

Enrica Matta

Psicologa, Psicoterapeuta, Consulente in Sessuologia, Formatrice

enrica.matta@gmail.com – cell. 335431431 - www.enricamatta.com

“Il triangolo di Sternberg nelle non-monogamie consensuali. Un’indagine sull’amore”.

Tesi conclusiva per la Scuola Superiore di Sessuologia Clinica

Abstract:

La teoria sull’amore di Sternberg descrive l’amore come costituito dalle tre componenti: *Intimacy, Passion, Commitment*. La sua “*Triangular Love Scale*” è stata usata in diversi studi per misurare le tre componenti in diversi tipi di relazioni: da quelle romantiche e matrimoniali a quelle di parentela o di amicizia. La survey oggetto di questa tesi mira a studiare e mettere a confronto attraverso questo strumento, ridotto di qualche item per praticità, le relazioni tra persone che praticano le non monogamie consensuali e il poliamore. Il campione preso in esame in questo studio è di 38 persone, uomini e donne, reclutati in gruppi sui social network nazionali dedicati alle non monogamie consensuali.

Lo studio tenta di costruire un frame metodologico appropriato, in grado di fornire informazioni a partire da una base empirica verificabile, con l’obiettivo di superare pregiudizi e inclinazioni o preferenze soggettive personali del professionista che si trova ad operare su problemi legati alla sessualità e alle relazioni intime.

A causa dei forti limiti di budget e di tempo, uniti a una oggettiva difficoltà nel raggiungere la specifica popolazione dei praticanti le non-monogamie etiche, in questo lavoro non si è potuto costruire un campione statisticamente affidabile che permettesse una maggiore generalizzazione dei risultati e ulteriori analisi su specifiche caratteristiche sociodemografiche. Tuttavia si sono ottenuti, oltre a un impianto generale della ricerca che potrebbe facilmente essere applicato su studi futuri, alcuni primi dati interessanti:

- a) non vi è grande differenza rispetto ai dati raccolti da Sternberg e altri su forme di relazione monogame tradizionali.
- b) la relazione identificata con Y dai partecipanti a questo studio presenta valori assoluti di impegno più bassi rispetto alla relazione con X, e valori di passione e intimità analoghi, ma presenta anche valori di varianza notevolmente più alti: rimane aperta la curiosità di capire quindi meglio la natura di questa “seconda relazione” e le diverse forme che assume nei diversi casi concreti.

Scuola Superiore di Sessuologia Clinica Torino
CORSO CONSULENTE IN SESSUOLOGIA CLINICA 2015-2017

TESI

**IL TRIANGOLO DI STERNBERG NELLE NON-MONOGAMIE
CONSENSUALI. UN'INDAGINE SULL'AMORE.**

Relatrice
Alessandra Milighetti

Candidata
Enrica Matta

Sommario

Il triangolo di Sternberg nelle non monogamie consensuali. Un'indagine sull'amore.	3
Introduzione	3
Cap. I Il triangolo di Sternberg.....	3
1.La teoria triangolare dell'amore di Robert Sternberg	3
2.La "Sternberg Triangular Love Scale" (STLS), evoluzione	5
3.Gli studi di Sternberg sull'amore	5
Cap. II Le non monogamie consensuali	7
1.Trasformazione dell'intimità nella società contemporanea	7
2.Le non monogamie consensuali, o etiche: una definizione	8
3.La comunità in Italia	10
Cap. III Survey sull'amore nelle relazioni non-monogame etiche, a partire dalla <i>Sternberg's triangular Love Scale</i>	13
1.Da Sternberg a questa survey.....	13
2.La survey: campionamento e metodologia	14
3.Analisi dei risultati	15
Conclusioni	17
Appendici.....	18
Il questionario (vedi file pdf)	18
I singoli triangoli (vedi file pdf)	18
Bibliografia.....	18

Il triangolo di Sternberg nelle non monogamie consensuali. Un'indagine sull'amore.

Introduzione

La competenza del consulente sessuale tocca diversi campi del sapere: da quelli medici e tecnici a quelli psicologici, di counselling e di ascolto. Il contesto sociale in cui opera, e le sue continue trasformazioni, rappresentano una sfida ulteriore alla sua professionalità. Parlare di sessualità implica quasi automaticamente il parlare di "coppia": il sesso si fa (almeno) in due, e chi cerca una consulenza sessuologica lo fa molto spesso portando all'attenzione del consulente un problema che direttamente o indirettamente, come causa o come conseguenza, coinvolge anche la coppia. La stessa cartella clinica della Scuola di Torino dedica uno spazio molto importante alla coppia, sia nell'analisi fattoriale eziopatogeneica, sia nell'inquadramento diagnostico, sia nel progetto terapeutico. La relazione di coppia è uno dei dieci elementi costitutivi della sessualità ("Relazione di coppia" nel DEOPIARCA), secondo il modello della Scuola di Torino [Cociglio 2002]. Nella consulenza sessuologica non si può quindi prescindere dal conoscere le trasformazioni delle relazioni di coppia rispetto al modello tradizionale della coppia: sposata, monogama e stabile nel tempo.

Nelle non-monogamie consensuali il concetto di "coppia" è più fluido, talvolta incerto, quando non messo addirittura in discussione alla sua radice. La stessa parola, "coppia", può evocare in diversi individui realtà assai diverse e associazioni positive oppure negative a seconda delle culture.

Il modello di Sternberg si applica a ogni tipo di "relazione", tanto è vero che i suoi studi prendono in esame relazioni di tipo romantico come anche relazioni di parentela o di amicizia, riscontrando molti punti in comune tra tipi di amore all'apparenza tanto diversi.

La Triangular Love Scale è apparsa dunque particolarmente adatta a condurre un primo studio pilota di tipo descrittivo su relazioni tra persone poliamorose che abbiano più di una relazione in corso nello stesso tempo.

Se si prende in esame l'adulterio si osserva spesso che le due relazioni condotte in parallelo da una stessa persona sono complementari: quella con l'amante molto romantica e passionale, quella ufficiale con la moglie/il marito invece più intima e basata sull'impegno. Le non-monogamie consensuali invece non sembrano seguire questo schema. Uno studio che faccia riferimento al triangolo di Sternberg è sembrato uno strumento adatto per indagare queste differenze e in generale per conoscere meglio, al di là di preconcetti, questo fenomeno di cui si sente parlare sempre più spesso anche nei media.

Cap. I Il triangolo di Sternberg

1. La teoria triangolare dell'amore di Robert Sternberg

Robert Sternberg, studioso dell'intelligenza e dello sviluppo cognitivo, è professore di Human Development alla Cornell University. I suoi studi riguardano l'intelligenza, la creatività, la leadership, gli stili di pensiero, il ragionamento etico, l'amore e l'odio. In un articolo del 1986, Sternberg si interroga sul significato di ciò che descriviamo come sentimento d'"amore", su quali siano le caratteristiche che distinguono un amore da un altro e sul perché certi amori durino nel tempo ed altri no, e propone una teoria tripartita dell'amore [Sternberg 1986]. La teoria suddivide l'amore in tre componenti fondamentali che, insieme, possono essere visualizzate geometricamente come i tre vertici di un triangolo: l'intimità (*Intimacy*), la passione (*Passion*) e l'impegno (*Committment*).

L'intimità fa riferimento a un sentimento di vicinanza, calore, connessione e legame nelle relazioni, e deriva da un investimento emotivo nella relazione. Laddove la componente dell'intimità è alta, sono in primo piano il desiderio di contribuire al benessere dell'altro; la reciproca comprensione; il poter contare sul reciproco supporto anche nei momenti di difficoltà; la condivisione delle cose; la comunicazione profonda.

La passione si riferisce all'attrazione fisica e sessuale e ai sentimenti romantici ed è strettamente collegata alla spinta motivazionale. La componente passionale include il desiderio intenso di unione con l'altra persona. Nella passione predominano i bisogni sessuali, ma sono presenti anche il desiderio di autostima, di sostegno, incoraggiamento, dominazione e sottomissione.

L'impegno riguarda, nel breve termine, la consapevolezza e decisione di amare qualcuno e, nel lungo termine, l'intenzione e l'impegno a mantenere vivi l'amore e la relazione nel tempo. L'impegno dunque coinvolge elementi cognitivi che hanno a che fare con la presa di decisioni. Quasi sempre la decisione precede l'impegno: l'istituzione del matrimonio rappresenta la legalizzazione dell'impegno di amare qualcuno per il resto della vita.

