

L'amore normale

Evoluzione della coppia

Difficile definire cosa si intenda oggi per "amore normale" e ancora più problematico trovare un'univoca definizione del concetto di coppia: da questi presupposti nasce il seguente percorso di lettura che offre ai lettori l'opportunità di riflettere sull'evoluzione del concetto di coppia nella nostra società. Elaborare forme diverse di un unico sentimento richiede uno sforzo intellettuale in più: divorzio, famiglie allargate, coppie aperte, coppie omosessuali e altre dinamiche di relazione hanno sostituito il tradizionale concetto di famiglia. Il fatto è che spesso, nella realtà, come nei romanzi, persone e personaggi non stanno mai dentro un'unica definizione: si può voler mantenere una famiglia e al tempo stesso avere la necessità di volere un altro amore, anche se entrambe le relazioni divengono stancanti da vivere; oppure all'interno di una coppia il partner può avanzare la richiesta, ammettendo il tradimento alla luce del sole, di avere relazioni sessuali al di fuori della coppia. Nascono così le coppie aperte e ne esistono di diversi generi, come gli *swingers*, ovvero coppie eterosessuali che hanno relazioni sessuali extraconiugali consensuali, oppure le relazioni non monogame gay simili alle *swingers* e i poligami che possono avere più di una relazione emotiva e sessuale di lunga data. Alla base di ognuna di queste scelte ci deve essere una profonda fiducia, così come la comunicazione che si rivela essere un fattore essenziale per tutti i soggetti coinvolti. A ben vedere la comunicazione, il dialogo sono alla base anche della "normale coppia" un concetto che ancora resiste e che rende felici molte persone, anche dopo anni e anni di vissuto insieme. Sono fondamentalmente tre le dimensioni della coppia: quella dell'attrazione fisica e della passione, quella dell'intimità, in cui prevale il sentimento e l'intimità costruita col tempo e quella infine dei fattori cognitivi, cioè di una vera e propria scelta di restare accanto alla persona della quale ci siamo innamorati, "finché morte non ci separi".



I comandamenti della coppia

La donna che scambiò suo marito per un gatto. Psicologia di coppia e di famiglia di Anna Oliverio Ferraris, Piemme, 2015

La psicologa Anna Oliverio Ferraris illustra in questo libro, attraverso le testimonianze di storie vere, i mille modi in cui i segreti condizionano la vita di tutti, di chi li porta dentro di sé a chi è costretto a subirli. In primo luogo, è proprio la coppia (e anche la famiglia) a celare segreti che, se scoperti, porterebbero a sconvolgere la vita delle persone. Sono otto i racconti sui segreti di famiglia contenuti in questo libro che ci danno l'idea di come davvero tutto possa essere nascosto: una donna scopre la doppia vita del compagno e continua a vivere con lui fingendo di non sapere; un'altra accetta di vivere un matrimonio bianco per scoprire poi l'omosessualità del marito; una coppia cela ad amici e familiari la vera paternità del figlio. Insomma tanti sentimenti diversi, che generano veri e propri sensi di colpa e soprattutto il "non detto" per garantire il quieto vivere pesa come un macigno sull'individualità del singolo.

è "maledettamente faticoso", perché lacrime, urla e tensione mettono a dura prova le nostre forze, è consigliabile farlo solo con le persone a cui si tiene. All'interno di una coppia è molto importante cercare di risolvere i conflitti: analizzando il comportamento di 363 persone tra uomini e donne sposati, gli studiosi hanno infatti notato che, durante i primi anni di matrimonio, è l'uomo che cerca di risolvere i conflitti dialogando, mentre la donna è la più incline a strillare e scappar via. Tuttavia come suggerisce l'autrice quando vediamo che il contrasto sta degenerando, è opportuno premere il tasto "pausa": calmarsi e riflettere sulle proprie convinzioni è il modo migliore per raggiungere il benessere di coppia e familiare.



