



Perché quattro matrimoni su dieci falliscono miseramente? Che cosa unisce? Che cosa divide? Se lo sono chiesti due psicologi che da quarant'anni studiano migliaia di coppie in un centro nel West degli Stati Uniti. Le loro profezie si sono rivelate esatte al 90%. La risposta che hanno trovato alle loro domande è in due parole di sconvolgente banalità

Il laboratorio dell'amore

VITTORIO ZUCCONI

WASHINGTON
IN UN laboratorio nel lontano West degli Stati Uniti sulle sponde dell'Oceano Pacifico, costruito e truccato per sembrare un civettuolo albergo di vacanze e riposo, migliaia di cavie umane transitano da 40 anni per aiutare i ricercatori a scoprire il segreto dell'amore. Non l'amore profano, la passione, il sesso, ma quel misterioso elemento che tiene unito un matrimonio oltre le colonne d'Ercole del tempo della noia, dell'abitudine e del divorzio. I media lo hanno ribattezzato the "Love Lab", il laboratorio dell'amore e i due psicologi che lo hanno costruito, John e Julie Gottman, preferiscono ovviamente questa romantica definizione al teutonico, e un po' inquietante, nome accademico

ufficiale, il Gottman Institute.

Ogni 30 secondi, neppure il tempo di bollire l'acqua, una coppia negli Stati Uniti divorzia. E i Gottman, insieme con un medico generalista e uno stuolo di assistenti nel laboratorio costruito sui terreni della Washington University, ogni giorno lavorano per fermare le lancette dei naufragi coniugali che cominciano a ticchettare nel momento stesso del giuramento reciproco e porteranno quattro matrimoni su dieci all'esplosione prima di raggiungere l'ottavo anno. Nessuno di loro, naturalmente, contesta la civiltà del divorzio, né il diritto di porre fine a relazioni evite di coppia insostenibili, ma ogni matrimonio che muore è comunque un fallimento, oltre che spesso una catastrofe economica: soltanto in parcelle di avvocati e in spese legali, i divorzi costano ai coniugi 30 miliardi di dollari all'anno,

abbastanza per costruire e varare tre superportaerei nucleari.

Se gli esperimenti e le ricerche nel Laboratorio dell'Amor Coniugale riaffiorano ogni anno nel mese di giugno (come è capitato anche una settimana fa con ampie citazioni sui giornali, tanto da meritare questo ap-

I partner si distinguono in "master", collaborativi, e "disaster", avviati alla catastrofe

profondimento solo su di loro) è perché questo è il mese per eccellenza dei "sì" che saranno pronunciati da coppie: circa 150 mila volte, dalle cattedrali di Manhattan alle cappelle al neon con i fiori di plastica e i finiti Elvis di Las Vegas. Voti che sono stati scambiati, fatti salvi epi-

sodi di profonda intossicazione alcolica non infrequenti a Las Vegas, di calcoli cinici e di infatuazioni momentanee, con profonda convinzione e partecipazione dai protagonisti. Perché mai, si chiesero i Gottman quarant'anni or sono, in quegli Anni '70 che registrarono l'esplosione di quell'istituto matrimoniale, addirittura di quel sacramento nel caso dei riti cattolici romani, che altre generazioni avevano vissuto per amore o per forza come indissolubile, quattro su dieci di quegli sposi falliranno miseramente in pochi anni?

Le statistiche e la gigantesca letteratura legale e giudiziaria hanno da tempo individuato le cinque cause principali dei naufragi, in America: nell'ordine, la mancanza di comunicazione; le finanze di famiglia; le violenze fisiche o psicologiche; la perdita di interesse nell'altro, buon'ul-

tima, l'infedeltà. Ma quello che il "Laboratorio" voleva scoprire era che cosa unisse, non che cosa dividesse. Dopo avere compulsato tonnellate di carte ed estrapolato numeri a chilometri (la prima scienza nella quale John Gottman si era laureato al Mit di Boston era la matematica), la moglie e lui decisero di condurre test fisiologici e psicologici sui volontari. Centotrenta coppie di novelli sposi furono invitate per un soggiorno nel resort sul Pacifico e trattate come fossero in luna di miele. In cambio, mariti e moglie, non necessariamente giovani, ma anche maturi, si sottoponevano a qualche ora di test condotti con elettrodi, contatti, misuratori di pressione, rilevatori di sudorazione, studio della muscolatura facciale, a tutti gli esami che potessero misurare le loro reazioni di fronte al coniuge e nelle situazioni di conflitto.

