

Willard F. Harley, Jr.

SOLO TU & IO

Come costruire un rapporto
di coppia a prova di tradimento

ARMENIA

A Joyce, mia unica e sola

Titolo originale dell'opera:

His Needs, Her Needs

Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

© 1986, 1994, 2001, 2011 by Willard F. Harley, Jr.

Originally published in English by Revell
a division of Baker Book House Company,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it

info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Prefazione

Era il 1978 quando mi invitarono a tenere un corso sul matrimonio: l'argomento del corso, che sarebbe durato tredici settimane, era il seguente: Che cosa deve fare una coppia per rimanere felicemente sposata? Tutti gli incontri furono registrati su audiocassetta.

Negli anni seguenti utilizzai le stesse registrazioni audio nella mia attività di consulente matrimoniale, perché erano un utile complemento ai consigli che offrivo durante le mie sessioni. Un giorno accadde che una coppia si offrì di trascrivere il contenuto delle audiocassette; avrei potuto così disporre delle stesse informazioni in forma scritta.

Nel 1984 quelle trascrizioni arrivarono nelle mani di un dipendente della casa editrice Fleming H. Revell, il quale le passò all'*acquisitions editor*. Il resto è storia. Il libro fu pubblicato negli Stati Uniti nel 1986 con il titolo *His Neds, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage*.

Entro due anni dalla pubblicazione diventò un best seller, e ancora oggi è uno dei libri sul matrimonio più letti in assoluto. È stato tradotto in ventidue lingue e ne sono state vendute, in tutto il mondo, più di tre milioni di copie.

Trovare un editore per questo libro è stato facile, si può dire che quasi mi cascò addosso. La parte difficile era stata il trovare la risposta a questa domanda: cosa deve fare una coppia per rimanere felicemente sposata?

Cosa fa funzionare i matrimoni?

Quando avevo diciannove anni, un amico dell'università mi confessò che il suo matrimonio era in crisi, e mi chiese dei consigli. I consigli che gli diedi non gli furono di aiuto, e finì per divorziare. Il fallimento matrimoniale del mio amico però mi diede da pensare. Cosa c'era di

sbagliato nei consigli che gli avevo dato? Cos'è che fa funzionare alcuni matrimoni e fallirne altri, come per esempio quello del mio amico?

Era il 1960, e cominciamo ad assistere a un fenomeno che pochi avrebbero potuto prevedere: l'inizio della fine della famiglia nucleare tradizionale in America. Le prove di questo disastro sociale si accumularono nel ventennio successivo. Il tasso di divorzio passò dal 10% a più del 50%, e la percentuale di adulti single salì dal 6,5% al 20% circa. Mentre il tasso di divorzio si stabilizzò a circa il 45% nel 1980, la percentuale di adulti single ha continuato a crescere fino ad oggi. Al momento si aggira intorno al 50%, e continua ad aumentare perché sempre meno persone sono disposte a impegnarsi a rimanere con una persona per tutta la vita.

All'epoca non sapevo che il fallimento del matrimonio del mio amico era parte di una tendenza che avrebbe travolto la famiglia nucleare. Non ero consapevole delle nuove ondate culturali che avrebbero minacciato i matrimoni come mai era accaduto in precedenza. I consulenti matrimoniali avevano avuto vita facile fino a quel momento, perché la gente, per quanto potesse essere infelice, semplicemente non divorziava. Ora, però, le persone non erano più disposte a tollerare un matrimonio fallito, quindi, per poter salvare un matrimonio, il consulente coniugale doveva sapere di cosa un matrimonio ha bisogno per funzionare. Ed io di sicuro, a diciannove anni, non avevo la risposta a un tale interrogativo.

Negli anni successivi le coppie continuavano a chiedermi consigli riguardanti il matrimonio, specialmente dopo che terminai il mio dottorato di ricerca in psicologia; non avevo però più successo di quanto non ne avessi avuto con il mio amico alcuni anni prima.

Decisi quindi di diventare un «esperto» di matrimoni. Feci un tirocinio di due anni in una clinica che aveva un'eccellente reputazione in fatto di terapia matrimoniale. Lessi libri scritti dagli esperti degli aspetti teorici e pratici del matrimonio, godetti dell'aiuto del presidente del Department of Family Social Science dell'Università del Minnesota, e imparai le tecniche per aiutare i coniugi a comunicare con rispetto e comprensione. Spiegavo alle coppie come comunicare con efficacia, ma non riuscivo ancora a salvare i loro matrimoni. Quasi tutti quelli

che si rivolgevano a me facevano la fine del mio amico dell'università: divorziavano.

