

Francesco Dettori,\* Laura Girelli\*\*

## Così fan tutti: ripensare l'infedeltà

di Esther Perel  
SOLFERINO, MILANO, 2018.

Nel giugno del 2019 l'Area Progetto Coppia del centro SIPRe di Milano ha organizzato una serata dal titolo *Ripensare l'infedeltà. Riflessioni intorno al pensiero di Esther Perel*, con l'obiettivo di approfondire il lavoro di una figura rilevante nella clinica di coppia contemporanea. Ha relativamente sorpreso il pieno di partecipanti e il grande interesse per gli argomenti sviluppati durante la serata, a riprova di quanto il tema sia effettivamente *urgente* per molti, sia sul piano clinico, che incontriamo come terapeuti della coppia e anche dell'individuo sia, molto probabilmente, sul piano personale. La stessa Perel sembra esserne convinta. Durante le sue conferenze, con abilità, invita i partecipanti a rispondere per alzata di mano se hanno esperienza diretta dell'infedeltà, come traditori o come traditi. Poi chiede se si conoscono persone che hanno questa esperienza. Inutile dire che alla seconda domanda le sale si riempiono di mani alzate.

Esther Perel è una psicoterapeuta di origine belga, vive e lavora a New York. Specializzata in terapia della coppia ha raggiunto il successo, a livello mondiale, con la pubblicazione nel 2006 di *L'intelligenza erotica*, e poi nel 2015 con *Così fan tutti, ripensare l'infedeltà*.

I suoi *TED talks* raggiungono i 20 milioni di visualizzazioni e le sue conferenze in giro per il mondo, prima del COVID-19, sono sempre affollate. Nel 2016 è stata nominata da Ophra Whinfrey tra le 100 persone più influenti nel mondo.

Il suo approccio al tema della coppia e dell'infedeltà, a dispetto di tanti che fondano la propria fortuna su formule un po' opportunistiche, risulta

---

\*Psicologo, psicoterapeuta, socio SIPRe, responsabile dell'Area Progetto Coppia del Centro SIPRe di Milano. E-mail: francesco.dettori@fastwebnet.it

\*\*Psicologa, psicoterapeuta, aggregata SIPRe, membro del direttivo Area Progetto Coppia del Centro SIPRe di Milano. E-mail: lauragirelli.psi@gmail.com

serio e orientato a comprendere il fenomeno complesso delle relazioni di coppia, anziché imbrigliarlo in soluzioni facili e riduttive. Tentazione non facile per chiunque si occupi di temi così coinvolgenti come le vicende dell'amore, con le attese, i timori e le sofferenze che porta con sé.

“L'infedeltà è sistemica e intergenerazionale”, afferma Perel, e attraverso la sua lente si possono comprendere le complessità della relazione d'amore in epoca contemporanea.

In primo luogo Perel si è concentrata sull'enorme cambiamento che nelle nostre società moderne ha stravolto il modo con cui l'individuo si colloca nel mondo e nel rapporto con gli altri. Sono temi che l'Area Progetto Coppia ha messo da tempo al centro della riflessione clinica e teorica, considerandoli come strettamente connessi alla specifica antropologia e sociologia della post-modernità, ed in particolare al definitivo affermarsi di una deriva individualista, per alcuni *iper-individualista*. Con i successi e le conquiste dell'epoca moderna - in termini di progresso generale e di affermazione dei diritti individuali - si è assistito, da un lato, al tramonto di quelle che Lyotard (che ha coniato il termine post-moderno), chiamava *meta-narrazioni* del mondo: filosofie, ideologie e religioni hanno via via perso il loro potere unificante e la capacità di offrire un orizzonte di senso condiviso.

Dall'altro lato, il soggetto che vive l'epoca post-moderna si ritrova esaltato nella sua significatività e potenzialità di realizzazione, seppur in un contesto molto più frammentario e relativistico rispetto a vincoli e riferimenti valoriali e sociali.