Quando litigare fa bene. Come risolvere i conflitti in famiglia con il cuore e il buon senso di Stephanie Schneider, San Paolo, 2014

Litigare, sottolinea l'autrice, vuol dire non essere indifferenti e rivelare un pensiero ben preciso: "Tu sei così importante per me che mi agito. E se mi batto per qualcosa, dimostro che m'importa". Visto però che litigare è

Ma mi stai ascoltando?! Comunicazione e conflitti di coppia di Anna Bertoni e Barbara Bevilacqua, San Paolo, 2014

Nella vita di coppia la comunicazione è naturalmente una dimensione fondamentale. In questo volume sono messi a fuoco il che cosa della comunicazione (il contenuto), il come (le modalità) e il dove (il contesto). Tutti e tre questi elementi, infatti, sono necessari per una buona ed efficace comunicazione. Alla base di una comunicazione efficace esiste, comunque, l'ascolto attivo, mediante il quale entrano in gioco caratteristiche come la sensibilità, la comprensione, l'empatia di cui siamo capaci.



Perché tradiamo

Non è più come prima: elogio del perdono nella vita amorosa di Massimo Recalcati, Cortina, 2014

Questo elegante saggio parla del tema del perdono, in particolare quello legato ad un rapporto di coppia: in un'epoca in cui tutto si consuma velocemente e anche le relazioni si sgretolano di fronte alle prime avversità, l'autore, noto psicanalista e saggista, si chiede se è possibile dimenticare l'infedeltà e continuare a vivere con chi ci ha traditi. Dopo un tradimento un rapporto di coppia va in frantumi: ma se la persona che ha tradito chiede di restare è davvero possibile perdonare? L'autore non ha dubbi: bisogna imparare a perdonare, compiendo nel tempo un immane lavoro su se stessi e mettendo da parte orgoglio e narcisismo a favore di una rinnovata fiducia. Lo esemplifica raccontando, nella seconda parte del testo, la storia di O., un uomo che, nel pieno del suo successo personale, affronta lo scoglio del tradimento: quanta fatica costa ripartire, ma quanta gioia scaturisce dal perdonare l'altro. Un saggio molto profondo che concede a tutti una seconda possibilità.

L'amore normale di Alessandra Sarchi, Einaudi, 2014

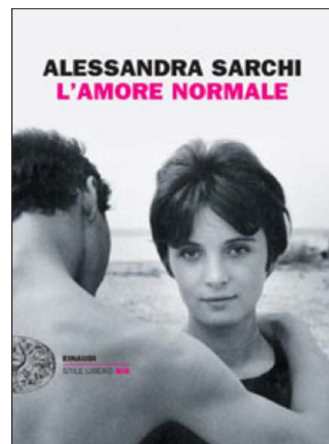
La storia raccontata in queste pagine è apparentemente "classica" nella sua dichiarata normalità, come si evince dal titolo preso in prestito da una battuta del film di Ettore Scola





Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

Dramma della gelosia del 1970. Si parte da un doppio tradimento: Laura, insegnante, madre di due bambine, tradisce il marito Davide con Fabrizio, un ex fidanzato (a fare da detonatore i postumi di un tumore al seno e un incontro fortuito) e Davide a sua volta tradisce Laura con Mia, una giovane bibliotecaria. Non è un caso che il romanzo si apra e si concluda con un esergo de *Le affinità elettive* di Goethe, un classico dal quale il romanzo della Sarchi sembra partire, giocando sulla stessa struttura del quartetto amoroso, salvo poi allontanarsi e mostrare al lettore le variabili e le infinite possibilità di essere coppia. A anni di distanza dal modello evocato, l'amore oggi chiede di essere raccontato con altri parametri: per questo forse, leggendo la seconda parte del libro della Sarchi ci possono venire in mente i romanzi di Updike, penso in particolare a *Coppie* che esplora, in modo nudo e crudo, le tensioni e le pulsioni della *middle class* americana negli anni Sessanta. Così anche nel romanzo della Sarchi, la trasgressione, accompagnata da una forte infelicità individuale, prende forma e il tradimento viene confessato alla luce del sole. La coppia dei due protagonisti, anziché affrontare la crisi attraverso un conflitto o una rottura - come si immagina il lettore - decide di fare un esperimento e provare a vivere coniugi e amanti tutti insieme. L'occasione viene offerta dalla vacanza estiva al mare: Laura e Davide affittano ormai da anni una villa al mare da una certa Giovanna, donna libera e dalle idee molto larghe. Comincia così la convivenza tra Laura, Davide e i loro rispettivi amanti, Fabrizio e Mia. Ma l'amore normale non regge l'esperimento che l'autrice con grande abilità narra. Ogni personaggio, a titolo della propria individualità, pretende di amare unicamente e, di conseguenza "normalmente", senza riuscire però a dare davvero spazio all'altro. Ma è davvero possibile riuscire a vivere in coppia mantenendo alla luce del sole altre relazioni? Il finale è aperto e la scelta di adottare il punto di vista dei diversi personaggi ci ricorda che l'idea ottocentesca di un narratore onnisciente che espone teorie utili per leggere la realtà è sorpassata, ma ciò non significa certo che non si possano più raccontare delle belle storie, come è questa descritta dalla Sarchi. L'autrice non giudica i suoi personaggi e non suppone di raggiungere una verità, ma sembra piuttosto voler porre delle domande ai suoi lettori su cosa davvero sia "l'amore normale".