Feci però una scoperta importante: non ero l'unico a collezionare insuccessi. Anche quasi tutti gli altri terapeuti che lavoravano con me nella clinica fallivano continuamente! Fallivano il supervisore, il direttore della clinica, e gli altri consulenti matrimoniali.

In seguito feci la scoperta più incredibile in assoluto: *la maggior parte degli esperti matrimoniali in America falliva*. Era molto difficile trovare qualcuno che ammettesse il proprio fallimento, ma quando riuscii ad accedere ai casi reali, non riuscii a trovare un solo terapeuta in grado di provare che i suoi servizi di consulenza servissero a qualcosa.

Molti di questi «esperti» non sapevano nemmeno come far funzionare il proprio matrimonio. Molti di loro avevano divorziato... più volte.

A quell'epoca la terapia matrimoniale aveva un tasso di successo inferiore a quello di ogni altro genere di terapia esistente. In uno studio del 1965 che mi capitò di leggere, si riportava che meno del 25% delle persone intervistate riteneva che la consulenza matrimoniale avesse dato loro un qualche genere di beneficio, e una percentuale ancora più alta pensava che avesse fatto loro più male che bene. Sembrava che la consulenza matrimoniale contribuisse ad aumentare la probabilità di divorzio!

Che situazione! I matrimoni si stavano sfasciando in percentuali mai viste, e nessuno sapeva come porvi rimedio. Smisi quindi di cercare risposte nei libri, nelle cliniche, nelle parole degli esperti, e iniziai a cercarle in chi si rivolgeva a me: le coppie che stavano per divorziare.

Ascoltavo le spiegazioni dei coniugi pronti a gettare la spugna, e chiedevo loro: «Cosa pensate che vi serva per riuscire ad essere di nuovo felicemente sposati?».

La risposta che ottenevo era quasi troppo semplice da credere. I coniugi mi dicevano che si erano sposati perché si trovavano irresistibili, perché erano innamorati. Quando però venivano da me, non provavano più alcun sentimento per l'altro, e molti ormai trovavano il partner addirittura rivoltante. Quando chiedevo «Cosa vi servirebbe per riuscire ad essere di nuovo felicemente sposati?», la maggior parte di loro non

riusciva neppure ad immaginare che una cosa del genere sarebbe potuta accadere. Se però insistevo, quando le coppie decidevano di riflettere sulla mia domanda la risposta che mi sentivo sempre ripetere era questa: «Essere di nuovo innamorati».

Per salvare i matrimoni avrei dovuto imparare a ripristinare il sentimento dell'amore.

La scoperta: come ripristinare l'amore romantico

La mia formazione da psicologo mi ha insegnato che le associazioni apprese attivano la maggior parte delle nostre reazioni emotive: quando un'emozione indotta fisicamente viene accompagnata costantemente da un qualcosa, quel qualcosa tende ad attivare, da solo, la stessa emozione. Per esempio, se ricevete una scossa elettrica mentre vi viene mostrato il colore blu, e poi ricevete un abbraccio mentre vi viene mostrato il colore rosso, il blu finirà per tendere al farvi agitare, mentre il rosso tenderà a farvi rilassare.

Applicando lo stesso principio al sentimento dell'amore, elaborai una teoria: forse l'amore non era nulla di più di un'associazione appresa. Se una persona del sesso opposto era presente con sufficiente frequenza quando mi sentivo particolarmente bene, la presenza di quella persona in generale avrebbe potuto essere sufficiente per attivare una sensazione estremamente positiva: l'amore romantico.

La mia analisi non avrebbe potuto essere più corretta. Il consiglio che diedi alla coppia successiva fu di fare il necessario per far sentire bene il partner, e di evitare di fare quello che lo faceva sentire male. I due riuscirono a far rivivere il loro amore romantico, e il loro matrimonio fu salvo.

Da quel momento in poi iniziai a chiedere semplicemente ai componenti della coppia cosa l'altro coniuge avrebbe potuto fare per renderlo, o renderla, il più felice possibile; era quello il loro primo compito. Naturalmente non tutti sapevano cosa li avrebbe resi felici, e non sempre il coniuge era disposto a soddisfare i desideri espressi dal partner. Non avevo sempre successo, quindi.

Quando però perfezionai il mio livello di comprensione di ciò di cui mariti e mogli avevano bisogno l'uno dall'altra, e imparai a motivarli a soddisfare le necessità individuate, il mio tasso di successo salì alle stelle.

Dopo poco tempo mi scoprii in grado di aiutare quasi ogni coppia a innamorarsi di nuovo e quindi ad evitare il divorzio. Il mio metodo si dimostrò così efficace che lasciai l'insegnamento e mi dedicai esclusivamente alla consulenza di coppia. Come potete immaginare le persone che chiedevano il mio aiuto erano più di quante non ne potessi ricevere. Fu allora che mi venne chiesto di tenere un corso di tredici settimane che chiamai: Che cosa deve fare una coppia per rimanere felicemente sposata?

