

AUTO R I C E R C A

Oltre la conquista

Sessualità in trasformazione

Joel Kramer
Diana Alstad

Numero 30
Anno 2025
Pagine 229-246



DIANA: Questi sono tempi davvero particolari per uomini e donne. Da un lato vi è una possibilità di intimità e di comprensione che può trasformare le vecchie usanze in un nuovo modo di considerare la vita. La consapevolezza del condizionamento del ruolo sessuale, il fatto che le donne hanno maggiore spazio per definirsi e mantenersi, il bisogno e la disponibilità crescenti nell'uomo a condividere alcuni dei suoi compiti e delle sue responsabilità, tutto ciò può offrirci un'opportunità di uscire dalla proverbiale battaglia dei sessi. D'altro canto, se ci guardiamo intorno, notiamo ovunque crisi nelle coppie e nelle famiglie, tensioni, relazioni che si sfasciano, sofferenze e conflitti.

JOEL: Proprio questa crisi è un segno che le vecchie strutture crollano, rendendo possibile, anzi necessaria, una nuova direzione. Come può sopravvivere una specie le cui due componenti siano in continuo conflitto? Se vogliamo sopravvivere, è necessario creare un nuovo equilibrio fra uomini e donne. Attualmente la quantità di energia assorbita e bloccata nei problemi uomo/donna è enorme e ci impedisce di affrontare con freschezza altre istanze vitali.

DIANA: C'è in giro tanta sofferenza e tanta confusione perché i problemi che ci troviamo a fronteggiare non hanno precedenti e si possono risolvere solo attraverso una trasformazione del nostro modo di porci di fronte ai rapporti. Se uomini e donne riuscissero ad imparare in che modo essere più aperti e come aiutarsi reciprocamente, allora potremmo far fronte a questa esigenza ed ottenere l'armonia necessaria. I nostri problemi attuali sono connessi non solo con evidenti aree di tensione, come la diversa distribuzione del potere, ma anche e proprio con i modi in cui si verifica la reciproca attrazione. Amore e sessualità non sono in sintonia: le persone che "vanno bene per te" o gli "amici" spesso non sono quelli che ti attraggono sessualmente; di fatto sembra difficile trovare un amante o un amico nella stessa persona.

JOEL: Uno dei problemi fondamentali è che non sembriamo disposti ad abbandonare i piaceri e gli apparenti vantaggi delle tradizionali modalità di rapporto. Se guardiamo più da vicino quel che attrae uomini e donne, vedremo che in genere non ha niente a che fare né con l'amore, né col rispetto, l'affetto e la comprensione.

DIANA: Cerchiamo di approfondire in che cosa consista l'attrazione sessuale, da dove venga e che cosa la mantenga in vita; perché la grande passione di un nuovo innamoramento si perda in conflitti, dolore, noia o semplice routine. È proprio la natura del desiderio sessuale e ciò che definiamo "innamoramento" che spesso predispone al fallimento prima ancora che ci sia stata l'opportunità di crearsi una propria speciale relazione.

JOEL: Capire come e perché ciò accade modifica il modo di porsi nei confronti di un rapporto e ne trasforma la dinamica interna. Parlando di questo argomento, è importante tener presente che noi non vogliamo dire che nell'innamoramento non c'è mai amore. Mettiamo in discussione un modello, un prototipo culturale i cui elementi si possono ritrovare, a un certo punto, nella maggior parte dei rapporti. Parte di ciò che suscita il desiderio sessuale sono condizionamenti che contengono sia aspetti meccanici che egocentrici. Lungi da ridurre a ciò il sesso, il nostro interesse va nel senso di liberare per quanto è possibile la sessualità da queste programmazioni profonde. L'unico modo per liberarsi è innanzitutto prender coscienza che si funziona "automaticamente". Rendere conscia questa programmazione inconscia elimina parte del suo potere di muoverci e determinarci.

DIANA: Parliamo di modelli e tendenze, ma siamo consapevoli del fatto che un modello non può esaurire la varietà e la complessità degli incontri. La gente esce dagli schemi e va oltre; ciò si realizza più facilmente se ognuno è in grado di imparare a individuare queste tendenze in sé stesso/a: a vederle, non a giudicarle o cercare di sbarazzarsene.

