

con te fino alla fine?

Nella legge Cirinnà è prevista la non obbligatorietà della fedeltà. Le regole per farsi felici e le conseguenze psicologiche dell'infedeltà



Nella recente legge sulle unioni civili è prevista la non obbligatorietà della fedeltà da parte della coppia dello stesso sesso. Il dibattito nell'opinione pubblica si è da qui allargato con domande tipo: «Perché non

eliminare l'obbligo di fedeltà anche per i matrimoni?» e «Ha ancora senso la fedeltà coniugale?». Oggi è consuetudine ascoltare amici, parenti o colleghi vantarsi delle proprie avventure

extraconiugali. La fedeltà è vista come difficile, patetica, quasi banale. La regola principe è invece: vietato vietare. E tuttavia la nostra vita si fonda sulla fedeltà. La si può descrivere come la forza che vince il

tempo, il mutare e il perire, non con la durezza e fissità di una pietra, bensì come forma vitale che cresce e crea. Essere fedeli significa perseverare nell'amore, rimanere fermi nella responsabilità, superando mutamenti e rovesci. Ha in sé qualcosa dell'eternità.

Consigli ai fidanzati

Il miglior modo per costruire un buon matrimonio è avere le idee chiare sin dall'inizio. Quando concludo un incontro con coppie di fidanzati, chiedo il motivo per cui intendono sposarsi: se rispondono che desiderano «essere felici», li invito ad aspettare e riflettere ancora un po', invece mi complimento con le coppie che rispondono che vogliono «farsi felici». Comunque, anche se ci si sposa con queste premesse, è importante non trascurare mai le piccole cose: cercare di mantenersi attraenti sia fisicamente che intellettualmente, evitando la sciatteria nell'abbigliamento e nella cura della propria persona. Anche se avanti negli anni, poi, gli sposi non devono mai abbandonare le tenerezze fisiche che da fidanzati abbondano: il vero amore fisico coniugale si basa in gran parte sulla tenerezza, non sull'erotismo. Inoltre, è importante non smettere di parlarsi e ascoltarsi. Bisogna imparare a tacere finché si è sicuri che l'altro abbia detto tutto quello che voleva. Spesso accade che la comunicazione nella coppia si riduca solo al livello del «che cosa», dandosi istruzioni o informazioni a vicenda, mentre nel vero dialogo mettiamo a nudo l'anima, rivelando senza pudore la nostra intimità al partner. L'amore coniugale profondo

esclude l'infedeltà, perché una coppia affettivamente e sessualmente soddisfatta ha scarse spinte centrifughe, è sazia di sé stessa e non percepisce un altro più attraente del partner.

Fedeltà è maturità

Rimanere insieme è comunque una scelta, che richiede attenzione e impegno. Si è fedeli non per mancanza di opportunità o per insicurezza e paura delle conseguenze, ma per salvaguardare il rapporto fin qui volutamente costruito, per garantire la preferenza a una relazione così speciale nella sua unicità e globalità, per l'amore che si è donato e ricevuto reciprocamente.


La coppia è una relazione a spirale in cui si cresce insieme, aiutandosi reciprocamente, dove la fedeltà richiede maturità psicoaffettiva, col controllo delle pulsioni al piacere. Tutto ciò vale per chiunque, anche per chi si orienta verso la vita consacrata, ma particolarmente per la vita matrimoniale.

Scriva Malachia, profeta dell'Antico Testamento: «Il Signore è testimone fra te e la donna della tua giovinezza... la donna legata a te da un patto... nessuno tradisca la donna della sua giovinezza». Queste parole bibliche suggeriscono l'atteggiamento da assumere per essere fedeli: concentrarsi sull'immagine «giovanile» del proprio partner, anziché imporre a sé stessi di non guardare fuori dalla coppia.

Infedeltà e disagio mentale

Il nostro inconscio, riconosce e accetta con più facilità la fedeltà coniugale rispetto all'infedeltà; infatti quest'ultima genera sempre uno stato di disagio mentale sia in chi lo procura

(stress da doppia vita) sia in chi lo subisce (stress da sentirsi rifiutato/a), mentre l'essere fedeli genera sempre solo benessere psichico alla coppia. Quest'ultima considerazione potrebbe spiegare come mai le civiltà, per quanto riguarda i costumi sessuali, si siano orientate quasi tutte verso la monogamia piuttosto che la poligamia.

Oggigiorno si può anche mettere in discussione il valore della fedeltà coniugale: il problema però non è la presenza o meno di una legge in merito, ma capire come la psiche si comporta in caso di infedeltà. Dietro l'angolo potrebbe essere in agguato quella che alcuni psicologi chiamano «la vendetta degli dèi», ovvero il rischio che l'inconscio reagisca con sintomi da malessere psichico. 

Anche se avanti
con gli anni,
gli sposi
non devono
mai abbandonare
le tenerezze
fisiche