



10

Righe dai libri

Leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>

«Questo libro è una boccata di aria fresca. Una fonte d'ispirazione
per tutti gli uomini e le donne che desiderano superare i problemi
e tornare insieme, dentro e fuori la camera da letto».
JOHN GRAY, autore di *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*

Come salvare il vostro matrimonio *senza parlarne*



≡ ≡
PATRICIA LOVE STEVEN STOSNY
≡ ≡

ORME





Secondo natura

ISBN: 978-88-88774-76-3

Titolo originale: *How to Improve Your Marriage Without Talking About It*

© 2007 by Patricia Love and Steven Stosny
Originariamente pubblicato da Broadway Books un imprint di
The Doubleday Broadway Publishing Group, una divisione
di Random House, Inc., New York

I edizione: febbraio 2011
© 2011 Orme Editori Srl
Via Isonzo 34
00198 Roma

Traduzione dall'inglese di Milena Antonucci

Patricia Love Steven Stosny

Come salvare
il vostro matrimonio
senza parlarne

*A Terrie Chase, che non ha idea
di quanto sia stata di supporto negli anni*
Pat Love

A mia madre, Barbara McCrocklin
Steve Stosny

Introduzione

Non ha a che fare con la comunicazione

Cominciamo ponendo una domanda alle nostre lettrici. Siete sul punto di dire all'uomo della vostra vita: «Caro, dobbiamo parlare della nostra relazione». Che cosa pensate accadrà?

Se lui risponde a questa affermazione con qualcosa tipo: «Pensavo non me l'avresti mai chiesto!», oppure: «Ho fatto il possibile per esprimere i miei sentimenti sulla nostra vita insieme, e sono *proprio* io che voglio ascoltarti per capire che cosa ne pensi della nostra relazione e che cosa desideri per noi», allora nessuno di voi due ha bisogno di leggere questo libro. Ma la *maggior parte* delle donne si aspetta che il suo partner risponda distrattamente, mettendosi sulla difensiva, se lo immagina irritato, irrequieto, che gira gli occhi o che si chiude del tutto; mentre la maggior parte degli uomini, assocerebbe queste parole a una punizione per un crimine mai commesso. Vi siete senza dubbio già imbattuti in conversazioni simili a quella di cui stiamo parlando. Lei sa il fatto suo, lui anche, e va sempre a finire peggio di com'è iniziata. Non ci meraviglia che le cinque parole che un uomo teme di più siano: «Caro, abbiamo bisogno di parlare».

Chiediamo sempre alle donne nei nostri workshop e terapie come sia stato, nella loro esperienza passata, far parlare gli uomini dei rapporti di coppia. La maggior parte risponde qualcosa del tipo: «Non ha funzionato, perché lui non era in grado di comunicare. Diventava irascibile, si metteva sulla difensiva o fremeva d'impazienza. Non era per niente interessato». È evidente che, quando si arriva a “parlare di rapporti di coppia”, gli uomini sanno qualcosa che la maggior parte delle donne ignora. La ricerca, unita alla nostra esperienza clinica di più di mezzo secolo, non fa altro che mostrare che, malgrado le nostre migliori intenzioni, parlare della vostra relazione ha più che una possibilità di renderla *peggiore* piuttosto che migliorarla. E questo non ha niente a che vedere con la perdita d'interesse del vostro compagno o con le sue “scarse abilità comunicative”.

Le donne desiderano parlare della propria relazione perché si sentono turbate e vogliono star meglio. Gli uomini *non* vogliono parlarne perché la discussione *non* li farà star meglio. Anzi, li farà star peggio! In tal modo, ogni qual volta le donne costringeranno gli uomini a parlare, la coppia si sentirà alla fine delusa e distaccata. **Questa solitudine data dal distacco sta alla base di ciascuna argomentazione o freddo silenzio che alimenta il disappunto o il rancore** e conduce a sua volta a quella distanza che può causare la fine della vostra relazione.