Venticinque anni e più

Molti hanno definito questo libro il migliore libro sul matrimonio mai scritto. Se è così, non è certo perché sono un grande scrittore: i voti più bassi che io abbia mai preso, alla scuola superiore e all'università, erano quelli in inglese e scrittura creativa. Questo libro ha avuto successo perché spiega come far rivivere e alimentare il sentimento di amore reciproco; ed è questo che una coppia deve fare per rimanere felicemente sposata.

Questo libro va dritto al cuore di ciò che fa funzionare il matrimonio: il sentimento dell'amore. In tutti i miei anni di consulenza matrimoniale non mi sono mai trovato di fronte una coppia innamorata che voleva divorziare. Ho però lavorato con molte coppie sul punto di divorziare dotate di eccellenti capacità comunicative e di risoluzione dei problemi, e che dicevano di tenere l'uno all'altra.

Non fraintendetemi: sono a favore del miglioramento delle abilità comunicative e di problem-solving nei matrimoni. E sono ovviamente a favore del sentimento di affetto. Ma a meno che la comunicazione e la risoluzione dei problemi non riescano ad attivare il sentimento dell'amore romantico, i coniugi si sentono imbrogliati, e spesso cercano di porre fine al matrimonio.

L'amore romantico è ciò che rivela il giusto modo di dimostrare amore. Se siete innamorati vi occupate dell'altro nel giusto modo, ma

se non siete innamorati dovete imparare il modo giusto per dimostrare il vostro affetto. Questo libro vi insegna dove indirizzare i vostri sforzi per creare e sostenere l'amore romantico.

Introduzione

Lo scopo di questo libro è insegnarvi a scoprire, e a imparare a soddisfare, le necessità emotive più importanti del vostro partner. Quando vi siete sposati davate per scontato che quei bisogni sarebbero stati soddisfatti, ma per diverse ragioni siete rimasti delusi; forse delusi al punto da essere tentati di lasciare che qualcun altro li soddisfacesse.

Di solito l'ignoranza contribuisce a questo fallimento, perché uomini e donne hanno grande difficoltà a capire e apprezzare il valore dei bisogni dell'altro. Gli uomini provano a soddisfare le necessità a cui loro stessi darebbero valore, e le donne fanno lo stesso. I bisogni degli uomini e delle donne però sono spesso molto diversi, così le coppie, sprecando energie nel tentativo di soddisfare i bisogni sbagliati, non riescono ad essere felici.

I bisogni dei mariti e delle mogli sono talmente forti che, nel caso in cui non vengano soddisfatti all'interno del matrimonio, fanno nascere la tentazione di cercare soddisfazione al di fuori di esso. E la maggior parte delle persone con cui ho lavorato hanno ceduto alla tentazione di violare il sacro voto di «rinunciare a tutti gli altri».

Al di là del rischio di una relazione extraconiugale, i bisogni emotivi di marito e moglie *dovrebbero essere soddisfatti* per due ulteriori motivi. Primo: il matrimonio è una relazione estremamente speciale. La promessa è costruita in modo da permettere a un coniuge il diritto *esclusivo* di soddisfare alcuni di questi importanti bisogni. Quando tali bisogni non vengono soddisfatti, il coniuge subisce un'ingiustizia, perché è obbligato a vivere senza alternative eticamente valide.

C'è però una seconda ragione che illustrerò più chiaramente nelle pagine di questo libro: quando soddisfatte le più importanti necessità emotive dell'altro, create e alimentate un sentimento di amore recipro-

co che è essenziale per la riuscita del matrimonio. Chiamo questo sentimento *amore romantico*, e voglio che lo possiate sperimentare entrambi nella vostra vita insieme.

Essere innamorati non vuol dire soltanto rendere felice l'altro, però; dovete anche sapere come evitare di renderlo infelice. Ecco perché ho scritto un altro libro: *Love Busters: Protecting Your Marriage from Habits That Destroy Romantic Love*. Se sapete come farvi felici, ma non riuscite a evitare di rendervi infelici, le vostre capacità e i vostri sforzi saranno sprecati. Quando imparano a soddisfare i più importanti bisogni emotivi del partner, i coniugi possono diventare, per l'altro, la più grande fonte di piacere. Possono però diventare anche fonte di dolore insopportabile, e ciò accade quando i due non si proteggono reciprocamente da istinti e abitudini che noi tutti abbiamo in comune.