Perel, per altre strade e con altri riferimenti culturali, rileva che in passato l'individuo riceveva un maggiore senso di appartenenza e di identità dal gruppo umano in cui era inserito, e che il matrimonio, storicamente, è stata forse la forma primaria di realizzazione personale ed economica. Esistevano regole molto chiare su chi ciascuno fosse e su cosa ci si aspettasse da lui; si poteva guadagnare un forte senso di appartenenza, ma anche sentire limitata la libertà di espressione di se stessi. Inoltre, si conosceva bene cosa fosse la tradizione da conservare, e cosa costituisse una sua trasgressione, rimanendo i loro confini più delineati. Nel matrimonio tradizionale la sessualità aveva una finalità primariamente riproduttiva, i ruoli genitoriali e parentali erano ben chiari e i figli costituivano delle mere proprietà, prima ancora che delle relazioni affettive. Infine, il concetto di intimità, così centrale per la sensibilità contemporanea, coincideva pragmaticamente con il mettere su casa assieme, condividere il focolare domestico, allevare la prole, farsi una vita. Senza grandi contenuti romantici, forse, ma con una rassicurante aspirazione alla stabilità progettuale.

In un lasso di tempo breve, nelle società occidentali si sono verificati cambiamenti radicali nel modo di vivere la vita intima e i legami di coppia. Le trasformazioni di maggiore impatto sono state essenzialmente due. La prima è stata portare l'amore nel matrimonio, amore che così diventa non

più una eventualità fortuita, una possibilità casuale ma non necessaria alla costituzione del legame: *trovare il grande amore* diventa un obiettivo stringente alla realizzazione individuale, che rende pertanto cruciale la scelta della persona con cui legarsi. In secondo luogo, si è portato il sesso nell'amore: se nelle relazioni tradizionali la vita sessuale era orientata alla procreazione, oggi si sceglie di fare l'amore con la stessa persona ben oltre e a prescindere dallo scopo riproduttivo, ma per il piacere, per il senso di legame, per il senso di reciproca appartenenza che ne può derivare. Semmai, il problema è come portare avanti questa disponibilità per un arco di tempo lungo quanto aspira ad essere duraturo il legame. L'intimità, oggi, riguarda uno scambio che trascende gli argomenti pratici: riguarda la vita personale e interiore, i nostri sentimenti e le nostre emozioni ed è indirizzata non tanto alla stabilità del costruito familiare, quanto piuttosto alla felicità individuale. Oggi ci sentiamo in diritto di trovare la nostra felicità. È diventata un diritto, qui ed ora, e a questo fine nei rapporti amorosi si cerca di conciliare, come mai prima, bisogno di sicurezza e ricerca di avventura, la stabilità, l'affidabilità e il senso di radicamento con il bisogno di passione, di intimità e di novità. L'aspirazione, quasi utopistica, è quella di trovare risposta a tutte queste istanze nella stessa persona, durevolmente.

Ne deriva che per capire l'infedeltà dobbiamo capire come oggi ciascuno di noi, nel legarsi a qualcun altro, chiede ciò che un tempo ci si aspettava da un'intera comunità, forse da un'intera vita: tutte quelle rassicurazioni e l'ancoraggio alle radici che il collocamento sociale ci offriva oggi le rivolgiamo alla persona con cui ci uniamo; tutta quell'avventura che sapevamo di dover cercare nelle nostre scelte verso il mondo, la pretendiamo dagli stimoli che vengono dalla coppia.

Nel tentativo di eludere la solitudine, tratto fondamentale dell'esistenza dell'uomo moderno, si finisce per concentrare su un'unica persona l'attesa di una risposta a tutte le nostre esigenze.

Su queste basi, l'esperienza del tradimento (del sentirsi traditi) rappresenta quasi sempre una catastrofe esistenziale. Se nel corso della storia l'infedeltà è sempre stata dolorosa, oggi è spesso traumatica, perché minaccia il nostro senso del sé e molte delle nostre aspettative identitarie.

In più passaggi Perel si interroga sul perché tradiamo oggi e perché anche le persone felici lo fanno. La risposta sembra possibile seppur con un paradosso: da una parte, a causa dell'ideale romantico, confidiamo nella fedeltà del nostro partner con fervore unico. Dall'altra, non siamo mai stati più inclini al tradimento, non perché oggi abbiamo più desideri o pulsioni di un tempo, ma perché viviamo in un'epoca in cui ci sentiamo autorizzati a rincorrerli, nella convinzione più o meno esplicita per cui ognuno dentro di sé si ripete: *mi merito di essere felice*. Se un tempo si divorziava perché si era infelici, oggi si divorzia perché si potrebbe essere più felici. E se il divorzio in passato portava grande vergogna, oggi la nuova vergogna è sce-

gliere di rimanere in una relazione, magari traballante e imperfetta (e quindi vera, incarnata, realistica) quando si potrebbe invece andarsene.