La prima ed essenziale scoperta fu una profonda differenziazione fra coloro che i Gottman chiamarono i *master*, i padroni di sé, e i *disaster*, quelli probabilisticamente avviati alla catastrofe. Ciò che distingueva gli uni dagli altri era la capacità dei *master* appunto di padroneggiare il meccanismo fondamentale di reazione di ogni animale di fronte a una difficoltà: l'istinto di *fight or flight*, di battersi o fuggire. Quanto più brusca e forte era la reazione misurata dagli strumenti, tanto più probabile era che ogni pretesto, ogni discussione, ogni lite nel futuro della coppia potesse degenerare nella fuga o nella lotta. Quanto più serena e collaborativa, al contrario, era la risposta, tanto maggiore sarebbe stata la disponibilità ad affrontare insieme gli inevitabili ostacoli e le trappole della vita di ogni coppia.





La ricetta per un buon matrimonio

I quattro cavalieri dell'Apocalisse
(predicono il fallimento di una relazione)

1. Critiche
Affermazioni negative sul carattere o sulla personalità del tuo partner

2. Disprezzo
Sarcasmo, cinismo, ingiurie, occhiate, prese in giro possono essere velenose perché veicolano disgusto per il partner

3. Difensiva
È un modo di accusare il partner e può portare a situazioni di conflitto

4. Ostruzionismo
Quando un partner guarda nel vuoto senza dire una parola o si comporta come se non gli/le importasse niente di quello che dice l'altro, si sta sganciando dalla relazione

I sette principi del successo

1. Valorizzare le "mappe" dell'amore
Conoscere tutti i dettagli del mondo dell'altro: ricordare gli eventi principali della sua storia, tenere a mente fatti e sentimenti, conoscerne obiettivi e speranze

2. Coltivare passione e ammirazione
Sentire che il tuo partner è ancora meritevole di amore e rispetto a dispetto dei suoi errori

3. Rivolgersi all'altro invece che altrove
Rispondere alle richieste di attenzione, affetto e sostegno dell'altro è la base di ogni connessione emotiva

4. Lasciare che il partner ci influenzi
Bisogna rispettarci, condividere i processi decisionali e cercare un terreno comune invece che muoversi autonomamente

5. Risolvere i problemi risolvibili

I passi sono cinque:

- ammorbidire il tiro
- imparare a fare e ad accogliere tentativi riparatori
- smorzare se stessi e l'altro
- cercare il compromesso
- essere tolleranti

6. Superare le situazioni di stallo

I passi sono quattro:

- imparare a scoprire i desideri del partner
- capire perché per entrambi un problema è così importante
- imparare a calmarci
- accettare le reciproche differenze
- parlarsi e cercare il compromesso

7. Creare valori condivisi

Essere d'accordo sulle cose fondamentali nella vita creando un'atmosfera dove entrambi possano parlare con sincerità dei propri valori e sogni e vengano accettati e rispettati

Piccoli esempi di futuri comportamenti erano ricavati da episodi apparentemente irrilevanti, come il "caso del picchio". Nei boschi attorno al Love Lab, i picchi abbondano, e inevitabilmente passeggiando uno dei due sposi ne avrebbe notato uno. «Guarda! Un picchio!». L'osservazione, notano da allora i ricercatori, ha spesso nulla a che vedere con un improvviso interesse ornitologico. Lei, o lui, vogliono semplicemente indicare un oggetto di attenzione, un fiore, un animale, una vista, che possa servire a stabilire un dialogo con l'altro, dove il picchio, o l'usignolo, o la civetta, sono soltanto il pretesto. I *masters* sanno rispondere al richiamo e aprire una conversazione, anche se dei picchi a loro non potrebbe importare di meno. I *disaster* si stringono nelle spalle e restano con i propri pensieri. «Si voltano via, anziché voltarsi verso l'al-

tro» riassume Gottman.

Alle fine dei test, delle osservazioni e degli esami, le coppie di quella prima vacanza sotto gli sguardi dei cercatori d'amore furono seguite e così tutte le altre che presero via via il loro posto. E nello spazio di decenni, le profezie distillate dagli alambic-

Il segreto del successo sta nella gentilezza e generosità di spirito, non cortesia formale

chi del laboratorio si sono rivelate esatte al 90%. Nove su dieci coppie candidate all'insuccesso divorziano entro gli 8 anni della media nazionale. E nove sulle dieci *master* sono arrivate oltre i 30 anni di unione. Un successo fondato su due parole di sconvolgente, quanto apparente ba-

nalità: gentilezza e generosità.