Ho scritto anche un libro di esercizi* che vi guiderà nei diversi capitoli di *Solo tu & io* e *Love Busters*. Vi aiuterà identificare le capacità che dovete acquisire, e poi vi incoraggerà a metterle in pratica fino a quando non diventeranno abitudini. Questo libro si intitola *Five Steps to Romantic Love: A Workbook for a Healthy Marriage for Readers of Love Busters and His Needs, Her Needs*.

Suggerisco a voi e al vostro partner di leggere questi libri insieme, di completare i questionari e rispondere alle domande alla fine di ogni capitolo. Potreste perfino usare due evidenziatori di colore diverso mentre leggete, in modo che ognuno di voi possa far sapere all'altro cosa ritiene più importante. Tenete questi libri in un luogo a cui potete accedere regolarmente, perché possiate rivedere le lezioni in essi contenute.

* Questo libro non è stato tradotto in italiano – N.d.R.

Il vostro matrimonio è a prova di tradimento? 1

Quando un uomo e una donna si sposano, hanno grandi aspettative. Entrambi si impegnano a soddisfare determinate intime necessità del partner, su base *esclusiva*. Ognuno di loro si impegna a «rinunciare a tutti gli altri», e dà all'altro il diritto esclusivo di soddisfare tali bisogni intimi. Questo non significa che tutte le necessità debbano essere soddisfatte dal coniuge; ce ne sono però alcune che la maggior parte delle persone riserva al vincolo matrimoniale. Ci si aspetta che l'altro soddisfi questi speciali bisogni, visto che si è deciso che nessun altro possa farlo.

Per esempio, quando un uomo acconsente ad avere una relazione esclusiva con sua moglie, dipende da lei per soddisfare i propri bisogni sessuali. Se lei soddisfa questo particolare bisogno, il marito trova nella compagna una fonte continua di piacere intenso, e il suo amore si rafforza. In caso contrario, l'uomo comincia ad associare la moglie alla propria frustrazione. Se la situazione si protrae nel tempo, lui potrebbe decidere che «semplicemente non le piace il sesso» e magari cercherebbe di adattarsi. Il suo forte bisogno di sesso, però, rimarrebbe non soddisfatto. Il suo impegno ad avere rapporti sessuali solo con la moglie lo costringerebbe a scegliere tra frustrazione sessuale e infedeltà. Alcuni uomini non cedono e riescono ad adattarsi, con il passare degli anni. Molti però cedono alla tentazione di un rapporto extraconiugale, come ho riscontrato lavorando con centinaia di uomini.

Un altro esempio è quello della moglie che concede al marito il diritto esclusivo di conversare con lei in modo intimo. Ogni volta che i due si parlano con onestà profonda, con un'apertura che non trovano nelle conversazioni con altre persone, la donna trova in lui una fonte di immenso piacere. Quando però rifiuta di darle l'attenzione totale

che lei desidera, il marito è automaticamente associato alla più grande frustrazione. Alcune mogli semplicemente vivono con disillusione, altre non resistono alla tentazione di lasciare che qualcun altro soddisfi questo loro importante bisogno emotivo. E quando ciò succede, una relazione extraconiugale è un risultato probabile.

I bisogni di lui non sono i bisogni di lei

Quando marito e moglie si rivolgono a me per un consulto, il mio primo obiettivo è quello di aiutarli a identificare i loro bisogni emotivi più importanti; ciò che ognuno dei due può fare per l'altro in modo da renderlo felice. Negli anni ho posto ripetutamente la domanda: «Cosa potrebbe fare per te tuo marito (o tua moglie) per darti la massima felicità?». Sono riuscito a ricondurre la maggior parte delle risposte a dieci bisogni emotivi: ammirazione, affetto, conversazione intima, supporto domestico, impegno nella famiglia, supporto economico, onestà e apertura, attrattività fisica, compagnia in attività ricreative, e appagamento sessuale.

Ovviamente il modo per far sì che marito e moglie rimangano felicemente sposati è che ciascuno di loro soddisfi i bisogni più importanti dell'altro. Grazie alle interviste, però, scoprii il motivo per cui questo compito risulta spesso tanto difficile. Quando chiedevo alle coppie di elencare i loro bisogni in ordine di priorità, gli elenchi degli uomini e delle donne erano quasi sempre gli uni l'opposto degli altri. Dei dieci bisogni emotivi di base, i cinque indicati come i più importanti dagli uomini erano solitamente i cinque meno importanti per le donne, e viceversa.

Che rivelazione! Non c'è da stupirsi se mariti e mogli incontrano grandi difficoltà nel soddisfare i bisogni del partner. Sono disposti a fare per l'altro quello che apprezzano maggiormente, ma i loro sforzi sono mal direzionati perché ciò che loro apprezzano di più è quello che i coniugi apprezzano di meno!

