

La sfida della diversità di coppia

*Nove differenze tra uomo e donna
scoperte dalla neurobiologia
per una relazione coniugale nuova ed appagante
con cinque esercizi esperienziali*

Ugo Cepparulo

**LA SFIDA
DELLA DIVERSITÀ DI COPPIA**

*Nove differenze tra uomo e donna
scoperte dalla neurobiologia
per una relazione coniugale
nuova ed appagante
con cinque esercizi esperienziali*

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018

Ugo Cepparulo

Tutti i diritti riservati

*A mio padre, mia madre e alle mie sorelle,
senza di loro non sarei nato e poi cresciuto.*

*A mia moglie e mia figlia,
senza di loro non sarei quello che sono.*

Introduzione

Nascere al centro di Napoli nel 1970 non era cosa da poco.

La città è sempre stata “vulcanica”, nelle sue eccellenze così come nelle sue deficienze. Ma in quegli anni, alla naturale e usuale effervescenza cittadina, sociale, culturale e non solo, si aggiungevano, a creare ulteriore scompiglio, le forti spinte innovative, i cui germogli avevano iniziato a generarsi nella seconda metà degli anni sessanta. Erano gli anni della rivoluzione sessuale e di un nuovo impegno politico delle donne in tutta Europa (basti pensare che in Svizzera fino al 1971 votavano solo gli uomini). Iniziava l'era delle grandi trasformazioni sociali che avrebbe portato nell'anno 1975 al diritto di voto i diciottenni, diritto prima previsto solo per chi fosse almeno ventunenne.

Quegli anni videro la epocale Riforma del Diritto di Famiglia, pure promulgata nel 1975, così come la approvazione della controversa legge 194 del 1978, relativa alla *legalizzazione* dell'aborto, per continuare alla Riforma dei Patti Lateranensi, avvenuta negli anni '80, per arrivare a giorni più vicini ai nostri, alla disciplina della fecondazione in vitro ed a tanto altro ancora, senza trascurare, in ultimo, gli sconvolgimenti giuridico-sociali-filosofico-spirituali dei tempi contemporanei.

Io, mi sono trovato a crescere in questo turbolento, ma interessante, periodo, come ultimo di tre figli, con due sorelle, entrambe di circa nove anni più grandi di me, in una famiglia che all'epoca si poteva già definire "moderna". Ritengo di poterlo ben dire, poiché la mia famiglia aveva due caratteristiche che sarebbero state ben presto caratteri peculiari del modello familiare contemporaneo:

1. un numero non elevato di figli, mentre diversamente, a quei tempi, le famiglie con tanti figli erano dominanti ed ancora molto diffuse, soprattutto in molti quartieri di Napoli;
2. entrambi i miei genitori lavoravano come impiegati pubblici, mentre a quei tempi era

ancora raro trovare una donna sposata che non facesse altro che la casalinga.

Ebbene, in questa famiglia “di tipo moderno”, fu grazie alle mie due sorelle che mi resi ben presto conto delle peculiarità che caratterizzano i rapporti tra uomini e donne. Data la nostra differenza di età, potei avere sin dall’infanzia un osservatorio privilegiato dal quale prendere consapevolezza e fare esperienza delle difficoltà che si incontrano nell’instaurare le prime relazioni sentimentali, con tutte le timidezze ed incertezze dell’adolescenza e della prima giovinezza.

Non che i miei genitori non mi dessero occasioni di comprendere gli ostacoli e le difficoltà relazionali che affrontano un uomo ed una donna nel vivere sotto lo stesso tetto, ma si trattava pur sempre di adulti, che io vedevo lontani, distanti, retrogradi ed impacciati nei loro tentativi di incontrarsi come marito e moglie, inseguendo il legittimo obiettivo di una serena vita matrimoniale. Litigavano spesso, infatti, anche una volta al giorno, o meglio, apparentemente mia madre subiva l’aggressività di mio padre, che ricopriva il ruolo di “orco crudele” che sopraffaceva la povera moglie, mite ed indifesa. In alcuni casi,

subivamo l'aggressività di mio padre anche noi figli, in quanto, nell'*id quod plerumque accidit*, giustamente e naturalmente, finivamo con il prendere le parti del genitore aggredito, suscitando le ulteriori ire di quello "ag-gredente", ire che, manifestandosi in forma minacciosa e violenta, finivano con il confermare la nostra valutazione iniziale: "esiste un genitore debole e buono con il quale bisogna schierarsi contro il genitore cattivo, forte e violento".

Queste riflessioni venivano condivise tra me e le mie sorelle, nei momenti di quiete dopo le "tempeste". Successivamente, avrei però imparato che i problemi di relazione di coppia sono profondamente diversi da come appaiono a prima vista.

Un primo indizio che le cose stessero diversamente ci fu già quando, all'età di circa dieci anni, per la prima volta, i miei genitori si trovarono a vivere separati per un intero mese, dopo vent'anni di matrimonio e di ininterrotta convivenza.

