

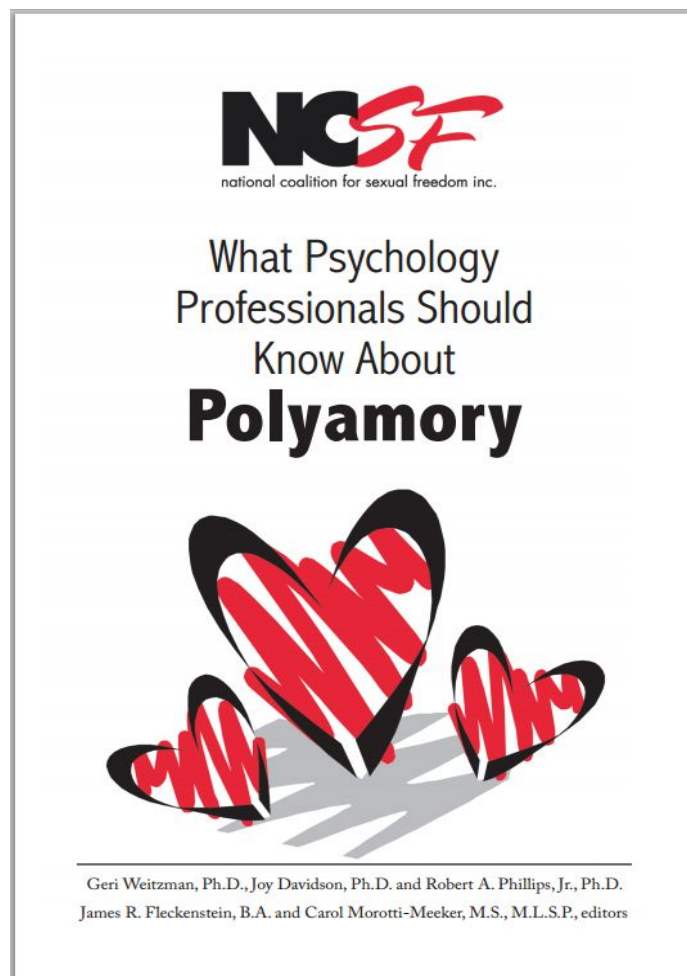
Guida al Poliamore per Terapeut*

Quello che le professioni della psicologia
dovrebbero sapere sul poliamore

Traduzione italiana autorizzata di:

What Psychology Professionals Should Know About Polyamory

© NCSF 2009-2010



Scritto da:

Geri Weitzman, Ph.D.

Joy Davidson, Ph.D.

Robert A. Phillips, Jr., Ph.D.

Curato da:

James R. Fleckenstein, B.A.

Carol Morotti-Meeker, M.S., M.L.S.P.

Tradotto da volontari del gruppo Facebook “Policome”:

Iolanda Marzaioli

Alessio Stalla

Cristina Giudice

Nicoletta Bergamaschi

Pierpaolo Palla

Valter Crescendo

Tomaso Vimercati

Gabriela Catarina Santos

Vera Di Santo (coordinamento team di traduzione, scelte editoriali, revisione del testo)

Silvia Fini (consulenza editoriale, revisione del testo)

Edito dal webzine “Rifacciamolamore”

Indice

Note alla lettura	4
Prefazione delle autrici	5
Prefazione de* curator* - Settembre 2009	7
Introduzione	9
Perché è importante parlare proprio adesso di alternative alla monogamia ?	9
Di quali conoscenze sul poliamore hanno bisogno l* terapeut*?	10
Cosa sappiamo sugli aspetti psicologici e sociali delle persone poliamorose?	10
I benefici del poliamore	11
Alcune preoccupazioni specifiche degli individui poliamorosi	12
Le problematiche sociali	13
Discriminazioni	14
Necessità di segretezza o di condurre una doppia vita	14
Disapprovazione da parte della famiglia	14
Problematiche nell'informare l* bambin* del poliamore	15
La mancanza di protezione legale	15
Le preoccupazioni relazionali	15
Metodi specifici con cui l* terapeut* possono aiutare le persone e l* partner poliamoros*	22
Aiutare l* partner a decidere quale forma di poliamore è meglio per loro	22
Aiutare l* partner a negoziare accordi e limiti della loro relazione	23
Aiutare gli individui poliamorosi ad affrontare il processo di coming out	24
Aiutare l* partner a negoziare i parametri della relazione	25
Aiutare gli individui poliamorosi a sviluppare strategie di uscita quando è necessario	25
Aiutare gli individui poliamorosi a rintracciare comunità poliamorose nella loro regione e indirizzarli verso risorse come articoli libri e siti web sul poliamore	25
Conclusioni	26
Riferimenti	27
Sull* autor*	30
Appendice: libri popolari sul poliamore	31
Altri titoli in inglese	31
Altri titoli in altre lingue	32

Note alla lettura

La presente traduzione è stata curata da un team di dieci volontari appartenenti al gruppo Facebook di ascolto e supporto per poliamorosi e policuriosi “Policome”.