Alla luce di queste riflessioni l'approccio che Perel propone è quello di un ascolto il più possibile attento e rispettoso di tutti gli attori in gioco, incluso l'amante che irrompe nella scena.

Si supera così una logica giudicante che avrebbe invece privilegiato una ricostruzione degli eventi come in una sorta di *processo*, in cerca di attenuanti o giustificazioni o di accuse per il peso e la rilevanza dei torti e dispiaceri generati.

Ascoltare tutti, traditori e traditi, più assimilati che distinti, aiuta invece a comprendere meglio il senso, il tipo di coinvolgimento e le implicazioni di qualcosa che può irrompere nella vita delle persone, a prescindere dal ruolo che andranno a prendere sulla scena dell'infedeltà. Anche perché il tradimento non è solo quello sessuale, e la sessualità non necessariamente rappresenta il movente principale, in un mondo in cui non è neanche più così facile riferirsi a una definizione univoca di infedeltà. Semmai, è possibile individuare delle caratteristiche costanti: segretezza, alchimia sessuale e coinvolgimento emotivo che, di volta in volta, danno senso e rilevanza a quello specifico tradimento.

Perel afferma di guardare alle relazioni extra coniugali da una doppia prospettiva: da un lato dolore e tradimento, dall'altro, crescita e scoperta del sé. L'aiuto alle coppie consiste quindi nell'affrontare la crisi e l'enorme sconquasso emotivo che l'infedeltà è in grado di generare in entrambi i partner, spostando progressivamente l'attenzione dal processo rivendicativo reciproco alla possibilità di un'elaborazione personale positiva, cioè capace di accettare gli eventi e diventare punto di partenza per un'emancipazione personale nel rapporto con la vita.

Come questo processo venga sostenuto e accompagnato clinicamente è meno esplicitato, trattandosi di un lavoro destinato al grande pubblico e non solo ai professionisti. Rimane il dubbio, per l'impostazione teorica del nostro gruppo, che Perel rimanga troppo tentata dall'ancorare il processo alla coppia, finendo per spingere sullo sfondo i due soggetti che la costituiscono. Nei suoi interventi pubblici, una chiosa *romantica* finale ricorrente è l'invito alla coppia di ritrovare le condizioni per risposarsi. Nelle coppie che chiedono aiuto spesso è la richiesta implicita o esplicita di soluzione della loro crisi e la tentazione dei terapeuti di coppia di prendere questa richiesta alla lettera rischia di inficiare e penalizzare tutto il potenziale insito in un percorso di coppia, che forse sarebbe meglio riformulare come un percorso personale *in coppia*.

Inquadrare l'individualismo congenito che ci contraddistingue nel mondo oggi implica un tenerne conto anche nelle risposte e nei percorsi di aiuto che proponiamo di fronte alle crisi e al senso di smarrimento che sempre più spesso dobbiamo affrontare nel nostro lavoro. Questo approccio può

dar luogo a una trasformazione delle crisi di coppia in ricongiungimenti autentici e rigenerati, ma l'esito del loro progetto assieme riguarda loro e il potenziale del loro stare nel mondo. Il nostro sguardo dovrebbe rimanere ancorato al potenziale creativo dell'io-soggetto nel ridefinirsi nel mondo all'occasione della sua messa in crisi, a prescindere dalla gravità degli eventi e dalla consistenza della persona nell'affrontarli.

Nelle coppie, questo si può semplificare in una massima che il nostro maestro, Michele Minolli, ci ha ripetuto all'infinito: Io *sono* e amo te.

---

Conflitto di interesse: gli autori dichiarano che non vi sono potenziali conflitti di interesse.

Approvazione etica e consenso a partecipare: l'articolo non contiene elementi che possano portare al riconoscimento del paziente.

Ricevuto per la pubblicazione: 26 maggio 2020.

Accettato per la pubblicazione: 27 giugno 2020.

©Copyright: the Author(s), 2020

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2020; XXXI:287

doi:10.4081/rp.2020.287

*This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License (by-nc 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.*