Tuo marito non vuole che tu legga questo libro: le ragioni scientifiche del tradimento di M. Gary Neuman, Rizzoli, 2010

Per Gary Neuman, forte di una lunga esperienza di terapeuta e di attente ricerche, il cinquanta per cento dei mariti tradisce la moglie, spesso con una donna meno bella e meno desiderabile di lei. Secondo la tesi proposta dall'autore, per la maggioranza la causa è la sensazione di essere poco apprezzati, è la mancanza di tenerezze o di conferme da parte della moglie. L'autore asserisce infatti che gli uomini sono molto più insicuri di quanto vogliono far credere, hanno bisogno di essere sempre sostenuti e apprezzati dalle loro compagne che possono, quindi, garantirsi la fedeltà dei loro partner semplicemente trasmettendo loro questo messaggio di amore e di sicurezza.



Coppie omosessuali

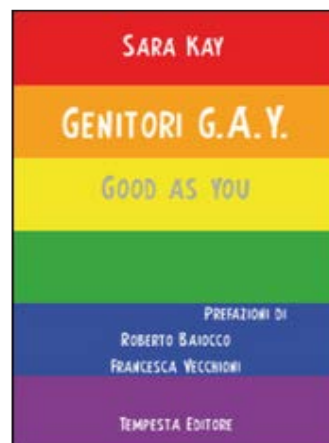
Famiglie arcobaleno. Consigli e testimonianze di mamme lesbiche e single per crescere figli felici e orgogliosi di sé di Suzanne Johnson ed Elizabeth O'Connor, Terra Nuova, 2014

In Italia i figli nati da coppie omosessuali sono in continua crescita. Questo libro raccoglie le esperienze delle due autrici, psicologhe e mamme lesbiche, e di tante altre donne gay e single che hanno deciso di diventare mamme. Non sono poche le paure e le domande che i genitori si pongono, dovendo crescere i propri bambini in un mondo in cui l'omofobia è ancora diffusa. Il messaggio è tuttavia incoraggiante: n mondo in cui l'omofobia è ancora diffusa. Il messaggio è tuttavia incoraggiante: i figli di coppie lesbiche e gay crescono esattamente come

i loro coetanei, e il fatto di essere esposti alla "diversità" dei loro genitori li rende più accoglienti e consapevoli. Un manuale per mamme lesbiche che in realtà parla a tutti e tutte. Un giardino senza veleni. Tutte le pratiche ecologiche più efficaci.