Sternberg descrive l'intimità come "calda" ("warm"), la passione come "bollente" ("hot") e l'impegno come "freddo" ("cold").

Alcune caratteristiche fondamentali distinguono le tre componenti tra loro. Per esempio, intimità e impegno sembrano essere abbastanza stabili nelle relazioni durature, mentre la componente "passione" tende a modificarsi in modi imprevedibili nel tempo, spesso decrescendo. L'impegno dipende quasi esclusivamente dalla nostra decisione ed è controllabile. Sull'intimità vi è una limitata possibilità di controllo, mentre la passione è quasi impossibile da controllare e pilotare. La durata di una relazione può modificare anche drasticamente l'equilibrio tra le tre componenti: nelle relazioni di breve durata, la passione tende ad essere la componente predominante, mentre intimità e impegno tendono ad acquisire maggiore importanza nelle relazioni a lungo termine. L'intimità sembra essere presente ad un livello alto in ogni genere di relazione significativa: da quelle romantiche a quelle di parentela o di amicizia. Per esempio, la componente dell'impegno è presente a un livello molto alto nelle relazioni con i figli. La passione invece si limita prevalentemente, anche se non esclusivamente, a una tipologia specifica di relazioni: quelle romantiche e sessuali [Sternberg 1997; Acker e Davis 1992].

Dalla combinazione delle tre componenti risultano, secondo il modello di Sternberg, otto tipi di amore:

- i) Il **non-amore (*nonlove*)**, l'assenza di amore: quando nessuna delle tre componenti è presente.
- ii) Il **piacersi (*liking*)**: quando è presente la componente dell'intimità ma non quelle della passione e dell'impegno. Questo tipo di amore riguarda per esempio le amicizie profonde, in cui si ha un senso di calore, affetto, vicinanza, senza però le componenti della passione e dell'impegno. In questo tipo di relazioni l'assenza dell'altra persona, anche per lunghi periodi, non è percepita come un problema, ma il senso di affetto e vicinanza permane.
- iii) L'**infatuazione (*infatued love*)**: l'amore a prima vista. Laddove è presente la passione ma mancano le altre due componenti.
- iv) L'**amore vuoto (*empty love*)**: quando vi è la decisione e l'impegno di amare, ma non sono presenti né l'intimità, né la passione. Questo è il tipo di relazione che può crearsi in un matrimonio di lunga data, quando non resta altro che l'impegno a stare insieme, oppure, in altre società, nei matrimoni combinati.
- v) L'**amore romantico (*romantic love*)**, che risulta dalla combinazione dell'intimità e della passione, senza la componente dell'impegno, per volontà degli amanti o a causa di ostacoli esterni. Romeo e Giulietta o Tristano e Isotta ne sono la rappresentazione letteraria.
- vi) L'**amore amicale (*companionate love*)**: quando sono presenti intimità e impegno, ma non la passione. Un esempio di questo tipo di amore è quello che si osserva in alcuni matrimoni di lunga data, quando è scemata l'attrazione sessuale.
- vii) L'**amore fatuo (*fatuous love*)**, che risulta dalla combinazione della passione e dell'impegno, senza la componente dell'intimità. Questo tipo di amore è ben rappresentato da certi film hollywoodiani, in cui i due protagonisti si incontrano, si sentono reciprocamente attratti e decidono di sposarsi nel giro di poche settimane.
- viii) L'**amore completo (*consummate love*)**, che risulta dalla combinazione di tutte e tre le componenti.

2. La “Sternberg Triangular Love Scale” (STLS), evoluzione

Le otto tipologie di amore sono rappresentabili geometricamente da triangoli diversi: a seconda della quantità delle diverse componenti presenti in una determinata relazione, risulteranno triangoli più o meno grandi per dimensione (amore più o meno intenso) e/o più o meno bilanciati nelle proporzioni tra le tre componenti (amore più passionale, più intimo e così via).

Una rappresentazione grafica dei diversi tipi di amore e delle relazioni prese in esame, si presta poi sia a mettere a confronto per esempio l'amore di una stessa persona verso diversi soggetti (per esempio verso il marito, l'amica dello stesso sesso, i figli, la madre o il padre), sia a confrontare l'amore, eventualmente diverso per qualità o quantità, provato da due persone in relazione tra loro. Anche l'evoluzione di una relazione nel tempo è osservabile visivamente attraverso il confronto dei triangoli relativi ai diversi momenti della vita.

Per attribuire una quantità numerica a ciascuna componente, mettere a confronto i diversi tipi di relazione e meglio studiarli, pur nella consapevolezza che l'amore resta in gran parte un sentimento ineffabile e per certi aspetti non “misurabile”, Sternberg ha messo a punto un questionario: la “Sternberg Triangular Love Scale” [Sternberg 1997].

Un primo questionario, somministrato in un primo studio [Sternberg 1986] è composto da 72 affermazioni (24 per ciascun vertice del triangolo), cui i partecipanti sono invitati ad attribuire un valore su una scala da 1 (per nulla d'accordo) a 9 (totalmente d'accordo). 36 delle affermazioni riguardano i sentimenti, ed altre 36 le azioni. Le affermazioni sulle azioni si differenziavano dalle prime soltanto in quanto precedute dalla frase: “le mie azioni riflettono...”. Le affermazioni relative alle tre diverse componenti dell'amore erano mischiate casualmente nel questionario in modo che non fosse immediatamente riconoscibile quale affermazione misuri quale tipo di amore.

Una versione rivista del questionario, messo a punto per uno studio successivo [Sternberg 1997] presenta alcune modifiche. Innanzitutto sono state eliminate le affermazioni relative alle azioni, in quanto nel primo studio le risposte sulle affermazioni relative ai sentimenti e quelle relative alle azioni sono risultate fortemente correlate, quindi sovrapponibili. Inoltre, alcuni item sono stati eliminati e/o sostituiti in quanto, da un'analisi fattoriale, sono risultati non sufficientemente correlati con la componente indagata. Ogni sotto-scala, nella seconda versione del questionario, è composta da 15 item, 3 in più rispetto alla prima versione che ne contava 12.

3. Gli studi di Sternberg sull'amore

I due studi di Sternberg sull'amore basati sulla sua *Triangular Love Scale*, oltre alle già citate lievi differenze nella struttura dei questionari, si differenziano anche per il campione e per le tipologie di relazione prese in esame. [Sternberg 1997]

Il primo studio accostava la *Triangular Love Scale* di Sternberg alla *Rubin Love Scale* e alla *Rubin Liking Scale* [Rubin 1970] e includeva domande introduttive demografiche e relative alle relazioni, non soltanto di tipo romantico, prese in esame. I partecipanti al primo studio, 84 persone eterosessuali, di età tra i 19 e i 62 anni, coinvolte in una relazione stabile, suddivise equamente tra uomini e donne, sono stati reclutati attraverso annuncio su un giornale locale di New Haven e retribuiti 10 dollari per due ore di impegno nella compilazione dei test. I tipi di relazione sui quali verteva il primo studio erano in tutto 6: la relazione con la madre, con il padre, con il più grande dei fratelli o sorelle, con il partner (“lover”) e con il partner ideale (“ideal lover”).

Da questo primo studio sono emerse, tra le altre, interessanti osservazioni riguardo ai generi e in merito alle differenze e similitudini tra i diversi tipi di relazione. Per esempio, le donne hanno attribuito nel complesso punteggi più alti, rispetto agli uomini, ai sentimenti provati verso la migliore amica e verso il partner. Inoltre, le donne, rispetto agli uomini, riferiscono in media un sentimento di “intimità” più alto (verso la madre, l'amica e il partner), mentre le risposte relative a “passione” e “impegno” non evidenziano differenze di genere significative. In generale, uomini e donne attribuiscono all'intimità valori più alti quando si tratta del partner e del partner ideale e, subito a seguire, con una differenza minima di intensità, verso la madre e il/la migliore amico/a, mentre i punteggi più bassi di intimità risultano quelli provati verso il padre e i fratelli. Le

medie relative alla “passione” risultano molto più alte nelle risposte sul partner e il partner ideale. Per l’“impegno” sono più alte le medie relative al partner, al partner ideale e alla madre rispetto a quelle relative al padre, l’amico/a e i fratelli.