JOEL: Nel corso della storia gruppi diversi – da Freud al femminismo – hanno cercato di analizzare e capire la sessualità e i suoi conflitti. Ma tutto sommato uomini e donne non si sono mai dati la mano, senza rimproveri o giustificazioni, per osservare come funziona la “danza maschio-femmina” e come ogni sesso contribuisca ad essa. Generalmente, quando le due parti ne discutono, ognuna cerca di dimostrare che il proprio sesso sta peggio e che la colpa è dell’altro. Questo atteggiamento, dovuto ad astio e risentimento fra i sessi, è comprensibile, ma è importante riconoscere che esso non contribuisce a farci vedere le cose con obiettività.

DIANA: Nell’innamoramento e nel desiderio sessuale un grosso problema sta nel fatto che di solito si basano su immagini che ci impediscono di vedere l’altra persona così come è; è l’immagine che ci attrae. Poiché le immagini sono alquanto unidimensionali, non reggono nel tempo o all’impatto col “tran-tran” della vita in comune. Meno si affrontano i problemi di ogni giorno, più a lungo dura l’innamoramento; di qui la grande frequenza di intrighi amorosi, intrallazzi, ecc. Quando l’incalzare della realtà comincia a demolire le immagini c’è un vero e proprio trauma. Se non vi era qualcosa di più profondo al di là di questo non resta più nulla a tenere insieme il rapporto che si sposta su nuove basi. Quando l’immagine crolla, è necessaria una colla più forte come l’affetto, l’apertura e gli interessi comuni. Un altro elemento che rende difficile la comunicazione è quel vecchio detto “gli opposti si attraggono”. Ciascun sesso è attratto da ciò che gli manca. La differenza di età o di stile di vita, la provenienza straniera o la diversa classe sociale o culturale possono accentuare la diversità con la loro apparente aura di mistero.

JOEL: Per tradizione, bellezza e potere alimentano queste immagini. Nel corso dei secoli gli attributi fisici femminili sono stati quelli che hanno esercitato l’attrazione sessuale sugli uomini. Le donne, d’altro canto, hanno avuto la tendenza ad esser più ricettive al potere degli uomini che al loro aspetto. Questo potere si esprime in molti modi: forza fisica, predominio sugli altri uomini, ricchezza, capacità di

influire sull'ambiente attraverso la politica, l'arte, la scienza; e talvolta perfino il potere nel rapporto (sebbene ciò sia spesso fonte di gravi conflitti). Ogni sesso in modo più o meno latente ricompensa l'altro perché sviluppa quelle qualità che lo attraggono e così facendo contribuisce a determinare gli ideali di mascolinità e femminilità.

DIANA: Allo stesso tempo proprio per queste differenze uomini e donne si disprezzano a vicenda: le donne vengono svalutate perché “vanitose, troppo emotive, deboli e dipendenti” e gli uomini perché “competitivi, dominatori, aggressivi e chiusi”. Questo è soltanto uno dei numerosi schemi in cui ogni sesso mette l'altro, uno dei molti modi in cui ognuno cerca di sentirsi superiore all'altro. Il movimento delle donne è stato molto critico nei confronti della sessualità tradizionale basata sulla bellezza e sul potere. Sospettose dell'innamoramento, molte femministe hanno cercato nell'amicizia la base per l'amore e si sono interessate a come inserirvi passione e sessualità. L'amicizia sembrava più vicina ai nuovi ideali che comportavano il disfarsi dei giochi di potere e dei ruoli sessuali, cosicché ci potesse essere più uguaglianza e partecipazione. Ma i condizionamenti legati al desiderio sessuale sono molto profondi e non cambiano da un giorno all'altro soltanto perché non ci piace più quel che succede e abbiamo postulato valori nuovi. Di fatto questi nuovi valori spesso rendono ancor più difficile guardare come si funziona, perché si tenderà a giudicare, censurare o disapprovare sé stessi in conformità ai nuovi ideali. Non ci si concede veramente l'opportunità di capire, di vedere chiaramente come e perché si è così e che cosa ne ricaviamo.

JOEL: Ogni azione ripetuta ti rimanda qualcosa: tutti i gesti abituali alimentano qualcosa, piacere, paura, sicurezza o abitudine. Spesso i nostri valori di recente acquisizione sono reazioni ad alcuni aspetti presenti in noi che non ci piacciono. Ma le reazioni non ci liberano, poiché agiamo il nostro condizionamento sotto nuove forme. Un vero cambiamento di valori viene da una parte profonda di noi che non è in reazione.