Noi crediamo che lo stress cronico da distacco, che finisce per intaccare la maggior parte dei rapporti di coppia, derivi dalla sottile differenza del modo in cui i due sessi affrontano paura e vergogna, cosa che appare visibile già poco dopo la nascita. Questa differenza è già insita nella domanda: «Vogliamo parlare della nostra relazione oppure no?». Il vero motivo per cui le donne desiderano parlarne – al di là del risentimento e della frustrazione – è che il distacco le fa sentire ansiose e, a un livello più profondo, iso-

late e impaurite. Il reale motivo per cui l'uomo *non vuole* affrontare l'argomento consiste nel fatto che l'insoddisfazione femminile nei suoi confronti lo fa sentire un fallito. A un livello più profondo, prova un senso di vergogna. Questo sentimento è troppo forte per consentirgli di comprendere le paure della donna, e le paure stesse impediscono alla donna di accorgersi della vergogna di cui l'uomo è preda. Quando la coppia tenta di alleviare la propria vulnerabilità in modi opposti – parlando o non facendolo – tutto ciò che finisce col condividere sono il disappunto e l'angoscia.

La vostra relazione potrebbe fallire senza che nessuno faccia qualcosa di sbagliato, se non riuscite a capire quanto sia profondo il distacco che paura e vergogna hanno provocato tra di voi.

Comprendere i punti deboli dell'altro e imparare a gestirli vi offrirà un'insolita prospettiva sulla vostra relazione – una *prospettiva duale* basata su entrambi i punti di vista – che conduce a una relazione e a un amore compassionevoli al di là delle parole. La prima parte di questo libro vi mostrerà in che modo paura e vergogna vi abbiano entrambi distolti dal raggiungimento di ciò che più desiderate dall'unione delle vostre vite. La seconda parte vi indicherà in che modo usarle per amarvi reciprocamente in maniera più intensa di prima, senza chiedere al vostro partner di fare nemmeno *un* cambiamento. E sarete in grado di realizzare tutto ciò in appena quattro minuti e quarantacinque secondi al giorno, senza neanche parlare della vostra relazione! Sarete in grado di farlo perché entrambi lo *volete*.

Anche *lui* desidera una relazione intima e amorevole

Che lo crediate o no, la ricerca e l'esperienza clinica dimostrano che gran parte degli uomini, inclusi quelli che non fanno che

ignorare o dare per scontate le loro compagne, desiderano un'emozione più intima e profonda *proprio quanto la vogliono le donne*. Nella maggior parte dei casi, considerano le loro compagne come le migliori amiche, le confidenti più intime e le persone più importanti delle loro vite. E malgrado gli stereotipi degli occhi languidi e delle crisi di mezza età, la maggior parte degli uomini è soddisfatta dalla presenza delle proprie compagne. Infatti, la grande maggioranza di loro non vuole che la donna della propria vita cambi in *qualche* modo significativo.

La ricerca e l'esperienza clinica ci dicono altresì che il matrimonio e le relazioni d'amore stabili sono più importanti per la salute e per il benessere degli uomini piuttosto che per quelli delle donne. Gli uomini divorziati non lavorano con eguale profitto o non vivono così a lungo o "sopravvivono" con una qualità della vita neanche vagamente simile a quella di cui godono quelli sposati. Corrono un rischio più alto di diventare alcolizzati, suicidarsi, contrarre malattie fisiche e mentali, essere licenziati e fare incidenti automobilistici o di altro tipo. Perdono il contatto con gli amici, smettono di frequentare chiesa o gruppi sociali, finiscono per isolarsi del tutto, eccezion fatta per qualunque compagnia possano incontrare in un bar. In breve, non hanno più significato e scopo. *Senza una compagna, gli uomini si lasciano semplicemente vivere.*

Se la ricerca è corretta, e la nostra esperienza clinica ci dice che è assolutamente corretta, uomini e donne *vogliono* da una relazione la stessa vicinanza e intimità. Ma se è così, perché la maggior parte di noi finisce come Marlene e Mark?