Il secondo studio ha coinvolto 101 persone estratte dalla stessa popolazione del primo, con un’età media analoga (31 anni: dai 18 ai 71) e reclutate e remunerate in maniera analoga. Una differenza significativa rispetto al primo studio, oltre alle già citate modifiche apportate al questionario, riguardano il fatto che, per maggiore efficienza, il secondo studio si è limitato a indagare i sentimenti relativi alle relazioni con il partner: il compagno/a di vita o marito/moglie, riducendo la complessità dell’indagine e riducendo la durata della compilazione a circa 30 minuti. I risultati del secondo studio confermano quelli del primo.

4. Altri studi sulla STLS

Dopo il 1986, nuovi studi sull’amore hanno fatto riferimento, tra gli altri strumenti, al modello e alla scala di Sternberg. Ciascuno studio mette l’enfasi su aspetti diversi, lavorando su campioni diversi. Hatfield e Sprecher [1986] tentano una definizione di “amore passionale” somministrando i questionari a un campione di adolescenti. Henrick e Hendrick [1989] somministrano 5 diversi strumenti, tra cui la STLS, a 391 studenti di college non sposati, mettendo in evidenza correlazioni tra le diverse scale. Uno studio del 1992 [Acker e Davis 1992] somministra la scala di Sternberg a 204 adulti, non più soltanto studenti universitari, con l’obiettivo tra l’altro di osservare quali elementi siano predittivi della stabilità nel tempo delle relazioni e come si modificano le percezioni di intimità, passione e impegno in relazione alla durata delle relazioni. L’intimità e l’impegno risultano da questo studio costanti nel tempo negli uomini come nelle donne. La passione risulta invece calare soltanto per quanto riguarda le donne. L’impegno risulta essere il predittore più efficace della soddisfazione. Tre studi di Lemieux e Hale [1999, 2000, 2002] somministrano la STLS rispettivamente a un campione di 123 giovani, poi di 213 persone sposate e infine di 466 persone coinvolte in relazioni romantiche in diversi “stadi”: frequentazioni casuali, relazioni più stabili, fidanzamento, matrimonio. Da questo ultimo studio emerge che esiste correlazione positiva tra il valore dell’impegno e quello della durata della relazione. Intimità e passione sono risultate invece correlate negativamente con la durata. In particolare, i punteggi per intimità e passione risultano i più bassi nelle relazioni più superficiali (*casual dating*), i più alti tra le coppie impegnate e fidanzate e nuovamente più bassi tra le coppie sposate.

Cap. II Le non monogamie consensuali

1. Trasformazione dell'intimità nella società contemporanea

"Es ist was es ist, sagt die Liebe"
(Erich Fried)

La famiglia, il matrimonio, la coppia, così come li conosciamo oggi, sono costrutti sociali in continua evoluzione. La loro definizione dipende di volta in volta dalle specificità delle diverse culture e epoche. Il matrimonio in particolare ha da millenni, pur cambiando nella sua forma e nel suo significato, un ruolo di regolazione sociale dei rapporti sessuali e affettivi. Al momento è molto vivo il dibattito su cosa, in tema di famiglia, coppia e matrimonio, sia "naturale" oppure meramente "culturale". Se possiamo, qui solo genericamente, affermare che i rapporti di coppia e famigliari prendono forma a partire da influenze sociali e da inclinazioni "naturali", è vero invece per definizione che il matrimonio e la famiglia strutturata sul matrimonio sono istituzioni sociali regolate da norme e leggi e che queste norme cambiano in base alle trasformazioni culturali [Saraceno, 2012].

In questi anni stiamo assistendo a profonde trasformazioni nel modo di pensare e vivere la famiglia e la coppia. Il modello cosiddetto "tradizionale", monogamo ed etero-normativo, benché tuttora predominante, non è più l'unico accettato. La famiglia non si basa solo e necessariamente su una logica utilitaristica, secondo la quale l'uomo offre alla donna protezione e sostentamento per ricevere da lei in cambio esclusività e disponibilità sessuale, cura della famiglia e sostegno affettivo. Ci si allontana sempre più da un concetto di relazione basata sull'asimmetria nei ruoli di genere e sulla soggezione della donna. Inoltre, le relazioni intime sempre meno rispondono all'aspettativa sociale della cosiddetta "scala mobile relazionale" secondo la quale i due partner seguono lo schema predefinito che prevede la sequenza: incontrarsi; sedursi; innamorarsi; definire la relazione; assumersi reciproco impegno e responsabilità; sposarsi; eventualmente tradirsi; procreare; crescere i figli insieme; morire; lasciare un'eredità al partner [Aggie Sez 2012]. Sono ormai accettate e riconosciute le coppie di fatto, le famiglie ricostituite, le famiglie allargate, le famiglie monogenitoriali o multigenitoriali. I figli crescono talvolta con entrambi i genitori, in altri casi con un genitore single oppure con i genitori e al tempo stesso con i nuovi partner dei genitori separati e con i fratelli e le sorelle acquisiti. Le combinazioni sono varie e spesso felici. Sempre più paesi nel mondo riconoscono alle coppie omosessuali il diritto di sposarsi e fondare una famiglia, anche adottando dei figli. Gli stessi concetti di genere ed orientamento sessuale sono fluidi e permettono ai singoli maggior libertà di definirsi e di vivere le relazioni intime secondo le proprie inclinazioni e desideri.

Si osservano dunque sempre più spesso quelle che Giddens [1992] definisce "relazioni pure": fluide, flessibili, non connotate dall'utilità e dallo scambio, ma dal semplice desiderio di stare insieme e dall'accettazione della reciproca libertà. In una relazione pura, stare insieme non implica necessariamente impegnarsi in un progetto di vita prescritto da modelli sociali. Le relazioni pure si fondano sulla parità sessuale, sentimentale ed emozionale. Anche il modello dell'"amore romantico", rigorosamente monogamo, assoluto, eterno, fusionale, trascendente e salvifico, è sostituito sempre più da una sessualità che Giddens definisce "duttile": libera dai vincoli della riproduzione, dagli stereotipi di genere e dalla fallocrezia, fondata invece sull'autonomia della persona e non necessariamente orientata alla monogamia e alla stabilità. Nella sessualità duttile sono in primo piano la parità nei conti tra il dare e l'avere e il piacere sessuale reciproco, sganciato da qualunque obiettivo riproduttivo o di possesso.

Anche il web gioca un ruolo centrale nella trasformazione dell'intimità. Ai tradizionali modi di incontrarsi e innamorarsi si aggiunge la possibilità, sempre più praticata, di incontrare e frequentare online, attraverso siti di incontro e social network, i propri partner. Si moltiplicano così le occasioni di incontro, cambiano i modi in cui scegliamo le persone che frequentiamo e i modi in cui ci innamoriamo. Come vedremo nel prossimo capitolo, il web offre inoltre nuovi spazi di confronto, di riflessione e mutuo aiuto anche sulle diverse e nuove modalità di relazione.

"Naturalmente le coppie continuano ancora oggi (e presumibilmente continueranno in futuro) a firmare contratti matrimoniali di vario tipo e a contrarre promesse che permettano a entrambi di programmare un futuro (comprare una casa, avere dei figli), ma non è un caso che la percentuale di coppie i cui membri si sono conosciuti grazie a internet sia letteralmente esplosa negli ultimi anni. La comunicazione online infatti,

contrariamente alle apparenze, rappresenta un ambiente ideale per la nascita di relazioni pure basate sulla scoperta progressiva delle reali affinità comuni.” [Paccagnella e Vellar 2016, p. 91]

2. Le non monogamie consensuali, o etiche: una definizione

*“Nicht so wild, Effi, nicht so leidenschaftlich! Ich beunruhige mich immer, wenn ich dich so sehe“
(Theodor Fontane, Effi Briest)*

I grandi romanzi realisti di fine '800 in Europa (*Anna Karenina*, *Madame Bovary*, *Effi Briest*) hanno ben rappresentato la crisi del matrimonio tradizionale, fino a quei tempi spesso combinato, fondato sulla convenienza più che sull'affetto e il reale desiderio di stare insieme. In queste rappresentazioni, l'adulterio è protagonista. Le donne, vittime di un rigido ruolo sociale, sono condannate a fini tragiche o all'emarginazione, e i figli trascinati con loro nel dolore e nella vergogna. La letteratura incomincia a rappresentare un'ideale di matrimonio diverso, fondato sull'amore ideale e romantico con l'"anima gemella".