DIANA: Malgrado l'accresciuta consapevolezza degli ultimi dieci anni, io penso che gli uomini siano ancora sessualmente attratti dalla bellezza e le donne dal potere in modi molto profondi. Ciò che è nuovo è che le persone non sono più soddisfatte di questo modo di avere rapporti con gli altri e allora, spinte dall'insoddisfazione, sperimentano altre forme di vita.

JOEL: Un altro aspetto dell'innamoramento che la gente di solito non vuole guardare, sebbene ciò comporti una grossa dose di conflittualità, è quale ruolo giochi "la conquista" in tutto questo. Lo sappiamo bene, è ciò che la maggior parte delle storie "d'amore" tratta nei romanzi e nei film, la cosa che viene prima della "FINE", quando concludono "e vissero felici e contenti per tutta la vita". Per "tutta la vita" è, naturalmente, la vita reale. Le storie terminano proprio quando la vita insieme comincia, perché la gente è più interessata all'elemento romantico che contiene la conquista e le immagini. Per me le cose stanno così: la bramosia, il desiderio che un uomo sente per una donna non è diverso dall'eccitazione de "la caccia". Lui vede qualcosa e la vuole, vuole possederla, prenderla, vincerla – e poi, dopo che l'ha ottenuta, non prova più la stessa eccitazione e così sposta il suo interesse verso qualcos'altro: un'altra donna, un altro lavoro, uno sport.

DIANA: All'inizio, quando la donna sente il potere di quel desiderio, questa energia maschile completamente focalizzata su di lei può eccitarla terribilmente, se l'uomo la interessa. È difficile non sentirsi lusingata e speciale se si è la causa di questo insorgere del desiderio. Questa è una tradizionale fonte di potere femminile. Può darsi che lei faccia la parte di quella difficile da conquistare, se ha imparato come rendere più interessante la caccia. Tuttavia, per lei il gioco in sé stesso è spesso fonte di grande ambivalenza, dato che il potere viene dal rifiuto e la passione dalla resa. In effetti, fare quella difficile da conquistare spesso attrae più l'uomo.

JOEL: Certo, è più eccitante dare la caccia alle tigri che ai conigli.

Essendo il punto focale del desiderio dell'uomo, la donna naturalmente presume di esserne sia la causa che l'oggetto; ma l'energia di quel desiderio deriva più dal gioco che da lei come persona. Magari nemmeno lui se ne accorge e quindi non le mente veramente, poiché questi meccanismi spesso operano a livelli inconsci. Mentre è impegnato nella conquista lui è in un certo spazio psicologico, dopo in un altro. In effetti molti uomini stanno male quando lo verificano in sé stessi e ne vedono l'egocentrismo.

DIANA: Sin dalla più tenera età entrambi imparano a recitare il gioco della "conquista e della resa". Le ragazze imparano molto presto, spesso da come i padri le trattano, che gli uomini sono più ricettivi ad una timidezza affettata che a modi più diretti. E così prima vengono ricompensate per essere delle manipolatrici e in seguito criticate per lo stesso motivo. Questa richiesta ambivalente incastra la donna: è costretta a stare al gioco per conservare l'attenzione dell'uomo, ma viene poi giudicata severamente e accusata di essere una "provocatrice" quando "lo tiene in ballo senza arrivare al dunque". (Ciò può essere usato per giustificare lo stupro, perché la provocatrice se lo merita, così funziona la logica).

JOEL: Gli uomini imparano fin da giovani che quel che conta al mondo è ciò che gli altri uomini pensano di loro e che le donne possono essere utili nella misura in cui gratificano il loro bisogno di sentirsi adeguati o per far colpo sugli altri uomini. È importante vedere quanto il bisogno di adeguatezza influisca sui rapporti e la sessualità. Nella letteratura la conquista romantica si riferiva soprattutto alla conquista sessuale, perché si dava per scontato che quando una donna si concedeva sessualmente si concedeva totalmente. La cosiddetta rivoluzione sessuale, invece, ha distrutto questa concezione; ora far la parte di quella difficile da conquistare è considerato in molti ambienti una cosa passata di moda. Poiché la sessualità non è più simbolo di dedizione completa, gran parte della caccia si è spostata dall'atto sessuale alla conquista dell'essere totale, cuore e mente dell'altra persona. Nel campo sessuale vi è ancora

molto gioco, ma la caccia seria avviene ad un livello più profondo e si manifesta in molti modi, di cui la sessualità costituisce solo un aspetto. La conquista può esplicarsi anche nell'ambito del matrimonio o in una relazione di coppia, finché un partner vince completamente l'altro.