Marlene si sente emotivamente distante da suo marito. Non è del tutto sicura di quando sia cominciato, ma sente che a un certo punto tra di loro si è alzato un muro di freddezza. All'inizio si trattava di un silenzioso risentimento, quindi di una frequente

irascibilità e alla fine hanno iniziato a litigare. Gli stessi aspetti che amavano l'uno dell'altra sono diventati oggetto di critica. Prima che si sposassero, Marlene si vantava con tutti i suoi amici di come si potesse *rilassare* con Mark e della sua personalità «splendidamente cordiale». Ma ora vorrebbe che «si alzasse e *facesse* qualcosa di tanto in tanto!». Mark amava l'energia e la capacità di socializzare di Marlene. Ora si lamenta perché lei «si sbatte a destra e manca» e perché «riesce a dare così tanto agli altri ma non le resta tempo per me».

È vero, Marlene fa molte più cose con le sue amiche e, anche quando è a casa, trascorre parecchio tempo con loro al telefono. Ma nel momento in cui tenta realmente di ritagliarsi dello spazio per Mark, questi è sempre distratto. È impegnato al computer oppure la sua mano è ben salda al telecomando, o semplicemente non ha voglia di parlare. Lei si sente stupida a sedergli di fianco in silenzio mentre potrebbe starsene a parlare con le sue amiche, che per lo meno la ascoltano.

Marlene si intristisce quando ricorda di quanto fosse fiduciosa appena la settimana prima. Non vedeva l'ora di parlare a Mark del nuovo libro sui rapporti di coppia che la sua amica le aveva dato. Era *fatto apposta* per stimolare le loro capacità di comunicazione, chiarire le loro aspettative e insegnar loro un metodo per andare incontro ai bisogni dell'altro. Bene, ci volle meno di un minuto perché Mark lo definisse «il più stupido discorso tra donne, sciocco ed egocentrico». Scuoteva la testa a ciascun «consiglio» che lei gli leggeva, interrompendola del tutto a metà di una frase.

«Non importa che cosa dicano sui *nostri* bisogni, va sempre a finire che si tratta dei *tuo*i bisogni. Quei libri dicono tutti la stessa cosa: per avere una buona relazione l'uomo deve diventare una *donna*». Lei aveva iniziato a obiettare, ma lui era uscito dalla

stanza pronunciando l'ultima parola sulla questione: «Quella merda non mi riguarda affatto».

Il mese precedente Marlene l'aveva convinto a tentare alcuni “esercizi d'intimità” che aveva trovato su una rivista. Ma lui aveva perso subito interesse e si era limitato a compiere i movimenti, cosa che l'aveva fatta stare ancora peggio. Appena tre mesi prima aveva acconsentito a collaborare a un programma per “riaccendere il romanticismo” che Marlene aveva visto in Tv da *Oprah*, ma aveva poi sabotato tutte le parti che non avevano a che fare col sesso. Nell'ultimo anno, dopo mesi di resistenza, era riuscita *finalmente* a portarlo da un consulente matrimoniale. Ma non appena la prima sessione fu conclusa, lui le disse che sarebbe stata anche l'ultima.

«Be', avevo ragione» aveva esclamato. «Lo sapevo che sarei stato biasimato per ogni cosa».

Fu *seriamente* d'accordo a frequentare ogni fine settimana un seminario sull'arricchimento del matrimonio e sembrava proprio che gli piacesse. Per circa una settimana o due, si erano sentiti più vicini. Era persino diventato un buon ascoltatore. Poi un giorno lei gli chiese di portare i bambini da sua madre, in modo da poter organizzare una bella cena romantica. All'improvviso, criticò violentemente le sue “costanti richieste”, dopo che lui aveva “pagato i suoi dannati debiti” recandosi al seminario.

«Non posso essere così *tutto* il tempo!» si lamentò.

«Non t'importa davvero niente di me» l'accusò lei. «Mi lanci solo qualche briciola ogni tanto!».

«Nessuno può renderti felice» replicò lui. «Non sei mai soddisfatta!».

Milioni di coppie soffrono dello stesso stato di confusione e dolore di Marlene e Mark. Solitamente si biasimano a vicenda,

ma a volte attribuiscono il loro malessere a soldi, bambini, parenti acquisiti, difficoltà sul lavoro, oppure semplicemente a “una brutta giornata”. Non c’è dubbio che discutano con una certa frequenza riguardo tali aspetti, ma questi non rappresentano in nessun modo la *fonte* del loro malessere e della loro distanza. Per di più, non elimineranno le cause della loro sofferenza migliorando la loro comunicazione o “parlando della loro relazione”.