La cultura attuale continua a fare riferimento a questo ideale di amore romantico totalizzante, eterno e unico, pur di fronte a una realtà assai diversa. Anche in questa più recente versione del matrimonio stipulato per amore infatti, il modello monogamo mostra i suoi lati ambivalenti e contraddittori. L'idea che due persone si possano, anzi si debbano, amare per sempre, "finché morte non li separi", si scontra con la realtà di separazioni sempre più frequenti, adulterio, infelicità nelle coppie. In base a questo modello, cui spesso anche la psicologia, la sessuologia e la psichiatria ancora aderiscono, tutt'ora la coppia monogama e duratura è considerata come un obiettivo al quale tendere, indice di salute, di equilibrio e di stabilità dell'individuo.

Addentrarci in una discussione su quanto gli esseri umani siano o meno esseri monogami "per natura" risulterebbe fuorviante e in ogni caso non esaustivo in questa sede. A questo proposito, ci limiteremo a ricordare che il dibattito sul tema è attuale e vivace e difficilmente troverà mai una risposta definitiva, poiché è impossibile separare cultura da natura. Gli argomenti a sostegno del fatto che gli esseri umani non sarebbero biologicamente monogami fanno riferimento tra l'altro a studi sui primati a noi più vicini da un punto di vista evolutivo, scimpanzé e bonobo, presso i quali si osserva una sessualità non monogama, con una funzione non soltanto riproduttiva ma anche sociale ed affettiva [Consiglio 2006; Ryan e Jethà 2010]. In una prospettiva opposta ma complementare, la monogamia come la non-monogamia sono descritte come opzioni di volta in volta adottate dalle diverse società sulla base di condizionamenti culturali [Rinaldi 2016].

Senza dubbio la monogamia nella gran parte delle società attuali è quasi unanimemente data per scontata. Qualunque scelta che si discosti dalla virtuosa fedeltà assoluta, o anche dalla "monogamia seriale", anche definita "coppia a termine ma fedele" [Cociglio 2002], oppure ancora dal tradimento, purché mantenuto segreto, è tutt'ora quasi sempre giudicata come bizzarra, immatura, se non come malata, perversa o opportunistica. Sin da piccoli ci viene insegnato che l'unico modello "giusto" e desiderabile di relazione intima è quello monogamo. La gran parte della letteratura, della musica, del cinema, compreso quello di animazione rivolto ai bambini, propongono un modello dell'amore romantico, della ricerca dell'anima gemella, o dell'"altra metà della mela", suggerendo più o meno esplicitamente che vi sia per ciascun individuo un solo vero grande amore possibile. Molte coppie restano unite, fedeli e felici per tutta la vita, ma quando i due partner non riescono a essere fedeli (nel senso di sessualmente esclusivi) per sempre, secondo la visione predominante è perché c'è un problema, la coppia è in crisi e necessita di essere curata, riparata oppure, in alternativa, sciolta, per dare vita a una nuova coppia monogamica. Separazioni e divorzi sono in continua crescita. Anche l'adulterio, fenomeno più difficile da quantificare in modo preciso ma, come confermato dalla pratica clinica, assai diffuso, è tollerato dal "buon senso comune" nonché spesso da psicologi, psichiatri e sessuologi, purché resti nascosto, o comunque non incrina l'equilibrio almeno apparente della coppia e della famiglia. Possiamo definire il tradimento una non-monogamia non etica e tuttavia più accettata di qualunque forma di non-monogamia etica.

Le non-monogamie etiche, o consensuali, rappresentano un'alternativa a questa contraddizione: la possibilità di avere contemporaneamente più di una relazione senza però dover mentire e tradire la fiducia delle persone amate. Il prezzo di questo tipo di scelta può essere l'abbandono di certezze e prevedibilità. Il vantaggio invece, la trasparenza, la comunicazione autentica, l'ascolto di desideri e inclinazioni.

“Avvicinarsi a forme di relazione pura significa abbandonare la sicurezza del contratto matrimoniale indissolubile nel quale i legami sono definiti e stabili, per avventurarsi in un oceano di incertezza dove l’unica cosa che mi lega all’altra persona è un sentimento di affinità o di amore nel qui e ora.” [Paccagnella e Vellar 2016, p. 91]

Le non-monogamie consensuali prevedono la possibilità di avere più di una relazione intima, romantica e/o sessuale nella piena consapevolezza di tutte le altre persone coinvolte e con il loro consenso. Un termine spesso usato come sinonimo di non-monogamia etica è “poliamore” (*“Polyamory”*), neologismo coniato indipendentemente da più persone negli anni novanta. Secondo la definizione di Wikipedia, poliamore è “la posizione filosofica che ammette la possibilità che una persona abbia più relazioni intime (sentimentali e/o sessuali) contemporaneamente, nel pieno consenso di tutti i partner coinvolti, in opposizione al postulato della monogamia sociale come norma necessaria”. Questa definizione è molto ampia e comprende una molteplicità di modi diversi di intendere e vivere la non-monogamia etica. Elementi fermi e imprescindibili sono però sempre la consapevolezza e il consenso di tutti. Qui saranno usati i termini “non-monogamia etica”, “non-monogamia consensuale” o “poliamore” come sinonimi: questi termini si riferiscono tutti alla possibilità per un individuo di avere contemporaneamente più di una relazione intima, non esclusivamente sessuale, nella piena consapevolezza e con il consenso di tutte le parti coinvolte.

È importante sottolineare che la definizione di poliamore parla di “possibilità” e non di “necessità” che una persona abbia più relazioni contemporaneamente. E’ “poliamoroso” o “non-monogamo etico” chi, con il consenso della o delle persone con cui è in relazione, contempla la possibilità avere di più relazioni contemporaneamente e sceglie di non accettare come ovvie e scontate le regole imposte in merito dalle convenzioni, dalle abitudini, dalle tradizioni o dalle credenze, ma di ascoltare di momento in momento i propri desideri, le proprie emozioni e i propri bisogni, ascoltando al contempo le necessità, le emozioni e le richieste delle altre persone che ha a cuore. L’atteggiamento etico sta tutto in questo assumersi la responsabilità delle proprie scelte in prima persona, valutando l’impatto delle proprie azioni sul proprio e altrui benessere.

Si può affermare che esistano tante diverse non-monogamie quante le persone che le praticano. Le molte sfumature differenti sono rese da definizioni più o meno diffuse, più o meno precise e più o meno condivise. Tra queste per esempio compaiono il “matrimonio o coppia aperta”, relazioni in cui due partner che formano tra loro una coppia stabile hanno la libertà di avere rapporti sessuali ed affettivi con altre persone; le “reti intime” in cui coesistono diverse relazioni tra più persone senza che necessariamente tutti interagiscano con tutti; le “relazioni di gruppo” tra tre o più persone che si impegnano a condurre una relazione duratura che coinvolga tutti. Una relazione di gruppo è definita “triade”, quando il gruppo è composto da tre persone tutte coinvolte sessualmente e/o affettivamente tra loro. Vi sono poi le relazioni a “V” quando una persona ha relazioni con due persone che tra loro non sono invece in relazione sentimentale o sessuale (“gruppi”, “V” e “triadi” possono essere a loro volta “chiusi” o “aperti” a seconda che si pattuisca di avere o non avere rapporti con persone al di fuori della triade o del gruppo). Il “solo poly”, si riferisce a una persona che sceglie di non legarsi in modo duraturo a nessuno in particolare, ma di intrattenere relazioni con più persone. L’“anarchia relazionale” non distingue formalmente i diversi tipi di relazione e li svincola da regole fisse superando i concetti di coppia, amicizia, amore romantico o sessuale. A queste modalità non monogame di vivere le relazioni sentimentali e sessuali si aggiungono una serie di modi, sempre non monogami ed etici, di vivere relazioni soprattutto sessuali al di fuori della coppia tradizionale. Tra queste, per esempio, lo “scambismo”, quando una coppia decide di concedersi la libertà di frequentare altre persone, soprattutto coppie, in molti casi sempre insieme, per avere rapporti che siano esclusivamente sessuali e non di natura romantica o affettiva. Anche nel mondo del BDSM molti vivono le relazioni in modo non esclusivamente monogamo, talvolta in una dinamica asimmetrica, nella quale solo alla persona nel ruolo di “sub” non è concesso di avere relazioni con altri, o le è concesso solo a determinate condizioni. Un’ulteriore combinazione è quella che prevede che solo l’uomo, in una costellazione di relazioni, possa avere relazioni eterosessuali, mentre alle donne è concesso solo di frequentare altre donne (la cosiddetta “one penis policy”). Queste ultime modalità sono messe fortemente in discussione nell’ambiente poli in quanto spesso al limite del consenso e soprattutto perché non garantiscono reciprocità, simmetria e parità tra i sessi.