DIANA: Dato che le persone sono più riluttanti di prima a farsi coinvolgere, oggi la conquista può andare avanti degli anni. Forse non è più così difficile conquistare qualcuno sessualmente, ma la paura di venire intrappolati e di perdere qualcosa rende più arduo il campo della conquista emotiva.

JOEL: Uno dei modi di funzionare della conquista è che c'è più potere nel negarsi che nel concedersi all'altro – e questo è vero sia per l'uomo che per la donna. Molta parte del potere nel rapporto è collegato a chi dei due desidera più l'altro, e ci si può alternare in questo ruolo. Ciò lascia poco spazio per l'amore. Quando ci si apre ad amare qualcuno si diventa vulnerabili, il che dà all'altro un certo controllo su di noi. Ma poiché gli uomini sono condizionati a voler mantenere il controllo della situazione e le donne sono attratte dalla forza maschile (che anche per loro è associata al controllo), vi è sia negli uomini che nelle donne la tendenza a confondere l'amore e la vulnerabilità con la debolezza. Nella conquista quello che si apre all'amore spesso viene punito, perché proprio questa apertura può causare il rifiuto dell'altro. Se una donna conquista il cuore di un uomo, egli può anche sembrarle meno forte e interessarla meno. Ora le donne sono diventate più cacciatrici, mentre alcuni uomini cercano di aprirsi emotivamente e di conseguenza le dinamiche si spostano.

DIANA: Tradizionalmente per la donna la scelta di un uomo determinava ampiamente la vita che essa avrebbe condotto. Forse una delle ragioni per cui le donne sono state attratte dal potere è che non hanno avuto uguale partecipazione al potere istituzionale, il che le ha messe in condizione di dover far riferimento agli uomini per la sussistenza e per migliorare la qualità della loro vita.

L'interesse personale può condizionare ad agire inconsciamente in modi che procurano sicurezza e protezione. La dipendenza materiale crea necessariamente una dipendenza psichica. Se le donne partecipassero al potere materiale allora non avrebbero bisogno di dipendere dagli uomini per sopravvivere. Naturalmente tutto ciò influenza la sessualità.

JOEL: Ovviamente ciò che è necessario è condividere il potere istituzionale. Occorre anche che gli uomini e le donne sviluppino una forza interiore che derivi dal loro sentirsi realmente adeguati, piuttosto che contare su fonti di potere esterne. Tutto ciò che ci viene dato dall'esterno può esserci tolto. Il potere istituzionale non soddisfa il bisogno interno di adeguatezza e di conseguenza non si riesce mai ad averne abbastanza da sentirsi sicuri. La forza reale che viene dalla capacità di andare incontro alla vita con baldanza non può esserci portata via.

DIANA: È facile confondere il potere esteriore con la forza interiore. Un altro problema è che ponendo al centro dei propri interessi un uomo, le donne tendono ad accantonare il proprio sviluppo. Le attuali reazioni contro di ciò e contro i ruoli sessuali tradizionali hanno contribuito ad accrescere la confusione. Con il risultato che ogni sesso pone all'altro nuove richieste. Il nuovo messaggio delle donne agli uomini è "Siate più aperti ed emotivi, rinunciate a parte del vostro potere e dividetelo con noi cosicché possiamo instaurare un rapporto di uguaglianza". A volte quando l'uomo abbandona i sostegni tradizionali dell'ego maschile e si apre di più, paradossalmente può succedere che la donna perda interesse sessuale per lui. Spesso ho sentito delle donne dire: "Ho un problema, mio marito si è aperto a me in modi nuovi, mi fa partecipare delle sue paure e delle sue debolezze e adesso è diventato un vero amico. Lo amo, ma non mi attrae più sessualmente e non so cosa farci. Siamo ambedue molto preoccupati".

JOEL: Le immagini del potere maschile sono associate all'essere

invulnerabile, “avere le palle quadre”. Quando un uomo prende contatto con le emozioni e le paure e abbandona le immagini di sé, in un primo tempo non ha niente con cui sostituirle.

DIANA: Durante questa transizione, l'uomo sembra dibattersi nell'incertezza ed è come perso. È difficile essere attratte da qualcuno che non si sente bene nella sua pelle. L'uomo ha bisogno di tempo per sviluppare un'identità basata su fonti interiori di forza e di adeguatezza.