Prestate grande attenzione al prossimo passaggio, perché è uno degli aspetti più frequentemente equivocati del mio programma. Ogni persona è unica. Mentre gli uomini *in media* scelgono cinque particolari bisogni emotivi come i più importanti, e le donne *in media* ne scelgono altri

cinque, *ognuno* può scegliere, e in effetti sceglie, qualsiasi combinazione dei dieci bisogni di base. Quindi, sebbene io abbia identificato i bisogni emotivi più importanti dell'uomo e della donna medi, non conosco i bisogni emotivi di nessun particolare marito o moglie. E poiché il mio lavoro riguarda il salvare matrimoni individuali, non matrimoni medi, siete voi a dover identificare la combinazioni di bisogni del vostro matrimonio. Ecco perché ho riportato nell'appendice A di questo libro un breve riassunto dei dieci bisogni di base, e nell'appendice B il Questionario dei Bisogni Emotivi. Con questi strumenti potrete identificare i più importanti bisogni emotivi vostri e del vostro partner.

Spesso il fallimento di mariti e mogli è semplicemente dovuto all'ignoranza dei bisogni dell'altro e non all'egoistica decisione di non soddisfarli. Imparando a capire voi e il vostro partner in quanto persone totalmente uniche, con bisogni emotivi particolari, potete identificare i vostri bisogni e comunicarveli reciprocamente.

Dopo aver identificato le cinque necessità più importanti, il passo successivo è quello di diventare esperti nel soddisfare i bisogni del partner. Questo non significa stringere dolorosamente i denti e adattarvi a una cosa che odiate: non si dovrebbe mai soffrire nel soddisfare i bisogni emotivi dell'altro. Significa invece imparare a provare piacere nel soddisfare bisogni emotivi che occupano un gradino basso nella vostra scala delle priorità. In ogni capitolo di questo libro troverete dei suggerimenti su come raggiungere tale obiettivo.

Quando nelle coppie non si riescono a soddisfare i bisogni emotivi più importanti, ho constatato che l'allarmante tendenza è quella di scegliere sempre lo stesso schema: una relazione extraconiugale. E ciò accade con incredibile regolarità, nonostante i forti principi morali o le convinzioni religiose che si possano avere. Perché? Quando i bisogni di base di uno dei coniugi non vengono soddisfatti, si crea una sete che deve essere placata. Se nel matrimonio non cambia nulla, ecco che si presenta la forte tentazione di cercare soddisfazione fuori dal matrimonio.

Se vogliamo che i nostri matrimoni siano a prova di relazione extraconiugale, non possiamo nascondere la testa nella sabbia. Colui che ritiene che il proprio partner sia «diverso» e che nonostante i propri bisogni non soddisfatti non tradirebbe mai, potrebbe un giorno rice-

vere uno shock devastante. Dobbiamo invece comprendere i segnali di pericolo, capire come tali relazioni hanno inizio, e come rafforzare le aree deboli del matrimonio nel caso in cui una situazione di questo genere si verifichi.

Cos'è una relazione extraconiugale?

Di solito si tratta di due persone che si trovano coinvolte in una relazione, al di fuori del matrimonio, che prevede sia rapporti sessuali che sentimenti di amore profondo. È tuttavia possibile avere una relazione che preveda solo sesso oppure solo sentimenti d'amore. Anche queste relazioni possono causare profondi problemi al matrimonio, ma la mia esperienza mi ha insegnato che sono molto più facilmente gestibili di quelle che combinano sesso (di solito molto passionale) con sentimenti di amore. Una tale relazione minaccia il matrimonio nella sua essenza, perché gli amanti provano una profonda intimità, e la relazione soddisfa almeno uno dei cinque più importanti bisogni emotivi dell'individuo al di fuori della loro esclusiva relazione matrimoniale. Quando uno dei due scopre che il partner non ha rispettato l'impegno della fedeltà, il matrimonio è distrutto.

Come iniziano di solito le relazioni extraconiugali

Una relazione extraconiugale solitamente inizia con un'amicizia. Il vostro amante può essere il componente di una coppia dei vostri «migliori amici». Oppure può trattarsi di qualcuno che avete incontrato al lavoro, in chiesa, o in qualche altra occasione.