Come si evince da questo elenco alquanto incompleto, le sfumature sono molte e vengono coniate sempre nuovi termini per definirle. Se da un lato questa sorta di ansia di dare definizioni rischia di ingabbiare ancora una volta realtà ineffabili come l'amore, le relazioni e il sesso in rigide regole e leggi, d'altra parte sappiamo che dare un nome a fenomeni nuovi aiuta a legittimarli anche verso il mondo "esterno" che non li conosce e ancora non li capisce. Inoltre, un nuovo vocabolario aiuta a condividere riflessioni, esperienze, problemi e soluzioni con altre persone che vivono esperienze simili alle proprie, grazie a un linguaggio comune sempre più chiaro e preciso. Il nuovo linguaggio crea la nuova realtà e le conferisce dignità di esistere e di evolversi. Coniare nuove parole, connotate positivamente e spoglie delle sfumature negative che il vecchio linguaggio attribuiva agli stessi fenomeni (si pensi alla parola "tradimento") serve a rivendicare un'identità, a definire le relazioni, a descrivere i sentimenti e a ottenere riconoscimento. Il nuovo linguaggio consente a persone poliamorose di vivere esperienze nuove al di là della definizione che ne dà il mondo monogamo [Ritchie, A. Barker, M. 2006].

3. La comunità in Italia

Nuove modalità di vivere le relazioni portano con sé nuovi problemi, nuove situazioni da affrontare, a livello pratico e a livello emotivo. Non esistono ancora strumenti collaudati e non si può fare affidamento alle convenzioni, alle abitudini o ai modelli ricevuti dalle generazioni precedenti. Le professioni di aiuto nell'ambito delle relazioni e della sessualità (psicologi, psicoterapeuti, counselor, sessuologi, psichiatri) spesso non sono ancora preparate ad offrire consulenza competente a persone non-monogame che abbiano problemi di relazione o sessuali.

A questo proposito va ricordato per inciso che il professionista, in particolare il consulente sessuale, che non fosse informato sulle non-monogamie etiche o che avesse al riguardo dei pregiudizi, potrebbe attribuire la causa dei sintomi e dei problemi portati dai clienti in consulenza alle loro scelte non-monogamiche che potrebbero invece non avere alcun nesso con il disturbo. Benché ancora rari, gli studi scientifici sul tema incominciano a dimostrare che le persone non-monogame etiche manifestano livelli più elevati di salute, soddisfazione sessuale e felicità rispetto ai monogami, come per esempio uno studio del 2015 sul tema della salute sessuale tra le persone in età avanzata, condotto su un campione di persone di 50 anni e oltre [J.R. Fleckenstein, D.W. Cox, 2015].

La carenza di supporto e di conoscenze sul tema è solo una delle ragioni per cui si sono moltiplicati gruppi di discussione, informazione, mutuo aiuto e di incontro per le persone non-monogame etiche che, in generale, hanno piacere di confrontarsi, condividere riflessioni e materiale di approfondimento (libri, film, ricerche scientifiche, articoli), ed eventualmente di incontrarsi e stringere nuove amicizie e relazioni.

Per quanto riguarda il web, i forum di discussione, già attivi dalla fine degli anni '90, si sono evoluti in blog, siti dedicati, pagine social, siti di dating. Le pagine in questione sono moltissime. Mi limiterò a citare le più importanti e soltanto per quanto riguarda la comunità italiana, alla quale ho fatto riferimento per la mia ricerca.

Tra i siti web, un riferimento sono le pagine: poliamore.org e rifacciamolamore.it. Entrambe raccolgono glossari, FAQ, discussioni, articoli aggiornati sui temi legati al poliamore, bibliografie e filmografie, forum di discussione, pubblicazione di eventi, riferimenti a siti di incontro e a terapeuti poly-friendly. Il sito di dating più frequentato e citato nella comunità poliamorosa italiana è okupid.com.

Per quanto riguarda le pagine facebook attive in questo momento, ricordo i due gruppi nazionali di confronto e supporto. Il primo gruppo è "Poliamore e altre non-monogamie etiche: discussione, confronto e supporto", fondato nel 2009 e che conta 3200 membri circa. La loro presentazione recita: "Il primo gruppo italiano dedicato al poliamore, per chi non è monogam@, crede nella possibilità di amare più persone allo stesso tempo, rifiuta il tradimento e coltiva invece lo scambio sincero con le persone che ama, e parla italiano, dall'Italia alla Svizzera, da San Marino... al Vaticano". Il secondo gruppo è "Policome. Gruppo di confronto e supporto sul poliamore", di circa 5 anni di età e che attualmente conta 2750 membri circa e si definisce come un "luogo di supporto e discussione per le tematiche legate al poliamore e ad altre forme di non-monogamie etiche per tutte le persone interessate, sia poliamorose sia semplicemente curiose". Altre pagine, sempre a livello nazionale, sono invece dedicate agli incontri: "Conoscenze nel poliamore", con 340 membri circa;

“Gruppo dating poliamore”, 330; okcupid Italia, 165. È degno di nota qui il gruppo facebook rivolto a psicologi e psicoterapeuti “polyfriendly”: “OkFreud (Psicologi e Terapeuti Poly/Queer/Kink/Ace Friendly)”, composto da 100 membri circa. Vi sono poi le pagine locali, che hanno l’obiettivo primario di organizzare e divulgare eventi, ma che spesso ospitano anche discussioni e spazio per confrontarsi. Tra i più popolati cito: “Poliamore Roma”, che conta circa 796 membri; Poliamore Torino – eventi e condivisione”, con 538 iscritti; Poliamore Bologna, 468; “Poliamore Padova”, 296; “Poliamore Toscana”, con 280 membri; “Poliamore Milano”, 200; Poliamore Sicilia e Sud, 183. Si tratta di “gruppi chiusi”, di cui cioè tutti gli utenti facebook, anche non membri del gruppo, possono vedere l’esistenza e i nomi delle persone iscritte senza però poter leggere i contenuti, accessibili solo ai membri del gruppo.

I diversi gruppi presenti online organizzano poi eventi in presenza, che offrono a chiunque lo desideri, anche solo per curiosità, la possibilità di incontrarsi di persona in occasioni ricreative (“poliaperitivi”, cineforum, feste...) o più mirate alla discussione, al confronto e agli approfondimenti (“polimeriggi”; “OpenCon”, workshop...). Polimeriggi e poliaperitivi o feste sono eventi organizzati a livello locale, cittadino, spesso con cadenza mensile. L’Opencon è invece un evento a cadenza annuale, organizzato a livello nazionale e internazionale che dura due-tre giorni, con discussioni aperte e un programma creato dai partecipanti che comprende anche convivialità, workshop a tema, danze.

Quantificare e definire le caratteristiche delle persone che frequentano la comunità poli o non-monogamica in Italia è molto difficile, specialmente quando si parla di gruppi online. Certamente molte persone presenti nei gruppi vi si trova solo per curiosità. Esistono persone che frequentano quei gruppi con l’obiettivo (talvolta definito “predatorio”, ma in alcuni casi discreto e rispettoso delle regole) di incontrare potenziali partner sessuali. Inoltre, molti non-monogami etici non frequentano affatto gruppi né si definiscono con nomi o etichette ed è più difficile raggiungerli. Si possono fare molte ipotesi o congetture, che però in assenza di studi sul tema non possono che restare tali. Ciò che osserviamo è che i gruppi su facebook e i gruppi di incontro in presenza sono composti da persone di entrambi i sessi, mediamente giovani (ma con una presenza di tutte le età) e con un’alta percentuale di persone queer, sia per quanto riguarda l’orientamento sessuale, sia per quanto riguarda l’identità di genere. Queste stime derivano dalla mera osservazione empirica.

Va detto che il mondo delle non-monogamie etiche non si limita a coloro che si definiscono “poliamorosi” e che frequentano gruppi sotto l’etichetta del “poliamore”.