Non cortesia formale, da portiera aperta, non generosità da ninnoli e fiori (anche se contano pure quelli), ma gentilezza e generosità di spirito, nella ricerca dei pregi altrì, nel riconoscimento dei sacrifici, nell'accettazione dei propri limiti. La capacità di apprezzare l'impegno, anche quando il risultato è pessimo, risolve i conflitti più banali che possono incancrenirsi fino a intossicare. Tutto, nel laboratorio dell'amore, alla fine si riassume nel dualismo fra la "passività distruttiva" e la "passività costruttiva", nel dare, per ricevere. È sempre l'ingrediente magico di Giulietta, quando dice a Romeo: «Eppure io non desidero altro se non quello che possiedo, la mia generosità». Anche se bisogna ammettere che la loro storia non finì proprio benissimo.

IL COMMENTO

QUANTI SFOGGHI DI CUORI SPEZZATI PER POI PENTIRSI

NATALIA ASPESI

È ovvio che a una rubrica del cuore scrivano soprattutto cuori spezzati o incazzati o annoiati: facevano parte di coppie che sembravano funzionare benissimo, poi hanno cominciato a sgretolarsi giorno per giorno quasi senza accorgersene e alla fine tutto è diventato così paludoso che sembra non restare altra umiliazione che riversare i propri fraintendimenti nelle voragini accoglienti della posta del cuore. Gli altri, quelli che negli anni resistono, si disfano e ricompongono senza traumi, non hanno bisogno di sfogarsi su un giornale o su appositi siti consolatori. Quindi il punto di vista di una *agony aunt*, la distratta signora (talvolta maschio casinista) che accumula questa valanga di gemiti e rimbrotti, e malinconie e propositi di vendetta, è molto parziale, riferendosi quasi esclusivamente a disastri domestici anche di modesta entità e riparabili con un mazzo di rose o una notte sbarazzina, ma spesso resi irreparabili da signore irose e uomini che si spendono la pensione con giovinette.

Comunque, fa sempre effetto il sincero grido di un marito piantato dalla moglie dopo 11 anni di matrimonio (motivazione di lei, incompatibilità caratteriale), «Voglio che mi si dia il sacrosanto diritto di essere profondamente incazzato!». Come si fa a non darglielo, questo diritto, sperando che la cosa non si risolva in maniera cruenta, ma non sembra, perché, pur incazzata, la persona sembra capace di freni inibitori). Ci si chiede, ma lui non aveva alcun sospetto di queste incompatibilità caratteriali, o gli sembravano un nonnulla? Lui viveva beato d'amore, con i due piccini, il nido amoroso costruito con fatica e amore, e la donna amata e immaginata ugualmente beata. Invece no, lei covava un fastidio, chissà quale, ma zitta, come in tante coppie. Lei taceva ogni volta che pensava alla fuga o all'omicidio, e lui magari qualche sospetto, ma mai un approfondimento, mai un dubbio, così contento da non poter immaginare che la gatta covava lutti a non finire. Non si accenna a eventuale presenza di un rivale: ma ormai le donne sono fatte così, se non gli va più, piccini o non piccini, basta, e naturalmente il nido non più d'amore se lo tiene lei. «E lui, quante storie, se ne trovi un'altra», è il parere anche di amici e conoscenti che ne hanno passate anche di peggio.

Però alla fine, la maggior parte delle coppie fuori di sé per ragioni loro, se scrivono alle poste è solo per sfogarsi con qualcuno che non gli faccia prediche, e magari per sentirsi sgridare, che è sempre una salutare scossa. Sì, lui passa le notti a fare cose dialogando con sporcaccione al computer, sì, lei sta sempre in ciabatte e vestaglia e ha preso venti chili (anche lui ma quel suo virile stomacone lui non lo vede neanche); lei non ancora cinquantenne "ha chiuso bottega" inesorabilmente, lui prega invano e se entra in un sito, si vede precipitare addosso centinaia di sessantenni piacenti e giovanili tutte disponibili (anche non a pagamento).

Capitano grandi dolori, la malattia dell'uno, rende più che mai devoto l'altro, la morte di un figlio (vedi il bellissimo *Alabama Monroe*) può separare la coppia più innamorata. Pareva di esser così felici, una bella solida famiglia, poi capita un innamoramento imprevisto, e tutto salta all'aria, la felicità è finita. La coppia-inferno è un classico, ma come la si rimpiange quando si finisce soli, magari per un gravissimo lutto. Solo per sentirsi caldi, addormentandosi abbracciati, quante cose si perdonerebbero, come si proverebbe a essere più tolleranti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Y&R

TEX LA SETTA DEL "LOTO VERDE"

© Sergio Bonelli Editore

NUOVE STORIE TUTTE A COLORI. DOMANI IL 18° VOLUME la Repubblica