Riguarda la connessione

Il distacco uomo-donna è il fattore più influente nella percentuale di divorzi in aumento. L’ottanta per cento circa dei divorziati sostiene di essere “cresciuto separatamente” rispetto al proprio partner. Questo aspetto è così tragico perché del tutto inutile. Marlene non vuole un’altra *amica*; vuole un contatto più profondo con suo *marito*. Eppure i suoi tentativi di stampo femminile per ottenere ciò che entrambi vogliono fallirebbero, anche se Mark opponesse una minor resistenza. Ecco perché il loro problema non riguarda la “comunicazione”. Il loro problema riguarda il distacco. **Non sono distanti perché hanno una scarsa comunicazione; hanno una scarsa comunicazione visto che sono distanti.** All’inizio della loro relazione, quando erano uniti, comunicavano proprio bene. Parlavano per ore senza interruzione. Quando Marlene si mostrava vulnerabile, lui la proteggeva e la supportava. Lei sapeva di essere innamorata perché si sentiva emotivamente legata a lui, e la convinzione che Mark fosse lì per lei placava tutte le sue paure. Anche Mark era innamorato perché emotivamente legato a Marlene. La presenza di lei lo faceva sentire importante, un buon amante, un punto di riferimento, un caposaldo, cosa che riduceva qualunque suo so-

spetto di inadeguatezza. La migliore opportunità che hanno di salvare il loro matrimonio è ritornare a questo stato di intimità reciproca che li rilassa e li rafforza allo stesso tempo.

Questo libro vi mostrerà in che modo riconquistare quel tipo di intimità che avevate quando eravate innamorati all'inizio, ma a un livello più profondo. Guiderà voi e il vostro partner alla sensibilità emotiva *viscerale* che vi ha uniti all'inizio, e vi darà gli strumenti per plasmare l'intimità più profonda cui i vostri cuori anelano segretamente e ardentemente: un amore al di là delle parole.



Per quale motivo
è stato così difficile
migliorare la vostra relazione

Uno

In che modo ci allontaniamo

Paura e vergogna

Le cose non sono andate sempre così male per Marlene e Mark. Un tempo amavano molto la propria intimità: tutti i loro amici si meravigliavano di come fossero vicini e uniti. Possono ancora ricordare in maniera vivida i bei periodi, ma anziché confortarli, i ricordi della comunanza che vivevano un tempo adesso li riempiono di tristezza e di un senso profondo di perdita. Spesso si domandano come siano giunti a simile stato di solitudine. La loro storia è così triste perché è davvero comune.

Marlene e Mark giunsero a uno stato cronico di solitudine senza che nessuno di loro facesse qualcosa di sbagliato. Marlene non ha mai capito che i punti deboli di Mark, come della maggior parte degli uomini, sono la vergogna e l'inadeguatezza (come avrebbe potuto? Quando si vergogna Mark *si nasconde*, così da non dovergliene parlare. Piuttosto, maschera la vergogna con la noia, l'impazienza o la rabbia). Marlene non capisce che ogni qual volta tenta di migliorare la loro relazione, il messaggio che Mark percepisce è che lui non ha saputo soddisfare le sue aspettative – sta *fallendo* con lei – cosa che lo rimanda alla profonda insofferenza della sua inadeguatezza. Siccome il suo obiettivo è

quello di respingere la propria sensazione di fallimento, Mark non riesce a comprendere la paura di Marlene di rimanere isolata ed esclusa. Al principio della loro relazione, aveva intuitivamente avvertito il suo bisogno di intimità e non si sarebbe mai sognato di escluderla. Ma ora non comprende che ogni volta che respinge i suoi approcci o che si arrabbia alzando la voce, semplicemente per proteggersi, finisce per spingerla sempre più nella sofferenza della solitudine.