Esistono, online e in presenza, grandi gruppi dedicati al BDSM, allo scambismo, al tantra: gruppi che spesso si intersecano con quelli del poliamore per i modi di vivere la sessualità e l’intimità, di cui fanno parte anche persone non-monogame etiche. Non è stata inclusa questa popolazione nella survey in quanto la ricerca si concentra sulle dimensioni dell’amore e il poliamore include, proprio a partire dalla parola, anche rapporti amorosi/affettivi. Il bdsm e soprattutto lo scambismo, escludono in molti casi esplicitamente l’amore. Isolare i soggetti “amorosi” da quelli “ricreativi” in questi gruppi avrebbe comportato un lavoro impossibile con i mezzi e il tempo disponibili e tenere i diversi gruppi forzatamente insieme senza ulteriori indagini avrebbe falsato i risultati. Per semplicità si è preferito quindi escludere dalla ricerca quei due ambienti, nella consapevolezza che rimangono interessanti per eventuali studi futuri

Nei gruppi online e in presenza c’è una attività fitta e vivace. Sui gruppi facebook nazionali quasi ogni giorno compare un intervento seguito da molti commenti. I temi di discussione più ricorrenti riguardano il consenso; la gestione pratica della quotidianità; la gelosia; la sessualità e la salute sessuale; l’affettività; la comunicazione; la gestione dei conflitti; il tema della non-monogamia in generale; le relazioni con i partner dei partner (“metapartner”); la gioia o il piacere di sapere il proprio o la propria partner felice anche in altre relazioni (“compersione”); la gestione del tempo e delle agende; le eventuali “gerarchie” nelle diverse relazioni e le eventuali regole condivise; la NRE (“new relationship energy”); la trasformazione delle relazioni nel tempo; la fine delle relazioni; la letteratura più recente sul tema, curiosità e altro. Spesso le discussioni partono dal racconto di esperienze personali di qualcuno, da una richiesta di aiuto, di consigli o di opinioni, oppure da articoli o citazioni sul tema. Per i “polimeriggi”, incontri in presenza di 2-3 ore, è usuale per le varie sedi locali votare nei gruppi facebook tra alcuni temi proposti, dagli amministratori o dai membri del gruppo facebook, il tema che verrà discusso durante il successivo incontro in presenza. Le discussioni durante

i polimeriggi sono moderate da qualcuno che dà la parola a chi si prenota per alzata di mano. Gli incontri più informali invece non prevedono temi prestabiliti e sono pensati per stare insieme, parlare spontaneamente di ciò che si desidera. I gruppi non sono frequentati necessariamente solo da persone non-monogame, ma anche da chiunque sia interessato a conoscere meglio il tema, purché con atteggiamento aperto e non giudicante.

Cap. III Survey sull'amore nelle relazioni non-monogame etiche, a partire dalla *Sternberg's triangular Love Scale*

1. Da Sternberg a questa survey

Una delle critiche che vengono più spesso rivolte alle non monogamie-etiche è che sia impossibile amare contemporaneamente "davvero" più di una persona alla volta, oppure, ancora, che dietro il poliamore si celi una difficoltà a impegnarsi o una incapacità ad amare autenticamente. Chi invece ha scelto questo stile di vita testimonia l'esperienza di più amori provati e vissuti contemporaneamente, ciascuno con le proprie caratteristiche, talvolta tutti altrettanto importanti, o intensi, e in altri casi di diversa intensità e importanza.

Alla survey qui descritta è preceduta una osservazione partecipante durata un paio di anni, in gruppi locali di discussione in presenza che si tengono a Torino con cadenza mensile ("polimeriggi") e nei principali gruppi sul tema attivi online a livello nazionale e locale.

Dalla mera osservazione partecipante nei gruppi non è possibile giungere a conclusioni generalizzabili sulle tipologie di amore esperito nelle relazioni non-monogame etiche. Una ricerca di tipo quantitativo sul tema può offrire elementi più attendibili, utili a una comprensione più ampia del fenomeno.

Le ricerche su questo tema sono ancora rare e sono preziose sia per i diretti interessati sia per le professioni di aiuto che abbiano a che fare con persone poliamorose o toccate per diversi motivi dal tema.

Per un consulente sessuale, terapeuta sessuale, o uno psicoterapeuta, che lavori con persone poliamorose, è importante acquisire informazioni il più possibile oggettive e non guidate da credenze, ideologie, abitudini professionali, preconcetti, interpretazioni tipiche della tradizione psicoanalitica. Offrire aiuto professionale nel campo delle relazioni interpersonali, sentimentali, sessuali e affettive, non può che passare attraverso una conoscenza il più possibile approfondita, oggettiva e scevra da giudizi preconcetti delle modalità relazionali che arrivano all'attenzione del professionista.

Come si è detto, "amore" è un oggetto di studio alquanto ineffabile, tuttavia, gli studi di Sternberg e quelli ispirati al suo modello rappresentano un utile riferimento e punto di partenza per descrivere un fenomeno, un'emozione, un sentimento, scomponendolo in elementi più delimitati e più facili da osservare e descrivere singolarmente.

L'obiettivo di partenza di una survey esplorativa sul triangolo di Sternberg nelle relazioni non-monogamiche etiche è quello di raccogliere elementi il più possibile oggettivi che descrivano le tipologie di amore nelle relazioni intime non necessariamente esclusive. Il focus è stato messo sulla scala di Sternberg, per indagare le caratteristiche dell'amore nelle relazioni non-monogamiche. La scala di Sternberg offre tra l'altro il vantaggio di fornire riferimenti a precedenti studi condotti nel corso degli ultimi decenni su relazioni monogamiche o su relazioni non romantiche.

Il modello di Sternberg permette di confrontare i triangoli relativi a diversi tipi di relazione sia dal punto di vista della loro area (dimensione dell'amore) sia da quello delle proporzioni tra i tre vertici (equilibrio tra le tre componenti).

Alcune delle domande della survey sono: in quale misura sono presenti le tre dimensioni del triangolo di Sternberg nelle diverse relazioni vissute contemporaneamente da una stessa persona nell'ambito di una non-monogamia etica? Quanto sono significative le differenze di qualità o di intensità nell'amore provato da una stessa persona verso diverse persone nello stesso momento? Quanto è ampia la varianza nelle tipologie e nell'intensità di amore tra i diversi soggetti indagati? Quanti sono i modi diversi di vivere le non-monogamie? Esistono amori vissuti nello stesso momento da una stessa persona e simmetrici per intensità e tipologia? Quanto è presente ciascuna componente del triangolo di Sternberg nelle diverse relazioni di una persona con diverse persone? Come si modificano nel tempo i tre vertici del triangolo? Le componenti dell'amore si sommano quando le relazioni sono più di una in parallelo, oppure sono tra loro complementari? I risultati emersi dagli studi sul triangolo di Sternberg condotti su campioni di persone monogame, o anche relativamente a relazioni non sentimentali, sessuali o romantiche, in che misura si discostano, se si

discostano, e in cosa, da quelli che emergeranno da uno studio condotto su un campione di non-monogami etici?

2. La survey: campionamento e metodologia

L'indagine si rivolge a una popolazione difficile da raggiungere innanzitutto perché non tutti i non-monogami etici si definiscono con gli stessi termini ("poliamore", "anarchia relazionale", "coppia aperta" ...), non frequentano necessariamente gli stessi ambienti né esiste una sola tipologia di relazione non-monogama etica. Le relazioni affettive monogamiche sono universalmente accettate e hanno dei nomi che le definiscono, ai quali chiunque associa qualcosa di ben preciso: "fidanzamento", "matrimonio", "relazione tra amanti", perfino "relazione occasionale" eccetera. Per le non-monogamie non esiste ancora un linguaggio universale né esistono modelli consolidati ai quali fare riferimento per identificarle e interpretarle. Un secondo punto fondamentale che rende questa particolare popolazione difficile da identificare e raggiungere è che si tratta di popolazione soggetta a stigmi sociali che la rendono sommersa e in alcuni casi invisibile. Per questi motivi è impossibile estrarre un campione probabilistico che permetta di generalizzare i dati trovati con un sufficiente margine di certezza. Si può solo presumere che i dati emersi rispecchino in qualche modo la popolazione non-monogama.

Per ovviare almeno in parte a questi limiti di partenza si è fatto un censimento dei gruppi su facebook dedicati al poliamore, attraverso il motore di ricerca interno di facebook e condotto un'indagine preliminare sul campo, attraverso osservazione partecipante in gruppi in presenza e nei gruppi online. È stato così possibile conoscere più da vicino la popolazione oggetto dell'indagine. Grazie a questa preliminare conoscenza dell'ambiente, si può legittimamente presupporre che questa popolazione, a differenza di altre categorie di persone, faccia un uso esteso di internet e che quindi i gruppi che si trovano in particolare su facebook siano ampiamente rappresentativi della popolazione tout-court. C'è dunque motivo fondato di credere che la popolazione poliamorosa che si trova su facebook non abbia caratteristiche sistematicamente diverse rispetto a quella poliamorosa generale. È stata dunque pubblicata la survey online sui due gruppi facebook nazionali dedicati al poliamore, e su alcuni gruppi dedicati al tantra.