Per una serie di motivi che non sto qui a spiegare, io e mia madre ci trovammo ad andare a fare un viaggio in Sardegna, della durata di un mese, per l'appunto, e le mie due

sorelle, a malincuore, rimasero a Napoli, molto timorose di quello che sarebbe potuto accadere, abbandonate da sole a casa con il padre crudele. Inutile dire che io, come mia madre, eravamo preoccupati di quello che stava accadendo a Napoli tra mio padre e le mie sorelle e ne discutevamo spesso alla fine della giornata nelle calde serate sarde, preparandoci al peggio per il rientro. Era l'estate del 1980, quella per intenderci subito prima del catastrofico sisma dell'Irpinia, non esistevano i telefoni cellulari e in Sardegna, e almeno per noi, che ci trovavamo nell'interno dell'isola e non lungo la costa, era difficile trovare persino un telefono pubblico. Ebbene, al nostro ritorno, inaspettatamente, le mie sorelle ci riferirono che erano state benissimo in compagnia di mio padre (l'orco), il quale era stato più che squisito durante la nostra assenza, accudendole da perfetto genitore, non facendo mancare nulla in casa (era stato lui a fare quotidianamente la spesa) e provvedendo in alcune occasioni anche a cucinare per tutti e tre, quando entrambe le mie sorelle non ne avevano voglia.

Non solo, ciò che più ci meravigliò fu sentire dalla bocca delle mie sorelle come mio pa-

dre, per l'intero mese, fosse stato affettuoso e cortese, mentre nei vent'anni precedenti lo avevamo conosciuto esclusivamente di temperamento irascibile ed impaziente.

Questa situazione idilliaca durò poco, poiché le giornate ritornarono ben presto ad essere caratterizzate da litigi a volte violenti, ma fu un primo indizio espresso che la situazione poteva essere diversa da come appariva. Probabilmente, però, il mio inconscio aveva già da tempo intuito come le cose potessero stare diversamente. Ricordo, un sogno ricorrente che durò per il periodo da quando avevo circa cinque anni fino agli undici anni di età. Il sogno può essere così sinteticamente descritto: mi trovavo con tutta la mia famiglia in soggiorno a guardare il televisore (all'epoca rigorosamente in bianco e nero), quando iniziavo ad avere fame, avviatomi verso la cucina, distante circa dieci metri lineari dal soggiorno, il corridoio iniziava stranamente ad allungarsi, contemporaneamente cominciavo a percepire come un vento che dolcemente mi risucchiava verso la cucina stessa. Giunto in cucina, per prendere qualcosa da mangiare, mi avvicinavo al frigorifero, lo aprivo ed ecco che all'improvviso mi saltava addosso una orribile

strega, che mi afferrava con le sue mani dalle unghie ricurve, per poi schiacciarmi a terra, senza lasciare la presa. Anche se io provavo a chiedere aiuto dalla mia bocca la voce non usciva, poi, quando le cose divenivano serie ed iniziavo a temere per la mia vita, per fortuna, mi svegliavo.

Inutile dire che le prime due o tre volte il sogno si presentava sempre con queste modalità. Ovviamente, dopo poco, poiché iniziavo a ricordare quello che sarebbe accaduto, anche durante il sogno, iniziai ad evitare di andare da solo volontariamente in cucina e tanto meno volontariamente mi veniva in mente di aprire il frigorifero. Ma si sa, nei sogni accadono cose particolari e contro la nostra volontà, per cui, sistematicamente, mi trovavo risucchiato verso la cucina dal vento, che frattanto era divenuto particolarmente freddo e sempre più violento e mi spingeva verso il temuto frigorifero. Una volta giunto davanti all'elettrodomestico, l'ultima cosa che avrei fatto sarebbe stato di aprirlo ma, ovviamente, la porta si apriva da sola, senza che io potessi fare nulla per impedirlo. L'epilogo finale era quello solito. Io schiacciato dalla strega, salvato dal mio risveglio, seppure in preda al pani-

co, con una sensazione di soffocamento alla gola.

L'incubo come dicevo fu ricorrente, poiché durò fino all'inizio della mia adolescenza ma, contrariamente a quanto si può pensare, non mi diede poi grande preoccupazione, in quanto dopo il primo momento di angoscia subito dopo il risveglio, dicevo tra me e me: "È solo un sogno!". Poi da adulto in psicoterapia l'avrei interpretato, scoprendone a poco a poco i suoi significati nascosti e le conseguenze sulla mia vita adolescenziale.

Ritornando alle mie sorelle, come dicevo, anche loro furono l'occasione che mi fece conoscere preventivamente le difficoltà che si possono incontrare nelle relazioni di coppia. Tra l'altro una delle due si sposò giovanissima nel 1981, quando io non avevo ancora dodici anni e lei soli diciannove, forse anche per sfuggire ai continui litigi e tensioni familiari, e dunque fu una ulteriore occasione per addentrarmi esperienzialmente nella dinamica delle relazioni di coppia, anche perché in famiglia vi era una regola consuetudinaria per cui i problemi sentimentali e relazionali andavano condivisi, sempre con l'eccezione di non dire