JOEL: Il nuovo messaggio dell'uomo alla donna è: “Sii più indipendente. Non voglio mantenerti o vederti così appiccicosa ed emotivamente dipendente”. Tuttavia, fondamentalmente lui vuole che essa concentri la sua vita su di lui, poiché ciò alimenta il suo senso di adeguatezza, il suo desiderio di controllo e gli dà potere e sicurezza. La donna più forte e più indipendente garantisce una certa libertà, ma l'uomo è abituato al vecchio piacere di averla dipendente da lui. Così il doppio messaggio degli uomini alle donne è “Sii forte e indipendente, ma metti ancora me al centro della tua vita”. Il problema principale è che uomini e donne si chiedono reciprocamente di cambiare senza essere pienamente consapevoli che anche ciascuno di loro deve cambiare. Questo implica che le donne diventino più forti ed indipendenti. Una ulteriore necessità è che ogni sesso trovi attraente questa integrazione nell'altro, il che comporta cambiare il modo in cui il desiderio è stato condizionato dentro di noi. Dato che le radici dell'attrazione sono così profondamente condizionate, riconoscere questo problema non è sufficiente a cambiare le cose, a meno che la comprensione non sia totale – non solamente intellettuale, ma anche emotiva. La vera comprensione, il vero “vedere” viene dalla mente e dal cuore e porta una trasformazione effettiva.

DIANA: Nella conquista le due persone fondamentalmente non sono tanto attratte l'una dall'altra quanto dal proprio senso di potere. Il potere è la capacità di attirare l'attenzione e di ottenere ciò che si

vuole. È per lo più un'operazione egocentrica, da entrambe le parti. È come se due ego o due immagini si mettessero l'una di fronte all'altra, usando l'energia che generano per i loro personali bisogni di adeguatezza. Il piacere e la gratificazione che ciò comporta sono enormi. Al momento, quando senti il tuo potere di attrarre, ti senti bene. Tuttavia, usarsi l'un l'altro in questo modo non dà nessuna sensazione di sostegno e di fatto continua a provocare il senso di inadeguatezza che genera il bisogno di conquistare o di ritirarsi ancora per sentirsi adeguati.

JOEL: È come un circolo chiuso: quanto più ottieni, tanto più hai bisogno, perché ciò che viene alimentato è solo l'immagine; in questo modo non viene soddisfatto il reale senso di adeguatezza né dell'uno né dell'altra.

DIANA: È come un'altalena. Hai mai notato come spesso quando uno sta bene l'altro sta male o si sente giù e come poi ci si possa alternare? Non è una coincidenza che quando uno è su di morale, l'altro sia giù. È difficile sentirsi adeguati tutti e due nello stesso tempo, perché nella conquista l'adeguatezza è connessa al potere e quando lo ha uno, l'altro non ce l'ha.

JOEL: C'è una straordinaria energia ed eccitazione quando due persone si uniscono per la prima volta. La qualità particolare di questa scintilla sessuale iniziale contiene insito il declino, poiché parte dell'eccitazione è basata sulla novità. Qualcuno una volta mi ha fatto notare che la seconda notte somiglia di più alla centesima che non alla prima. La prima volta che due persone si uniscono veramente (che può anche non avvenire letteralmente la prima notte), vi è la quintessenza di questa energia sessuale estrema, che è così potente da poterla ricordare per tutto il resto della vita.

DIANA: Questa intensità invero può creare dei problemi, poiché vi è così tanto piacere in essa che la gente la collega proprio con l'essenza di ciò che la sessualità è e facilmente confonde il suo potere con l'amore. Se si costruisce un'immagine dell'amore intorno a questo

nucleo, naturalmente quando si dissolve si resta deluse dell'amore. La passione dell'innamoramento diventa un modello con cui misurare i rapporti. Indulge nella memoria facendo sentire alle persone che c'è qualcosa di sbagliato o di carente quando questo particolare tipo di intensità è assente.

JOEL: Il sesso è bello quando "è quello", ma è "quello" solo all'interno del contesto complessivo della conquista. La sessualità, come ogni altra cosa, si sviluppa sempre all'interno di un contesto. Se sei attaccato a questa particolare espressione della sessualità è necessario mantenere identico il contesto del rapporto. Ciò naturalmente non è possibile; ogni rapporto cambia, sia perché cresce oppure perché diventa più rigido o legato alle abitudini. Il tentativo di mantenere identico il contesto, in realtà non ha come risultato il mantenerlo identico; invece, fa sì che la relazione si avvii verso una maggiore rigidità. Questo tentativo di trattenere la passione finisce per distruggerla.

