” in *Società e mutamento Politica*, Firenze University Press, Firenze, 2011, vol. 2, n.4, pg. 115-136.
- Rubin et al., *On the Margins: Considering Diversity Among Consensually Non-Monogamous Relationship*” in *Journal für Psychologi*, 2014, vol. 22, n. 1, pg. 19-37.
- Sapegno M., *Che genere di lingua?: sessismo e potere discriminatorio delle parole*, Carocci, Roma, 2010.
- Rubel Alicia N, Bogaert Anthony F, “Consensual Nonmonogamy: Psychological Well-Being and Relationship Quality Correlates” in *Journal of Sex Research*, Scholarly Journals, USA, 2015, vol. 52, n. 9, pg. 961-982.
- Sarah Schonian, *Perceptions and definitions of Infidelity: a multimethod study*, UMI Dissertation Publishing, East Eisenhower Parkway, 2014.
- Sabatini A., *Il sessismo nella lingua italiana*, Presidenza del Consiglio dei Ministri, Roma, 1987.
- Saraceno C., Naldini M., *Sociologia della Famiglia*, Il Mulino, Bologna, 2013.
- Saraceno C., *Coppie e Famiglie: non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano, 2016.
- Saraceno C., *L'equivoco della famiglia*, Laterza Editore, Bari-Roma, 2017.
- Shaghayegh Shani Habibi, “Gender, Age, and previous sexual History: differences in defining sexual infidelity and emotional infidelity”, UMI Publishing, East Eisenhower Parkway, 2010.

- Shaw Jennifer, “*Comparisons between Consensually Non-monogamous and Monogamous Edosexual Relationships on Relationship Characteristics*”, ProQuest Dissertations Publishing, Texas A.M University, 2018.
- Sheff E., “*Polyamorous families, same-sex marriage, and the slippery slope*”, in *Journal of contemporary ethnography*, sage publications, 2011, vol 40, n. 5, pg. 487-520.
- Sheff E., “*Children in polyamorous families: a first empirical look*” in *Journal of Law and Social deviance*, 2013, vol. 5, pg 155-243.
- Stephen T. Fife, Gerald R. Weeks and Nancy Gambescia, “*Treating Infidelity: An Integrative Approach*”, in *The Family Journal*, vol. 16, n. 4, 2008, pg. 316-324.
- Stephanie K., *Dialogic Constructions of Monogamy: The Discursive Struggles of Mono-Normativity and Mono-Realism*, Proquest Publications, USA, 2015.
- Stern D. N., M. Ammaniti, “*Psicoanalisi dell’amore*”, Laterza, Bari-Roma, 1993.
- Sternberg, R. J., A triangular theory of love. in *Psychological Review*, Columbia, 1986, n. 93, pg. 119–135.
- Sternberg, R. J., *The Triangle of Love*, Basic, New York, 1988.
- Sternberg, R. J., *Love is a story*. Oxford University Press, New York, 1998.
- Tiefer Leonore, “*The Story of V: A Natural History of Female Sexuality*” in *The Journal of the American Medical Association*, American Medical Association, Chicago, 2005, vol. 293, n. 6, pg. 746.
- Vassallo N., “*Il matrimonio omosessuale è contronatura: falso!*”, Laterza, Roma-Bari, 2015.
- Vattimo G., *Della realtà*, Garzanti, Milano, 2012.
- Veaux F., Rickert E., *Più di due. Guida pratica al poliamore etico*, Odoya Editore, Bologna, 2016.
- Vegetti M., *L’etica degli antichi*, Editori Laterza, Roma, 2005.
- Venera A., *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative*. Spaggiari Edizioni, Parma, 2014.
- Vigna C., *Introduzione all’etica*, Vita e Pensiero Edizioni, Milano, 2001.

- Wiederman M. W., “*Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey*”, in *The Journal of Sex Research*, Routledge Ed., Southampton, 1997, Vol. 34, n.2, pg. 167-174.
- Winn M., *Bambini senza infanzia*, Armando, Roma, 1981.

Sitografia

- Decreto Legislativo 28 dicembre 2013, n. 154; consultabile sul sito: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2014/01/08/14G00001/sg>
- Gazzetta Ufficiale, LEGGE 20 maggio 2016, n. 76, consultabile all’indirizzo: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2016/05/21/16G00082/sg>
- Gleeden Press Kit, che è disponibile e consultabile al seguente indirizzo web: <https://www.pressroom.gleeden.com/it/wp-content/uploads/2018/04/presskit-2018-IT.pdf>
- Osservatorio Infedeltà 2016: +24% di relazioni extraconiugali rispetto al 2014 con una media di 5.4 amanti: <https://pressroom.gleeden.com/it/osservatorio-infedelta-2016/>
- Poliamore.org