Parlando cominciate ad avvicinarvi. Prima parlate del più e del meno, ma con il passare del tempo iniziate a confidarvi i vostri problemi personali. Passando più tempo insieme discutete in modo sempre più intimo, e alla fine i problemi di cui parlate riflettono i vostri bisogni emotivi non soddisfatti. L'amicizia si fa più profonda, e voi iniziate a darvi supporto reciproco, specialmente in relazione ai vostri bisogni. La vita è difficile. Molti diventano estremamente disincantati, e quando qualcuno offre loro incoraggiamento e supporto, l'attrazione verso quella persona è come una potente calamita.

Presto o tardi, vi trovate a letto con il vostro amico. Semplicemente «succede». Non volevate farlo, e nemmeno il vostro amico.

Molto spesso l'amicizia che sfocia in una relazione è molto illogica. Una moglie, dopo aver visto l'amante del marito, esclama: «Come è possibile che si sia interessato a lei?». Quando il marito scopre l'amante della moglie, si chiede: «Ma a cosa pensava mia moglie?».

L'attrazione però non è logica: è emotiva. Sulla base dei fatti, la relazione non ha molte probabilità di riuscire, e infatti ciò accade raramente. Quello che importa al momento, tuttavia, è che l'amante è stato in grado di soddisfare un bisogno non soddisfatto. Lui o lei appare come la persona più premurosa mai incontrata, e si avverte il profondo desiderio di prendersene cura a propria volta.

Quando vi trovate coinvolti in una relazione extraconiugale, voi e il vostro amante sembrate dotati della volontà incondizionata di soddisfare i bisogni emotivi dell'altro. Questo mutuo desiderio di rendervi felici a tutti i costi trasforma il rapporto in una delle relazioni più intime e soddisfacenti che abbiate mai sperimentato. Rispondete sessualmente con trasporto e passione. Siete sicuri che nessun altro possa essere un partner eccitante come il vostro amante segreto.

Al crescere dell'intensità della passione e del vostro affetto reciproco, scoprite di essere caduti in una trappola che avete preparato con le vostre stesse mani. Perdete ogni senso del giudizio e diventate letteralmente dipendenti l'uno dall'altra in un rapporto basato sulla fantasia, non sulla realtà.

Come ho detto poco fa, però, la relazione non è logica: è emotiva. È una fantasia. Quando voi e il vostro amante decidete dove e quando incontrarvi per i vostri appassionati incontri sessuali, lasciate dietro di voi la realtà della vita di tutti i giorni.

Potrebbe succedere proprio a voi

Potrei avervi offeso un po', nel parlare di come le relazioni extraconiugali hanno inizio, visto che ho usato la seconda persona plurale. Ma l'ho fatto per una ragione specifica. Anche se la maggior parte della gente negherebbe di poter cadere in una relazione extraconiugale, la

dura realtà è che, al verificarsi di certe condizioni, tutti noi potremmo caderne vittime.

Quelle a cui succede non sono persone particolarmente immorali. Al contrario, uomini e donne assolutamente normali possono ritrovarsi coinvolti in un meccanismo apparentemente semplice. Per prima cosa lasciate che qualcuno fuori dal matrimonio soddisfi uno dei vostri più importanti bisogni emotivi, per esempio quello di avere conversazioni intime. Pensate che parlare con qualcuno non rappresenti un problema, specialmente se vostro marito o vostra moglie non sembra interessato ai problemi che affrontate.

Poi scoprite che questo amico è particolarmente interessato al vostro benessere, e iniziate a sentirvi allo stesso modo. Quello che era un semplice conversare si trasforma in affetto, in cura per l'altro.

Da quel momento iniziate a confessarvi ciò di cui avete maggiormente bisogno nella vostra vita, ed entrambi esprimerete il desiderio di soddisfare reciprocamente i vostri bisogni. Quando fate l'amore sembra tutto così naturale che credete di essere stati fatti l'uno per l'altra. Credete di avere trovato la vostra anima gemella.

In qualche caso questo processo può richiedere solo poche settimane, in altri casi potrebbero volerci molti anni. Succede, tuttavia, con impressionante regolarità. L'ho visto accadere nella vita di migliaia di coppie nel corso della mia carriera. Triste da dirsi, ma non sembra che faccia una gran differenza il grado di impegno religioso o i valori professati.

Spesso, nei miei primi anni da consulente matrimoniale, mi sentivo sgomento nel vedere come persone religiosamente e moralmente impegnate finissero per rimanere coinvolte in relazioni extraconiugali. Io frequento la chiesa, e sono un cristiano convinto. Come era possibile che gente che diceva di avere le stesse convinzioni abbandonasse la via? La loro fede mancava di forza?