Genitori g.a.y.: good as you di Sara Kay ; prefazioni di Roberto Baiocco e Francesca Vecchioni, Tempesta, 2014

Uscito dalla mente di una giovanissima ragazza che ha sempre desiderato diventare mamma, il libro tratta il desiderio di diventare genitore in una coppia omosessuale. L'opera nasce da una crisi fra la scrittrice e la sua dolce metà, a causa dell'incertezza di quest'ultima nel volere dei figli. Come Sara stessa ci dice nelle primissime pagine: "questo libro nasce da una





Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

crisi. [] Non ho mai percepito la mia omosessualità come un limite a diventare madre, limite che però presto si renderà conto essere un potenziale deterrente per la compagna. Anziché lasciarla per incompatibilità di visioni future, però, questa giovane ragazza di Milano decide di aprire un blog, leggere una vagonata di libri e scriverne uno a sua volta; non voleva che la sua compagna "scegliesse per paura o per pregiudizio", il desiderio era che avesse tutte le informazioni utili e necessarie per prendere autonomamente la propria decisione. Dopo le due belle prefazioni scritte da Roberto Baiocco e Francesca Vecchioni, il libro si presenta ben articolato in diverse sezioni, introdotte da alcuni capitoli più tecnici che spaziano dalla semplice definizione di omogenitorialità agli studi contrari alla stessa.

Buoni genitori. Storie di mamme e di papà gay di Chiara Lalli, prefazione di Ivan Scalfarotto, Il Saggiatore, 2009

L'autrice, tralasciando generalizzazioni e falsi miti, esprime il proprio punto di vista testimoniato da storie di mamme e papà gay. Le famiglie sono di tanti tipi, tutte equivalenti e la Lalli non ama per niente la famiglia "tradizionale" (padre, madre, figli) e non perdere occasione per ripeterlo o farlo trasparire dalle testimonianze raccolte. Raccontando le vite dei gemelli Silvia e Andrea che hanno due mamme e due papà, oppure di Violetta e Arthur che hanno tre genitori, specifica, confutando dati che provengono da ricerche, le competenze genitoriali dei genitori omosessuali sono superiori: non ricorrono quasi mai a punizioni fisiche e sono in grado di convincere i loro figli attraverso il



E vissero felici e contenti

La scienza delle coppie che durano. Resistere alla prova degli anni di Warner Bartens, Feltrinelli, 2015

La felicità di coppia è un obiettivo che non si può ottenere individuando e imponendo un metodo universalmente valido. L'autore, infatti, non ha la pretesa di fornire formule magiche per una convivenza idilliaca, ma raccoglie informazioni, indicazioni e consigli avallati dalla ricerca in ambito scientifico che, se tenuti in considerazione, possono aumentare la probabilità di successo nella ricerca della persona adatta a sé e nella costruzione di un rapporto di coppia equilibrato, sereno e che duri il più a lungo possibile.



La freccia di Cupido. Come cambia l'amore di Robert J. Sternberg, Erickson, 2014

In questo libro Robert Sternberg, celebre studioso dell'intelligenza e del pensiero umano, presenta un'approfondita analisi delle relazioni e delle dinamiche dell'amore. La sua interpretazione si basa sulla teoria «triangolare», secondo la quale le diverse forme di amore e i differenti stadi della sua evoluzione (o declino) si spiegano con la combinazione di tre elementi fondamentali: intimità, passione, impegno. Attraverso la combinazione di questi tre elementi è possibile vivere con piena consapevolezza le nostre relazioni, farle funzionare meglio e garantire la durata e il successo.



Amici, nemici, amanti possibili. Come sopravvivere ai peccati capitali della coppia di Fausto Manara, Sperling & Kupfer, 2011

Qual è il segreto delle coppie felici? E perché la noia, la solitudine, il risentimento sono stati d'animo così diffusi tra persone che hanno fatto progetti di vita insieme? Secondo le parole del professore Fausto Manara, "Se volete che la vostra unione duri nel tempo, evitate l'ipocrisia e il perbenismo", due peccati capitali che portano spesso una coppia a dare un'immagine falsa di noi stessi e a fraintendere gli autentici desideri del singolo. Gli sforzi, infatti, per compiacere il compagno, il sesso obbligato, le dispute sterili indirizzano spesso il partner ad allontanarsi, finendo quindi per vivere come amici (o nemici) piuttosto che come amanti.



Comune di
Pistoia

Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it

www.sangiorgio.comune.pistoia.it