DIANA: La sessualità della conquista, per sua stessa natura, genera sofferenza e ambivalenza. La gente vuole eliminare la sofferenza e tenersi il piacere, senza accorgersi che, affinché ciò possa avvenire, è tutto l'insieme che deve cambiare, compresa la fonte e la natura del piacere. I problemi non sono soltanto accidentali, sono l'altra faccia della medaglia. La conquista sessuale e la qualità dell'energia che genera viaggiano insieme. Cambiamo il contesto in cui si verificano e anche la natura del sesso cambierà.

JOEL: Se la fonte del rapporto è un'altra, allora anche la sessualità e ciò che attrae sono completamente diversi. Il problema è che noi, sin dalla tenera età, abbiamo imparato ad accostarci alla sessualità attraverso i libri di novelle e il romanticismo hollywoodiano, che non sono altro che versioni edulcorate della conquista. Bramiamo questa eccitazione e se la proviamo la sua intensità condiziona ulteriormente il nostro modo di pensare alla sessualità. I ricordi creano il desiderio di ritrovare le stesse estasi.

DIANA: Come guardi le cose influenza tutto quel che fai. La sessualità non è soltanto nel corpo ma nella mente. Gran parte dell'essere attratta o respinta è connesso al modo in cui la mente considera la relazione, il partner, il mondo. La sindrome della conquista determina il modo in cui uomini e donne pensano e agiscono nei confronti l'uno dell'altra – i loro ideali, le loro aspettative. La conquista è un modello mentale che riduce ciò che potrebbe essere un ricco e variato tessuto di relazioni – una fonte di apprendimento per ambedue i sessi – a una ristretta gamma di possibilità, concentrata prevalentemente sul sesso. Il suo particolare approccio al sesso limita ulteriormente la capacità di espressione creativa e intrappola uomini e donne in un pantano. Genera inoltre molto antagonismo in ciascuno dei sessi che si sentono usati, sospettosi e pieni di rancore, e ciò rende difficile la comunicazione. Non c'è affatto da meravigliarsi che sia difficile per uomini e donne aprirsi l'un l'altro e staccarsi dai modelli.

JOEL: Generalmente la conquista prevede un maschio che prende l'iniziativa e una femmina ricettiva. Anche quando è la donna che comincia la danza facendo la parte della seduttrice, di solito aspetta che sia l'uomo a prendere l'iniziativa sessuale. Se essa lascia sempre a lui questo primo passo, egli può cominciare a sentirlo come un obbligo. Ciò può incastrare l'uomo in un ruolo di prestazione in cui è talmente preoccupato dell'immagine che deve dare di sé e della propria adeguatezza che non può essere spontaneo e lasciarsi andare. Il timore di dover dare una prestazione, di essere sottoposto a paragoni e quello di non essere all'altezza gli impediscono di essere coinvolto a livelli emotivi profondi e la sessualità resta incastrata in schemi fissi che alla fine la smorzano.

DIANA: Per la donna prendere l'iniziativa significa affrontare il rischio del rifiuto. Anche all'interno di una relazione, quando fai delle avances sessuali corri il rischio che l'altro non voglia aprirsi a te in quel momento. Vivere costantemente col rischio di essere rifiutato, che fa parte del ruolo di chi prende l'iniziativa, è una delle

ragioni per cui gli uomini si costruiscono una corazza e sono meno aperti emotivamente.

JOEL: È importante per l'uomo imparare a consentire alla donna di eccitarlo. Un uomo può pensare che gli piacerebbe molto avere delle donne che prendessero l'iniziativa nei suoi confronti, ma quando esse lo fanno, ciò urta contro il tasto del condizionamento maschile. La comune struttura mentale maschile prevede che l'uomo sia in posizione di controllo e "lo" faccia quando vuole lui. Ciò che lo spinge è il suo bisogno e il suo stimolo interiore. Di solito non è aperto verso la donna che, spinta dal proprio bisogno, lo eccita. Una donna che prende l'iniziativa direttamente è sentita come una sfida al suo senso di adeguatezza poiché implica che lei non sia soddisfatta o che voglia il controllo. Questo modo di reagire nei confronti della donna, che è in gran parte inconscio, rafforza nella donna il timore del rifiuto. L'uomo è ambivalente, preso fra il desiderio di mantenere il controllo e il desiderio di maggiore spontaneità, senza bisogno di dare prestazioni.