La survey è stata progettata a partire dalla Triangular Love Scale di Sternberg [1986, 1997]. Sono stati tradotti gli stessi item di quest'ultima riducendone la quantità dai 15-12 per ciascuna delle tre componenti dell'amore a 9 item per ciascuna componente. Questa riduzione è motivata dal fatto che l'intero questionario andava ripetuto due volte da ciascun partecipante alla survey: una per ciascuna di due relazioni tutt'ora in corso. Anche in una delle indagini di Sternberg si chiedeva ai partecipanti di rispondere al questionario più volte, in riferimento a più relazioni (con la madre, con il padre, con un fratello o sorella, con il partner). In quel caso tuttavia, i partecipanti erano stati reclutati attraverso annuncio su giornale locale, venivano convocati in un luogo fisico e dedicavano un tempo considerevole alla compilazione, per la quale ricevevano un piccolo compenso. Nel caso di questa survey invece, somministrata online e divulgata attraverso i social network, non era possibile chiedere troppo tempo e pazienza a chi volontariamente avesse risposto alle domande. Un totale di 27 item più due domande sulle caratteristiche della relazione per ciascuna relazione, precedute da tre domande anagrafiche, è sembrata una quantità accettabile. Gli item da eliminare sono stati scelti tra quelli più ridondanti.

Si è creata la survey online (allegata in appendice) sulla piattaforma "SurveyMonkey.com". Il link al questionario è stato pubblicato sui gruppi interessati con un breve testo di presentazione e lasciato online per due mesi.

Il testo introduttivo alla compilazione del questionario chiedeva che venisse compilato il questionario solo da chi, praticando il poliamore o la non-monogamia consensuale, avesse in corso al momento della compilazione almeno due relazioni. Invitava inoltre, nel caso fossero in corso più di due relazioni, di scegliere le due più significative o, in caso nessuna fosse più significativa delle altre, di sceglierne "arbitrariamente" due. Si chiedeva di attribuire a ciascuna delle due persone relative alle due relazioni i nomi X e Y. Non si è data alcuna indicazione in merito all'attribuzione di X o Y all'una o all'altra persona. Dai risultati emersi si evince comunque che, almeno mediamente, è stata attribuita la X alla persona più significativa. Ai partecipanti si chiedeva di rispondere a tutta la prima parte del questionario riferendosi alla relazione con X e a tutta la seconda parte del questionario, identica in tutti gli item, riferendosi alla relazione con Y.

Le risposte complessive al questionario sono state 72, ma solo 38 persone hanno compilato per intero il questionario e per questo motivo si è scelto di tenere in considerazione soltanto queste ultime. Gran parte delle risposte incomplete mancavano delle risposte relative alla relazione “Y”, cosa che fa presupporre che in questi casi chi ha risposto, pur riconoscendosi come poliamoroso, non aveva al momento della compilazione del questionario più di una relazione in corso.

Va precisato che, viste le risorse limitate a disposizione e data la bassa numerosità assoluta del campione, quello qui presentato è uno studio esplorativo, un disegno di ricerca pilota, dotato di un impianto metodologico collaudato e che permette comparazioni con studi internazionali reperibili in letteratura. Disponendo di un campione più vasto, sarebbe possibile giungere a conclusioni più attendibili. Sempre a causa delle dimensioni limitate del campione non sarebbero per il momento significative analisi più dettagliate su sottopopolazioni specifiche (per esempio suddivise per genere, orientamento sessuale, durata della relazione e così via).

3. Analisi dei risultati

Qui di seguito alcune caratteristiche sociodemografiche dei singoli partecipanti alla survey (tot. 38):

Età	18-25	3
	25-35	11
	35-45	8
	45-55	11
	55 e oltre	5
Genere	Maschile	18
	Femminile	17
	Altro	3
Orientamento sessuale	Eterosessuale	21
	Omosessuale	/
	Bisessuale	17
	Altro	/

Come si evince da questa tabella, in questo campione sono rappresentate diverse età e entrambi i generi in modo equilibrato. 3 persone rispondono “altro” alla domanda sul genere, specificando: “queer”, “genderqueer”, “afab” (assigned female at birth). Si nota una alta incidenza di bisessualità in questo campione. Nella cultura poliamorosa, lo stigma sociale associato agli orientamenti non eterosessuali è ridotto, e questo consente di esprimere e di esplorare tali orientamenti in modo più libero.

Qui di seguito, i dati relativi alla durata delle due relazioni:

Durata della relazione con X	
Da meno di 1 mese	/
Da 2 a 6 mesi	3
Da 6 mesi a 1 anno	3
Da 1 a 5 anni	15
Da 5 a 10 anni	8
Oltre 10 anni	9
Durata della relazione con Y	
Da meno di 1 mese	1
Da 2 a 6 mesi	11
Da 6 mesi a 1 anno	10
Da 1 a 5 anni	12
Da 5 a 10 anni	3
Oltre 10 anni	1

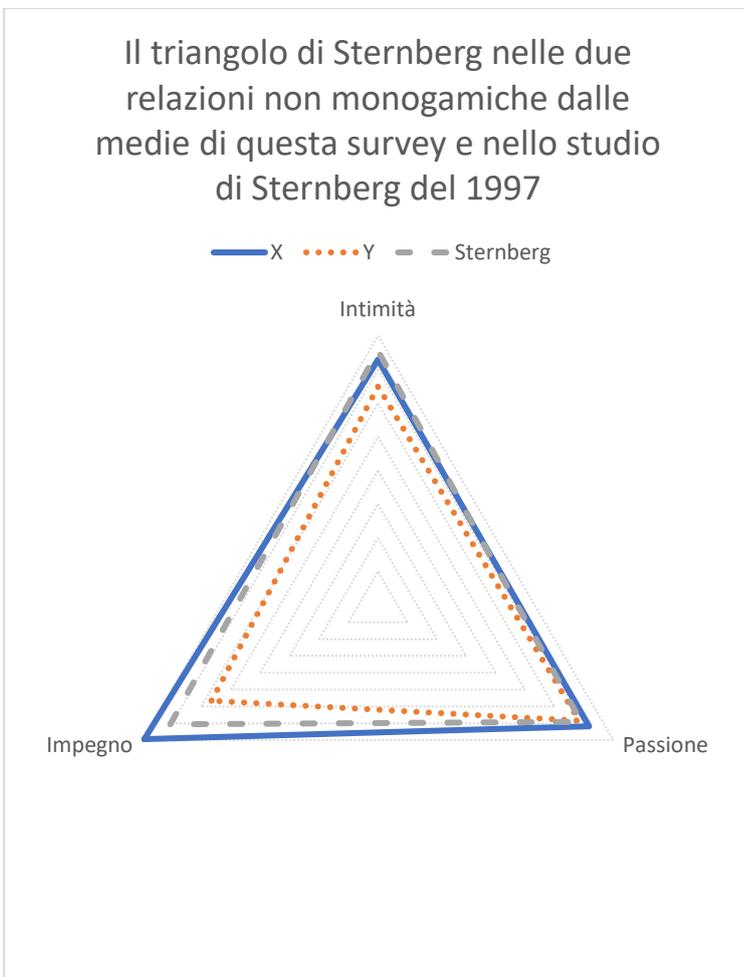
Per quanto riguarda la relazione con Y, sono rappresentate più relazioni di bassa o media durata e meno presenti relazioni di durata molto lunga (oltre i 5 anni).

Nella tabella che segue sono elencati i valori medi relativi al triangolo di Sternberg nelle 38 relazioni con X e in quelle con Y. I valori, come nella scala originale, si riferiscono a una scala da 1 (per niente d'accordo) a 9 (completamente d'accordo):

Variabile	Media	Deviazione standard	Minimo	Massimo
Intimità X	7,95	1,07	4	9
Passione X	7,18	1,41	3,5	9
Impegno X	7,94	1,00	5	9
Intimità Y	6,49	2,00	2	9
Passione Y	6,84	1,54	4	9
Impegno Y	5,66	1,11	1	8,5

Qui sotto invece, una tabella con i valori emersi dagli studi di Sternberg [1997] e Acker Davis [1992] condotti sempre sul triangolo di Sternberg e relativi alle relazioni con un partner nel contesto di relazioni monogamiche:

	Sternberg	S.D.	Acker e Davis	S.D.
Intimità	7,55	1.49	7,23	1,50
Passione	6,91	1.65	6,10	1,77
Impegno	7,06	1.47	6,80	1,89



Il vertice relativo alla passione è quello nel quale i tre triangoli quasi si sovrappongono, mentre i valori relativi all'impegno si discostano di più: sono più alti quelli relativi alla relazione con X e più bassi quelli relativi alla relazione con Y. Da queste medie risulta chiaro che Y è stato mediamente riferito alla relazione "meno importante", visto che i valori dei tre vertici sono, anche quando solo leggermente, tutti più bassi. X risulta la relazione nella quale mediamente si investe più impegno. Va notato tuttavia che la deviazione standard per i valori della relazione con Y è più elevata rispetto ai valori relativi a X, soprattutto per i vertici Intimità e impegno. Questo suggerisce che alcuni dei partecipanti mettono la relazione con Y sullo stesso livello di quella con X, e altri ad un livello molto più basso. Non si osserva la stessa deviazione standard per il vertice relativo alla passione, evidentemente più costante.