Tuttavia, più avevo a che fare con clienti cristiani – o con profonde convinzioni morali – infedeli, più comprendevo il potere dei nostri bisogni emotivi di base. Arrivai a vedere le mie debolezze e la forza dei miei bisogni. Quando sposai mia moglie, Joyce, decisi di impegnarmi totalmente, con lei e nel mio matrimonio. Sono rimasto fedele ai miei

voti per i quarantotto anni del nostro matrimonio, e non perché io sia una specie di esempio di virtù dalla volontà di ferro. È perché io e Joyce siamo stati realistici riguardo all'importanza del soddisfare i più importanti bisogni emotivi dell'altro, e non abbiamo mai lasciato che fosse qualcuno al di fuori del nostro matrimonio a soddisfarli.

In breve: i vostri bisogni segnano i punti. Per aiutarvi a capire come funziona, vorrei presentarvi la Banca dell'Amore, un meccanismo interiore che probabilmente non vi siete mai accorti di avere.

Appendice C

Inventario del Divertimento Ricreativo

Indicate quanto vi piace, o quanto vi piacerebbe, ciascuna delle attività ricreative elencate qui di seguito. Nello spazio fornito per ogni attività, nella colonna adatta (marito o moglie) cerchiare il numero che meglio descrive le vostre emozioni: 3 = molto piacevole; 2 = piacevole ; 1 = abbastanza piacevole; 0 = indifferente; -1 = abbastanza sgradevole; -2 = sgradevole; -3 = molto sgradevole. Aggiungete, negli spazi appositi al fondo della lista, attività che vi piacerebbe praticare ma che non sono state elencate. Nella terza colonna sommate le valutazioni vostre e del vostro partner *solo se entrambi i punteggi sono positivi*. Le attività con la somma più alta sono quelle che dovrete selezionare quando pianificate il vostro tempo ricreativo insieme.

Avete il permesso dell'editore di fotocopiare il questionario per utilizzarlo nell'ambito del vostro matrimonio. Vi consiglio di farne una copia ingrandita in modo da avere più spazio per scrivere le vostre risposte.

Attività	Punteggio del marito	Punteggio della moglie	Totale
Arrampicata	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Astronomia	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Balli di gruppo	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Ballo da sala	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Ballo	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Barca	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Biliardo	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Bocce	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Bowling	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Boxe (guardare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Bridge / burraco	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Caccia	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Calcio (giocare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Calcio (guardare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Campeggio	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Canasta	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Canoa	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Canto	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Cene fuori	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Ciclismo	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Cinema	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Collezionare francobolli	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Collezionare monete	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Collezionare oggetti antichi	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Collezionare pietre	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Concerti (musica classica)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Concerti (musica italiana)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Concerti (musica rock)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Culturismo	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Customizzazione di automobili	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Dama	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Equitazione (guardare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Equitazione (praticare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Esercizio aerobico	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Film in TV	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Fotografia	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Gare automobilistiche (guardare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Giardinaggio	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Giochi elettronici	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Gite in parchi di divertimento	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Golf	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Hockey (giocare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Hockey (guardare)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Jogging	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3
Judo	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3

Indice

<i>Prefazione</i>	»	7
Cosa fa funzionare i matrimoni?.....	»	7
La scoperta: come ripristinare l'amore romantico	»	10
Venticinque anni e più	»	11
 <i>Introduzione</i>	»	13
 1. Il vostro matrimonio è a prova di tradimento?	»	15
I bisogni di lui non sono i bisogni di lei.....	»	16
Cos'è una relazione extraconiugale?	»	18
Potrebbe succedere proprio a <i>voi</i>	»	19
 2. Perché la vostra Banca dell'Amore non chiude mai	»	22
Tutti hanno una Banca dell'Amore	»	23
Una storia d'amore e la Banca dell'Amore.....	»	24
E cosa è successo all'impegno?	»	32
 3. L'affetto: la prima cosa di cui lei non può fare a meno. ..	»	35
Affetto, il collante di una relazione	»	37
Ma lei sa che non sono il tipo	»	38
Tutti gli uomini possono imparare ad essere affettuosi	»	40
Il sesso inizia con l'affetto	»	44
Domande per lui	»	47
Domande per lei	»	47
Per entrambi.....	»	48

4. L'appagamento sessuale: la prima cosa di cui lui non può fare a meno	»	49
Perché gli uomini si sentono imbrogliati.....	»	50
Qual è la differenza?	»	51
Come arrivare alla compatibilità sessuale	»	54
Risolvere i problemi sessuali	»	62
Un marito riluttante.....	»	63
Soddisfare i bisogni del partner.....	»	64
La regola d'oro coniugale.....	»	65
Domande per lei	»	66
Domande per lui.....	»	66
Per entrambi.....	»	66