DIANA: Sembra che molta parte dell'impulso sessuale maschile sia dovuto più al ritmo fisiologico dell'uomo o all'attrazione superficiale per una donna, che alle emozioni, o al fatto che l'uomo è sensibile a quello che la donna esprime. La donna all'inizio si sente lusingata di essere la prescelta, ma col tempo si sente scontenta e le appaiono evidenti gli aspetti meccanici del desiderio di lui.

JOEL: Si potrebbe parlare di assuefazione alla conquista come della assuefazione a una droga o a qualsiasi tipo di eccitazione che provochi degli stimoli intensi. Il tuo sistema nervoso, la tua sessualità resta agganciata al bisogno di un certo livello di intensità. Un modo facile per raggiungere questa intensità sono gli incontri di una notte. La conquista si può anche ripetere più volte all'interno della stessa relazione, in modi più sottili, negando l'affetto, litigando, flirtando o amoreggiando con altri, la qual cosa aggiunge lo stimolo della gelosia. Litigare può risvegliare emozioni e interesse e in seguito la resa al sesso

fa rivivere il dramma della conquista. Quando l'uno o l'altra non ricevono abbastanza attenzione possono cominciare a negarsi mettendo l'altro in condizione di doverlo vincere di nuovo. Ma poiché nella conquista ripetuta della stessa persona la qualità della passione è più fièvre di quanto non fosse all'inizio, rivolgere la propria attenzione ad altri può apparire più eccitante. Una nuova persona che ti eccita ritorna a suscitare quel crudo desiderio che avevi provato all'inizio. Una donna può scoprire che se un altro uomo la desidera, l'interesse di suo marito si ravviva. Avendo paura di perderla, il marito investe più energia in lei, cercando di riconquistarla. E ciò non può non farle piacere. E questo vale anche per gli uomini.

DIANA: Se un rapporto si basa sull'innamoramento, è destinato a contenere al suo interno molta paura, paura che un'altra persona susciti quelle estasi, ora perdute, che sembra di non riuscir più a raggiungere insieme. Questa paura può diventare parte dell'eccitazione del rapporto, poiché la gelosia fa rivivere i vecchi sentimenti associati alla suspense della conquista: chi sarà scelto?

JOEL: Nel corso della vita, la sessualità può svilupparsi in diverse direzioni. Si può perdere interesse nella conquista dopo che la si è messa in atto così tante volte che proprio la ripetitività del suo schema la fa diventare noiosa. Anche la novità ripetuta diventa vecchia. La sessualità può anche aprirci troppo presto, prima che il rapporto abbia costruito i supporti necessari per l'intimità. Le aperture rapide di solito conducono a rapide chiusure e ciò riconferma la sfiducia. La fiducia cresce solo nel tempo: la fiducia che l'altro tiene a te e ti prenderà in considerazione.

DIANA: Col passare degli anni usare l'altro per sentirsi adeguati fa sentire vuoti, porta al cinismo e chiude all'amore. I conflitti che la sessualità della conquista genera nel corso della vita possono far sì che l'interesse per la sessualità diminuisce o scompaia. La paura di perdere la propria sessualità derivata da questo disinteresse può

condurre uomini e donne ad ulteriori conquiste nel disperato tentativo di provare che sono altrettanto sessuali quanto lo erano un tempo. Problemi sessuali come la difficoltà a raggiungere l'orgasmo, l'impotenza e la frigidity possono facilmente essere connessi con questi conflitti.

JOEL: Un modo in cui la gente crea il suo interesse per il sesso è rendere più forte lo stimolo. Ecco perché gran parte della sessualità finisce per agganciarsi ai tabù – cioè a cose che a certi livelli sono disapprovate o proibite. I tabù sociali, o qualsiasi cosa generalmente considerata “strana” o “perversa”, vengono usati per ravvivare l'interesse sessuale dopo che ci si è stufati del sesso egocentrico.

DIANA: Di solito quando si cerca una relazione ciò che ci interessa è chi ci eccita di più in un dato momento. Tuttavia, gli spettacolari piaceri della sessualità sono effimeri e di per sé stessi non costituiscono un buon fondamento per quel tipo di fusione che l'intimità col tempo può portare. Dapprima la qualità della sessualità influenza moltissimo tutto il resto della relazione, ma ben presto succede il contrario e allora sono gli altri aspetti che influenzano la sessualità. All'inizio è anche possibile seppellire i malumori attraverso il sesso, ma a lunga scadenza ciò non funziona. L'intensità che interviene in una relazione matura è di tipo differente e ha un altro sapore. Qui l'energia deriva da una vera e propria compenetrazione.

