

## Attenti all'inconscio: se il matrimonio sarà infelice si sente dalla pancia

Ricercatori hanno scoperto che i giudizi espressi dai coniugi non rispecchiano sempre la reale situazione di un rapporto. "Le sensazioni intuitive sono meno influenzate da ciò che si vuole pensare. Non puoi auto-convincere il tuo inconscio che tutto va bene, quando così non è", spiega lo studio pubblicato su Science

di SARA FICOCELLI



**ROMA** - L'amore non basta. E, in vista delle nozze, per non avere brutte sorprese, è bene dar voce all'intuito, più che alle emozioni. Secondo un team di scienziati della Florida State University, infatti, gli sposi possono prevedere se il loro sarà un matrimonio felice o meno semplicemente affidandosi all'inconscio, oltre che, naturalmente, a un test "ad hoc" eseguito al computer. Il segreto, assicura su Science il ricercatore James K. McNulty, si cela, infatti, nelle sensazioni "di pancia", quelle intuizioni che a volte la ragione spinge a trascurare e che, invece, i ricercatori sono stati in grado di tradurre in chance di successo per il matrimonio.

"L'inconscio, contrariamente a quello che si crede, è una funzione della mente sempre attiva, anche durante il sonno - spiega la psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSIS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma - infatti è proprio mentre si dorme che si manifesta, attraverso i sogni. La parte cosciente, invece, si manifesta soltanto durante lo stato di veglia, quando cioè siamo svegli e agiamo durante la giornata".

Questa funzione agisce insomma come un radar e permette di affrontare le situazioni in modo preciso, puntuale, rapido. La mente inconscia funziona per associazioni e immagini e il che ne spiega, in parte, la rapidità del funzionamento. "È, per natura, un patrimonio geneticamente determinato, iscritto nel DNA - continua Lucattini - ma forgiato nel corso della vita attraverso le esperienze interpersonali, le relazioni affettive, i rapporti con le figure primarie, i genitori o coloro che si prendono cura del bambino dalla sua nascita e durante il suo sviluppo".

Nello studio americano, il ricercatore di psicologia, insieme ai colleghi, ha studiato 135 coppie eterosessuali sposate da meno di sei mesi, seguendole per quattro anni e scoprendo, così, che i giudizi espressi dai partecipanti sul loro matrimonio erano totalmente estranei ai cambiamenti di felicità coniugale nel tempo, mentre invece le valutazioni negative dei partner a livello inconscio rivelavano il potere di prevedere la felicità futura.

"Benché possano essere in gran parte inconscie e inesprese, le sensazioni 'di pancia' delle persone sul proprio

partner sono in grado di predire uno dei risultati più importanti della loro vita: la traiettoria della loro soddisfazione coniugale", assicurano i ricercatori. Lo studio, infatti, ha permesso di osservare due aspetti: il primo è che gli atteggiamenti coscienti riferiti dagli intervistati non riflettono sempre i sentimenti più intimi sul proprio matrimonio; il secondo è che sono proprio le sensazioni 'di pancia', e non quelle consapevoli, a risultare più efficaci nel prevedere la durata della felicità nel tempo.

"Tutti vogliono avere un buon matrimonio", spiega McNulty. "E, all'inizio, molte persone sono in grado di convincere se stesse che questo è vero, almeno a livello conscio. Ma le sensazioni 'di pancia' sono meno influenzate da ciò che si vuole pensare. Non puoi auto-convincere il tuo inconscio che tutto va bene, quando così non è". Per condurre l'esperimento, i ricercatori hanno chiesto alle coppie di riferire la propria soddisfazione per la relazione e di valutare la gravità dei problemi di coppia. I partecipanti sono stati inoltre invitati a descrivere il proprio matrimonio in base a 15 coppie di aggettivi opposti, come "buono" o "cattivo", "soddisfatto" o "insoddisfatto".

E fin qui la parte razionale. Più interessanti i risultati dell'altra parte del progetto, che ha testato gli atteggiamenti automatici, o meglio le risposte "di pancia" dei volontari, mostrando a dei volontari una foto del coniuge lampeggiante sullo schermo del computer per appena un terzo di secondo, seguita, a ruota, da una parola positiva come "bello" o "formidabile", o da una negativa come "terribile" o "insopportabile". Le persone dovevano premere un tasto per scegliere una parola o l'altra e i ricercatori utilizzavano uno speciale software per misurare il tempo di reazione. "Veder lampeggiare una foto del coniuge rende le persone più o meno veloci nel rispondere, a seconda del proprio atteggiamento automatico nei confronti del partner - dice McNulty - Dai risultati è emerso che le persone che hanno sentimenti molto positivi nei confronti del marito o della moglie sono molto veloci a indicare parole positive, e molto lente con quelle negative".

Nella scelta del partner l'inconscio gioca dunque un ruolo fondamentale. "Un tempo - continua Lucattini - si riteneva in relazione a dinamiche di tipo 'edipico', ovvero per la donna la scelta del marito era legata a una 'somialianza' con il proprio padre, preso come modello di riferimento cosciente inconscio, e la scelta della moglie per un uomo era forse dovuta a una 'somialianza' con la proprio madre. Oggi si ritiene che invece sia fondamentale il riconoscimento di aspetti di sé nell'altro, una sorta di rispecchiamento inconscio, non per questo necessariamente inconsapevole. Per cui, nell'altro, si vedono aspetti del proprio carattere e della propria identità". Da questo scaturisce una comprensione profonda e una sintonia istintiva, un'intesa naturale, la "magia dell'amore".

Naturalmente, se qualcosa non è andato bene nello sviluppo di sé stessi ma anche nel rapporto con i propri genitori, che comunque svolgono una funzione fondamentale della scelta del partner e nella decisione di sposarsi, c'è la possibilità di riprodurre, senza rendersene conto, relazioni non buone, non costruttive, che non portano da nessuna parte. Quando questo accade è frequente, e in alcuni casi inevitabile, che vi siano conseguenze negative o distruttive rispetto al rapporto e alla possibilità che il matrimoni funzioni e duri nel tempo.

Questo perché gli atteggiamenti positivi a livello di pancia facilitano i processi cognitivi congruenti e interferiscono con quelli incongruenti. Ma è vero anche l'opposto: per chi ha sentimenti negativi occorre più tempo per elaborare le parole positive. Entrambi gli esperimenti sono stati eseguiti una sola volta, ma poi i ricercatori hanno controllato con le coppie, ogni sei mesi, la soddisfazione del rapporto, scoprendo che gli intervistati che avevano involontariamente rivelato atteggiamenti negativi o tiepidi durante il test al pc, avevano segnalato anche una maggiore insoddisfazione coniugale quattro anni più tardi. I giudizi a parole, invece, non avevano peso. Insomma, secondo lo studioso, alla vigilia del matrimonio sarebbe bene ascoltare anche la propria "pancia": potrebbe rivelarsi premonitrice.