5. La conversazione intima: la seconda cosa di cui lei non può fare a meno	»	68
Perché mio marito non parla con me?.....	»	69
Parlare richiede tempo.....	»	70
L'importanza della conversazione.....	»	72
Conversazione intima e il problema delle critiche	»	74
I nemici della conversazione intima	»	77
Gli amici della conversazione intima	»	81
Come compensare in caso di lavori che richiedono trasferte....	»	85
Consigli per la conversazione per mariti e mogli.....	»	86
Domande per lui	»	87
Domande per lei	»	88
Per entrambi.....	»	88

6. La compagnia in attività ricreative: la seconda cosa di cui lui non può fare a meno	»	89
Quanto è importante la compatibilità nelle attività ricreative?	»	91
Allontanarsi.....	»	93
È successo anche a me	»	93
Come trovare interessi ricreativi che soddisfino entrambi	»	95
Il compagno del tempo libero preferito dal marito.....	»	96

Attività ricreative comprese nel tempo di totale attenzione ...	» 100
Domande per lei	» 102
Domande per lui	» 102
Per entrambi.....	» 102

7. L'onestà e l'apertura: lei deve fidarsi totalmente di lui .	» 104
Il senso di sicurezza di lei.....	» 105
La politica dell'onestà radicale	» 108
Incoraggiare l'onestà.....	» 115
Come l'onestà reciproca può salvare un matrimonio.....	» 116
Domande per lui	» 119
Domande per lei	» 119
Per entrambi.....	» 119

8. L'attrattività fisica: lui ha bisogno di una donna

di bell'aspetto	» 120
Perché tutto questo interesse per l'aspetto fisico?.....	» 123
Quando lei ha un bell'aspetto, lui si sente bene	» 124
Il «segreto» per il controllo del peso	» 125
Il valore dello sfruttare appieno ciò che si ha.....	» 132
Domande per lei	» 134
Domande per lui	» 134
Per entrambi.....	» 134

9. Il supporto economico: lei ha bisogno di soldi per vivere

in modo confortevole	» 135
Le donne si sposano per i soldi?	» 137
Il risentimento per il <i>dover</i> lavorare	» 138
Il bene necessario – un bilancio preventivo	» 139
Lui può guadagnare di più?	» 141
Come vivere con mille dollari al mese.....	» 143
Domande per lui	» 145
Domande per lei	» 145
Per entrambi.....	» 146

10. Supporto domestico: lui ha bisogno di pace e tranquillità	» 147
Paradiso domestico – Una fantasia maschile	» 149
Il dilemma della giusta divisione dei compiti	» 151
Domande per lei	» 159
Domande per lui	» 160
Per entrambi.....	» 160
11. Impegno in famiglia: lei ha bisogno che lui sia un buon padre	» 161
Una moglie ha bisogno di una forte unità familiare	» 163
Fare i genitori richiede tempo: <i>moltissimo tempo</i>	» 165
Fare i genitori richiede formazione: <i>moltissima formazione...</i>	» 168
Non lasciate che il fare i genitori competa con la relazione con il partner.....	» 172
Domande per lui	» 173
Domande per lei	» 174
Per entrambi.....	» 174
12. Ammirazione: lui ha bisogno che lei sia orgogliosa di lui	» 175
Perché questo bisogno maschile di ammirazione?.....	» 176
La fiducia in se stessi normalmente parte a casa	» 177
Lamentele, non critiche.....	» 178
Un programma per creare più ammirazione.....	» 179
E poi?	» 184
Domande per lei	» 185
Domande per lui	» 185
Per entrambi.....	» 185
13. Come sopravvivere a una relazione extraconiugale	» 187
Passi per sopravvivere a una relazione extraconiugale	» 193
Un matrimonio più forte.....	» 200

14. Da incompatibile a irresistibile.....	» 202
La cura per l'incompatibilità.....	» 203
L'uomo irresistibile	» 205
La donna irresistibile	» 207
Scoprite i vostri bisogni emotivi più importanti.....	» 208
Appendice A - I bisogni emotivi più importanti.....	» 211
Affetto.....	» 211
Appagamento sessuale	» 212
Conversazione intima.....	» 212
Compagnia in attività ricreative.....	» 213
Onestà e apertura	» 214
Attrattività fisica.....	» 215
Supporto economico	» 216
Supporto domestico	» 216
Impegno nella famiglia.....	» 217
Ammirazione.....	» 218
Appendice B - Questionario dei Bisogni Emotivi	
© 1986, Willard F. Harley, Jr.....	» 219
Classificare i tuoi bisogni emotivi	» 230
Appendice C - Inventario del Divertimento Ricreativo.....	» 231
Appendice D - Inventario del supporto economico	
Bilancio preventivo dei bisogni e dei desideri.....	» 235
L'autore	» 241