Un campione più vasto offrirebbe dati significativi anche riguardo alle differenze nei triangoli relative al genere, all'orientamento sessuale, alla durata delle relazioni e alla frequenza degli incontri con i partner. Dai dati presenti risultano valori più alti per il genere femminile riguardo all'intimità e all'impegno, sia con X sia con Y, mentre sono pressoché identici per entrambi i generi i dati relativi alla passione. Un aspetto interessante da indagare in presenza di un campione più vasto sarebbe l'eventuale correlazione dei valori relativi a intimità, passione e impegno con l'aumentare della durata della relazione e della frequenza degli incontri. Per fare un esempio, una domanda alla quale sarebbe interessante trovare risposta sarebbe: l'impegno, la passione, l'intimità verso Y variano non solo con il variare di durata e frequenza degli incontri con Y ma eventualmente anche con il variare della durata della relazione con X, oppure con il variare della frequenza degli incontri con X? In altre parole, la qualità di una relazione modifica la qualità dell'altra e, in caso affermativo, in senso positivo o in senso negativo? Oppure non esiste alcuna correlazione? A mo' di esercizio, senza alcuna pretesa di attendibilità, si può osservare a partire dal campione di questa survey, che laddove la relazione con X dura da più di 5 anni (da 5 a 10 e oltre 10), l'intimità con Y risulta relativamente più bassa, come anche l'impegno con Y, mentre la passione verso Y conserva valori alti. Un risultato simile si osserva anche nel caso della frequenza della relazione: quando la relazione con X è quotidiana, i valori relativi a intimità e impegno nella relazione con Y risultano più bassi, mentre il livello di passione verso Y resta immutato indipendentemente dalla frequenza nella relazione con X.

Conclusioni

Il tema preso in esame da questo studio è ancora poco esplorato, ma fortemente in espansione e in linea con i cambiamenti complessivi delle società contemporanee. È inoltre di grande rilevanza per i consulenti sessuali e gli psicoterapeuti.

Questo studio tenta di costruire un frame metodologico appropriato, in grado di fornire informazioni a partire da una base empirica verificabile, con l'obiettivo di superare pregiudizi e inclinazioni o preferenze soggettive personali del professionista che si trova ad operare su problemi legati alla sessualità e alle relazioni intime.

A causa dei forti limiti di budget e di tempo, uniti a una oggettiva difficoltà nel raggiungere la specifica popolazione dei praticanti le non-monogamie etiche, in questo lavoro non si è potuto costruire un campione statisticamente affidabile che permettesse una maggiore generalizzazione dei risultati e ulteriori analisi su specifiche caratteristiche sociodemografiche. Tuttavia si sono ottenuti, oltre a un impianto generale della ricerca che potrebbe facilmente essere applicato su studi futuri, alcuni primi dati interessanti.

Questi primi dati possono essere riassunti nei seguenti punti:

- c) non vi è grande differenza rispetto ai dati raccolti da Sternberg e altri su forme di relazione monogame tradizionali.
- d) la relazione identificata con Y dai partecipanti a questo studio presenta valori assoluti di impegno più bassi rispetto alla relazione con X, e valori di passione e intimità analoghi, ma presenta anche valori di varianza notevolmente più alti: rimane aperta la curiosità di capire quindi meglio la natura di questa "seconda relazione" e le diverse forme che assume nei diversi casi concreti.

Numerose domande rimangono senza risposta, ma a partire da una sensibilità più informata su questo tema è possibile prevedere nuove ricerche supportate da mezzi e risorse adeguate.

Appendici

Il questionario (vedi file pdf)

I singoli triangoli (vedi file pdf)

Bibliografia

Acker, M. & Davis, M.H.

1992 *Intimacy, Passion, and Commitment in Adult Romantic Relationships: A Test of the Triangular Theory of Love*, in "Journal of Social and Personal Relationships", 9, pp. 21-50

Chojnacki, J.T. & Walsh, W.B.

1990 *Reliability and Concurrent Validity of the Sternberg Triangular Love Scale*, in "Psychological Reports", 67, pp. 219-224.

Cociglio, G.

2002 (a cura di) *Manuale del consulente sessuale*, Milano, Franco Angeli.

Consiglio, C.

2009 *L'amore con più partner*, Roma, Pioda.

Fleckenstein, J.R., Cox, D.W.

2015 *The association of an open relationship orientation with health and happiness in a sample of older US adults*, in "Sexual and Relationship Therapy", vol. 30, n. 1, pp. 94-116.

Giddens, A.

1992 *The Transformation of Intimacy. Sexuality, Love and Eroticism in Modern Society*, Polity, Cambridge; trad.it. *La trasformazione dell'intimità. Sessualità, amore ed erotismo nelle società moderne*, Bologna, Il Mulino, 2008.

Hardy, J. Easton, D.

1997 *Ethical Slut: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships & Other Adventures*, New York, Greenery Press; trad. it. *La zoccola etica. Guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Bologna, Odoja, 2014.

Hatfield, E. & Sprecher, S.

1986 *Measuring Passionate Love in Intimate Relationships*, in "Journal of Adolescence", 9, pp. 383-410.

Hendrick, C. & Hendrick, S.S.

1989 *Research on Love: Does it Measure Up?*, in "Journal of Personality and Social Psychology", 56, pp. 784-794.

Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L.

1988 *Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together*, in "Journal of Personality and Social Psychology", 54 (6), pp. 980-988.

Lemieux R., Hale J. L.

1999 *Intimacy, passion, and commitment in young romantic relationships: Successfully measuring the Triangular Theory of Love*, in "Psychological Reports", 85, pp. 497-503.

2000 *Intimacy, passion, and commitment among married individuals: further testing of the Triangular Theory of Love*, in "Psychological Reports", 87, pp. 941-948.

2002 *Cross-Sectional Analysis of Intimacy, Passion, and Commitment: Testing the Assumptions of the Triangular Theory of Love*, in "Psychological Reports", 90, pp. 1009-1014.

Paccagnella, L., Vellar, A.,

2016 *Vivere online. Identità, relazioni, conoscenza*, Bologna, Il Mulino.

Ritchie, A., Barker, M.,

2006 *'There Aren't Words for What We Do or How We Feel So We Have To Make Them Up': Constructing Polyamorous Languages in a Culture of Compulsory Monogamy*, in "Sexualities", 9(5), pp. 584-601.

Rinaldi, C.

2016 *Sesso, sé e società. Per una sociologia delle sessualità*, Milano, Mondadori.

Ryan, C. e Jethà, C.

- 2010 *Sex at Dawn: The Prehistoric Origins of Modern Sexuality*, New York, HarperCollins; trad. It. *In principio era il sesso*, Bologna, Odoja, 2015.
- Rubin, Z.
1970 *Measurement of romantic love*, in "Journal of Personality and Social Psychology", 16, pp. 265-273.
- Saraceno, C.
2003 *Mutamenti della famiglia e politiche sociali in Italia*, Bologna, Il Mulino.
- 2012 *Coppie e famiglie. Non è questione di natura*, Milano, Feltrinelli.
- 2017 *L'equivoco della famiglia*, Bari, Laterza.
- Sez, A.
2012 <https://solopoly.net/2012/11/29/riding-the-relationship-escalator-or-not/>
- Sternberg, R. J.
1986 *A triangular theory of love*, in "Psychological Review", 93, pp. 119-135.
- 1997 *Construct validation of a triangular love scale*, in "European Journal of Social Psychology", 27, pp. 313-335.
- Veaux, F. e Rickert, E.
2014 *More than two, A practical guide to ethical polyamory*, Portland, Thorntree Press, Portland.