È semplice per le coppie scivolare all'interno di questo schema perché le differenti vulnerabilità che influenzano così tanto il modo in cui uomini e donne interagiscono l'uno con l'altra sono virtualmente *invisibili*. All'inizio della relazione, la "chimica dell'innamoramento" che il nostro cervello produce ci dà la possibilità di focalizzarci sulle emozioni più sottili dell'altro (ne discuteremo più avanti). Ma una volta esauriti gli effetti di questa chimica, in un periodo compreso fra i tre e i nove mesi, abbiamo bisogno di compiere uno sforzo razionale per proteggere le rispettive debolezze. Per far ciò, dobbiamo prima comprendere quali sono le diverse vulnerabilità di uomini e donne e il modo in cui gestirle all'interno delle nostre relazioni.

In che modo siamo differenti: paura e sofferenza

Le differenze che soggiacciono alle vulnerabilità di maschi e femmine sono di natura biologica e già presenti alla nascita. Le neonate, dal primo giorno, sono più sensibili all'isolamento e alla perdita di contatto. Non vi è dubbio che questa sensibilità si sia evoluta in un'importante abilità di sopravvivenza designata a tenere la donna in contatto, non solo con la sua prole, ma con gli altri membri del gruppo che le avrebbero offerto protezione. Al-

l'epoca dei predatori erranti, l'unica speranza di sopravvivenza era data dall'aiutarsi l'uno con l'altro a scacciare il nemico. Una donna o un bambino lasciati soli costituivano una preda certa. In tal modo, lungo i millenni, le femmine hanno sviluppato una sorta di Gps interno in grado di renderle consapevoli della vicinanza o della distanza in ciascuna loro relazione. Quando una donna si sente connessa può rilassarsi; quando si sente sola, si affanna. Ecco perché una neonata può sostenere il vostro sguardo fisso per un lungo lasso di tempo. È confortata dalla vicinanza data dal contatto visivo. Ciò spiega anche perché, se lasciati soli per lo stesso periodo di tempo, la neonata si agiterà e lamenterà prima che lo faccia il maschietto. Questa spiccata sensibilità nei confronti dell'isolamento fa sì che le donne reagiscano con impeto a rabbia, privazione, silenzio o altri segnali di mancata disponibilità da parte dell'altro. Per loro è più spaventoso essere escluse dal contatto di quanto lo sia per i maschi. Ciò non significa che gli uomini preferiscano l'isolamento e la distanza; ma, semplicemente, che le donne avvertono un *disagio* maggiore quando non sentono il contatto.

Gli uomini fanno fatica a comprendere la paura di una donna e il dolore a essa associato. Uno dei motivi è che il timore di una donna provoca un sentimento di vergogna negli uomini: «Non *dovresti* essere spaventato da me visto che ti proteggo!» (svilupperemo in seguito la questione). Ecco perché l'uomo si arrabbia quando la donna è ansiosa o turbata. Ma c'è un altro motivo per cui gli uomini proprio non comprendono la paura femminile. Non capiscono come ci *si senta*. Le ricerche dimostrano che l'unica grande differenza di genere per quanto riguarda le emozioni consiste nella frequenza e nell'intensità della paura; con quale frequenza e intensità si provi paura. Sia le ragazze che le donne sperimentano ed esprimono molta più paura rispetto agli uomini.

ni, come si evidenzia in contesti sociali e in esperimenti di laboratorio che la inducono. Le neonate si spaventano più facilmente dei maschi. È più probabile che le ragazze e le donne avvertano paura in risposta a rumori forti e a cambiamenti improvvisi all'interno dell'ambiente. Dimostrano un'ansia e una preoccupazione di gran lunga maggiori rispetto ai ragazzi e agli uomini. Le donne hanno una paura marcatamente più alta verso il crimine, per quanto risultino esserne molto meno le vittime. È probabile che pensino di più alle conseguenze dannose delle proprie azioni, cosa che le aiuta ad astenersi in misura di gran lunga maggiore da comportamenti a rischio. Soffrono di maggiori fobie e superano di molto gli uomini nella paura delle cure mediche e dentistiche. Il fatto che *vadano* da dottori e dentisti più spesso può essere attribuito al loro coraggio (capacità di superare la paura) oppure essere il risultato della loro generale attitudine all'ansia e alla preoccupazione, che potrebbe indurle a temere le conseguenze del non andare a farsi controllare con una certa frequenza.