JOEL: Ciò di cui parli è in realtà un passaggio dalla gioventù all'età adulta. C'è grande riluttanza ad entrare in questo nuovo spazio, proprio come c'è riluttanza a crescere. L'inizio di una relazione è un periodo di grazia, in cui attraverso le estasi delle aperture e delle scoperte ogni cosa è permeata da una speciale energia. Anche la giovinezza è un periodo di grazia con una straordinaria energia che sembra non esaurirsi mai. Si può anche maltrattare il proprio corpo senza pagare molti scotti, così si può essere più noncuranti e senza pensieri. Ma crescere significa dover stare più attenti poiché la salute non è semplicemente un dato. Però se crescendo cambi, puoi

veramente acquisire energia ed avere più concentrazione che in gioventù.

DIANA: Ciò è vero anche per i rapporti: l'inizio è un periodo di innocenza, ma a mano a mano che maturano, le abitudini sostituiscono il senso di scoperta, i modi di stare insieme diventano vecchi, limitati e molto stereotipati. Per mantenere nuovo e vivo un rapporto devi spenderci delle energie, poiché senza attenzione, consapevolezza e cura le abitudini finiranno per svuotarlo. La novità è la chiave della passione, perché ogni persona possa rinnovarsi in sé stessa e nel rapporto. Al primo sbocciare di una giovane relazione le due persone sono completamente coinvolte, immerse l'una nell'altra. Un po' alla volta, quando rientrano nel flusso della vita normale, altre cose – la carriera, i bambini, gli amici – prendono il sopravvento e la relazione diventa il contesto della propria vita. Ognuno, seguendo il suo cammino nel mondo, può portare nel rapporto ricche fonti di novità, come persone, idee, interessi.

JOEL: La novità non si estingue necessariamente col tempo; al contrario può anche riemergere dalla più profonda conoscenza l'uno dell'altro. Ci può essere grande eccitazione e apprendimento in questo. Infatti, la continuità consente certe profondità di passione che derivano solo dalla conoscenza di una persona, poiché occorre tempo per sviluppare intimità e fiducia.

DIANA: La novità viene anche dal risolvere i problemi: invece di cercare di ignorarli o di sbarazzarsene si può usarli come occasione per imparare qualcosa di nuovo su di sé o sull'altro. La comunicazione è la porta che consente alla novità di entrare. La comunicazione è una danza che comporta ascoltare l'altra persona e cercare di capire i suoi bisogni e ciò che esprime. (Il che non significa necessariamente fare ciò che vuole). Implica invece essere più interessati a comprendere che ad accusare o a convincere l'altro che è colpa sua e che se soltanto cambiasse, le cose andrebbero bene.

JOEL: Accostarsi alla sessualità con la disponibilità ad esplorare

piuttosto che con delle aspettative su come dovrebbe essere, permette alla passione di mantenersi viva. Invece di diminuire, questo tipo di relazione cresce col tempo.

DIANA: A mano a mano che una relazione matura e la comunicazione diventa più profonda e sottile può crearsi una fusione e in questo nuovo spazio di scoperta e di avventura i momenti magici ritornano. L'energia sessuale generata da questo compenetrarsi è più sottile, ma non meno potente o sensuale che la sessualità della conquista. Quando un uomo e una donna si fondono invece di essere chiusi in giochi di potere, arrivano a un punto di integrazione in cui si trasformano a vicenda; la differenza fra loro diventa una fonte di espansione invece che di antagonismo.

JOEL: Ciò di cui parliamo è un altro modo di guardare i rapporti e affrontare la sessualità, un modo in cui l'interesse principale è esplorare e crescere insieme. Tutti noi desidereremmo delle soluzioni, ma piuttosto che definire un nuovo modo di essere, dobbiamo essere pionieri se vogliamo creare un modo nuovo di vivere insieme. Non può esservi vera soluzione finché sia uomini che donne non vedranno veramente la natura del problema che vive in ciascuno di noi, e che pure vive soltanto nel rapporto. "Vedere" il problema porta il cambiamento, vedere gli schemi ti cambia. Fintantoché uomini e donne restano legati all'innamoramento, non potranno mai venirsi incontro l'un l'altro completamente. Creare delle possibilità di incontrarsi come esseri umani significa che dobbiamo abbandonare l'intero contesto della conquista. Soltanto fra uguali esiste la possibilità di un amore maturo.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1978). Il dialogo originale in inglese è stato pubblicato nell'agosto del 1978 sul *New Age Journal*.