Un altro motivo per cui le donne dimostrano una paura maggiore verso il male può essere il fatto che avvertono più *dolore*. Dati scientifici suggeriscono che le donne *patiscono* un po' di più il dolore rispetto agli uomini, oltre all'ovvio travaglio del parto. Da quando hanno due settimane di vita, le femmine piangono più forte e con maggior vigore rispetto ai maschi in risposta a un lieve stimolo di dolore. I livelli d'ansia più elevati delle femmine aumentano la loro sensibilità verso il dolore. Circa il 90% delle malattie di dolore cronico affliggono le donne. Gli uomini fanno fatica a entrare in empatia con la sofferenza e la paura delle loro mogli, sia perché sono condizionati fin da piccolissimi a "soportare", sia perché *a loro* non fa poi così male!

In che modo siamo differenti: iperattività e vergogna

Per quanto i neonati maschi avvertano meno paura e dolore delle femmine, possiedono una sensibilità accentuata nei confronti di ogni tipo di stimolazione improvvisa, che li dota di una propensione all'iperattività, cioè, a reazioni istantanee. Questo è il motivo per cui gli infanti sussultano con una frequenza cinque volte maggiore rispetto alle femmine e reagiscono a stimoli di gran lunga più bassi: un forte borbottio dello stomaco determinerà una reazione (potete osservare tale differenza se fate visita a un'infermeria neonatale in una clinica). La propensione di un maschio a reazioni istantanee di iperattività possiede un chiaro vantaggio per la sopravvivenza. A causa di forza e massa muscolare più sviluppate, il maschio è più dotato della femmina nello sconfiggere i predatori. Quando i primi predatori dei primi ominidi si avvicinavano furtivamente e attaccavano di soppiatto, gli uomini avevano bisogno di rispondere lottando o fuggendo in una frazione di secondo.

A causa della loro ipersensibilità all'attività, i neonati maschi devono guardarsi dal disagio dell'*eccessivo stimolo*. Ecco perché i bimbi possono sostenere sguardo fisso e altre forme di contatto intimo a *piccole dosi*. Se avete un maschio e una femmina, è possibile che abbiate notato questa differenza. La vostra piccola era in grado di sostenere lo sguardo già dopo poco essere arrivata a casa dall'ospedale – potevate fissare i suoi grandi occhi (lei li spalanca per condurvi il vostro sguardo fisso) per ore senza interruzione. Ma è meno probabile che il vostro bimbo reggesse quel tipo di contatto visivo prima di avere dai sei ai nove mesi d'età, a meno di esserne del tutto impossibilitato. Quando fissavate profondamente i suoi occhi, forse lui guardava in basso, poi tornava a voi, poi guardava in alto, poi di nuovo a voi, poi in bas-

so dall'altra parte, quindi ancora a voi, poi in alto dall'altra parte, infine ancora a voi. Dimostrava *interesse*, altrimenti non sarebbe tornato a guardarvi, e di certo non aveva paura di voi. La sua attenzione intermittente era il suo modo di stare in contatto con voi senza sentirsi sopraffatto. È importante notare che questo comportamento è connesso alla sensibilità del neonato per l'attività e non alla sua capacità di mettere a fuoco, come molti parenti a torto suppongono. I bimbi possono focalizzare su di voi se non li guardate direttamente negli occhi, e non mostrano alcuna difficoltà a concentrarsi sugli oggetti inanimati.

Quando si arriva alle relazioni tra adulti, le donne spesso fraintendono simile risposta guardinga, che molti maschi continuano ad avere per tutta la vita, come mancanza di interesse o addirittura mancanza d'amore. Nella maggior parte dei casi, il partner non ha perso interesse; sta semplicemente cercando di evitare il forte disagio dato da una scarica di idrocortisone che è legata all'iperattività. L'idrocortisone è un ormone secreto in concomitanza con determinate emozioni negative. La sua funzione è quella di catturare la vostra attenzione mettendovi a disagio in modo che questa condizione negativa vi conduca a fare qualcosa per migliorare la situazione. La sofferenza che una donna avverte quando il suo uomo alza la voce con lei è causata dal rilascio improvviso dell'idrocortisone. Un uomo prova questo stesso disagio quando viene messo a confronto con l'infelicità o le critiche di lei. Può sembrare che la stia evitando, ma sta essenzialmente tentando di sfuggire ai postumi che la produzione di idrocortisone gli procurerà nelle ore seguenti.

In che modo quindi la propensione del maschio all'iperattività si traduce in un'ipersensibilità alla vergogna? Prima di tutto, sia i maschi sia le femmine provano vergogna, che è una reazione del tipo "fermati e nasconditi". Il significato che sta alla radice della

parola *vergogna* è “coprire o celare”. Quando siete in imbarazzo volete strisciare in un buco, e un bambino che prova vergogna vuole coprirsi il volto perché non può sopportare di guardarvi. Se state giocando con un bimbo o una bimba e interrompete improvvisamente il contatto visivo e ve ne andate, lui o lei sperimenterà i tratti fisici della vergogna: volto arrossato, espressioni facciali contorte, muscoli tirati e altri segni di sofferenza generici, soprattutto se dimostrava *interesse* o *piacere* per il contatto visivo. In questo modo, la vergogna è complementare a interesse e piacere; i bambini devono interessarsi a qualcosa per provare vergogna quando questa viene interrotta bruscamente (impariamo a considerare una simile interruzione di interesse o piacere come “rifiuto”, che è ciò che si prova quando la vostra piacevole conversazione telefonica con un amico viene interrotta in modo improvviso dalla sua chiamata in attesa). Dal momento che le bimbe si sentono maggiormente a loro agio a sostenere lo sguardo per periodi più lunghi, quelli che se ne prendono cura si impegnano di più e cercano di interrompere il contatto con loro con frequenza minore, ciò significa che le bambine sperimentano la vergogna associata alla disconnessione improvvisa di gran lunga meno spesso. D'altra parte, se i parenti o gli educatori non comprendono il fatto che un maschietto non ha continuo bisogno del contatto intimo e dello sguardo fisso, tenderanno a separarsi dal bambino quando guarda altrove, finendo così per rafforzare di continuo la sua vergogna, che è amplificata dall'energia dell'idrocortisone che questa produce. I maschi che ne fanno ripetutamente esperienza sviluppano un'ipersensibilità alla vergogna. Gli studi dimostrano che i genitori fissano gli occhi delle loro bimbe (e parlano loro dolcemente mentre lo fanno) *il 50 per cento di più* di quanto non facciano con i bimbi. Con i loro figli maschi ridono e compiono espressioni non verbali, agitano i giocattoli, fanno loro il solletico,

o li prendono per “scuoterli e azzuffarsi” con loro. Entrambe le tipologie di gioco sono importanti – sia ai bambini sia ai genitori piacciono tantissimo. Ma sono qualitativamente differenti. I bimbi hanno bisogno del contatto intimo – benché in piccole dosi – tanto quanto del gioco attivo. Le bimbe necessitano del gioco attivo tanto quanto del contatto intimo.

L'intimità è più rischiosa per i bimbi se la associano al contatto intimo – *se mi piace troppo*, imparano i maschi, *me la toglieranno, perché non mi comporto bene*. Proprio dal principio, molti bimbi avvertono di non essere adeguati alle relazioni intime. Le bimbe possono mantenere lo sguardo fisso, mentre è facile che i bimbi ne siano sopraffatti e siano costretti a guardare altrove. La perdita del contatto visivo è particolarmente triste perché rappresenta la nostra fonte principale di confidenza reciproca. I ragazzi e gli uomini sono privati dell'autentica intimità che li aiuterebbe a superare la loro vulnerabilità alla vergogna. Se avete un bimbo, dovete capire che gli *piace* il contatto visivo, ma dovete dimostrarvi più pazienti con lui e non cominciare a stuzzicarlo quando guarda altrove. La cosa migliore che potete fare per aiutare il vostro piccolo a dominare la vergogna in futuro è permettergli di avvertire il conforto del contatto visivo *gradualmente*, secondo la *sua andatura*. Continuate a guardarlo, e dovrete notare che resterà concentrato sui vostri occhi per periodi sempre più lunghi di tempo. Sol tanto la comprensione delle piccole differenze delle debolezze di maschi e femmine può ampliare la vostra percezione e rendere più profonda la vostra intimità – senza parlarne.