Benché il testo originale non sia un testo politico, attivista o in alcuna occasione sensibile alla questione del genere (complice forse la lingua inglese, spesso priva di riferimenti di genere in sostantivi e aggettivi, e gli anni in cui è stato redatto il testo originale), la specifica sensibilità del suddetto gruppo di traduzione ha portato a scegliere una versione del testo il più possibile *gender-neutral*, ovvero neutralizzata da quel (secondo noi) problematico uso del maschile come inclusivo di tutti i generi.

L’espedito che abbiamo opzionato è l’asterisco (*) dal momento che —come dice la psicologa Francesca Fadda nell’eccellente articolo intitolato “Perché uso l’asterisco”— “nonostante sia poco raccomandato dalle stesse linee guida per un uso non sessista della lingua italiana in quanto può ostacolare la lettura del testo, oltre a permetterci di operare l’azione di inclusività di cui sopra, nel suo richiamare la censura di parole poco raccomandabili, produce un effetto percettivo disturbante che vuole attirare l’attenzione proprio sull’effetto della censura del genere femminile” e, aggiungiamo noi, dei generi non conformi al binarismo socio-culturale di genere.

Sempre con le parole della Fadda, cogliamo quindi l’occasione per invitare a riflettere su come “le parole non sono neutre; sottintendono un modo di percepire, sentire, pensare, essere ed esistere. Le parole hanno un grande potere sul nostro corpo, poiché attraverso la fonazione, l’ascolto, la lettura riescono a provocare dolore e malessere, ad attivare processi cognitivi ed emotivi, a creare specifiche dinamiche relazionali, identitarie e culturali”.

Prefazione delle autrici

Ho scritto "Quello che le professioni della psicologia dovrebbero sapere sul poliamore" 10 anni fa, in occasione della settimana sulla diversità presso il dipartimento della mia scuola di specializzazione in psicologia. Sono stata quattro anni in formazione e nei materiali del corso non è mai stato fatto alcun riferimento a come lavorare con clienti poli in terapia —per quel che conta, né lì, né da altre parti. Così ho scritto un discorso che affrontasse i temi della demografia poli e che offrisse una rassegna delle ricerche incentrate sulla salute psicologica delle persone poli e delle relazioni poli, segnalando le tematiche che le affliggono maggiormente e mostrando come alcune di queste possano essere affrontate nell'ambito terapeutico. Mi sono anche assicurata di evidenziare come solitamente le persone poli che ricorrono alla terapia siano di fatto serene riguardo al proprio poliamore e vogliano semplicemente focalizzarsi sulle usuali problematiche della vita con un *counselor* che non giudichi negativamente il loro stile di vita. Dopo aver tenuto il mio discorso di fronte a trenta compagni di classe molto prese dal cercare di approfondire l'argomento, ho deciso di mettere una trascrizione della mia lezione sul web in modo che altre persone potessero condividerla con i propri terapeuti. Negli anni mi sono sentita onorata nell'apprendere che questa risorsa si sia ormai diffusa ampiamente attorno al globo.

Dieci anni più tardi, vedo ancora molta poca educazione sul poliamore nei dipartimenti delle scuole di specializzazione in psicologia. Queste scuole sono già all'avanguardia anche solo nel menzionare il poliamore nel loro dipartimento di sessualità umana —e molto poche lo fanno. E comunque anche lì c'è poca formazione riguardo a cosa fare concretamente in contesto terapeutico con i suddetti clienti. Di conseguenza, pochissimi professionisti della salute mentale sono realmente preparati a lavorare con una clientela poli. Sebbene *The poli Friendly Professionals List* (l'equivalente lista italiana è disponibile all'indirizzo www.rifacciamolamore.it/help-2/ —ndt) offra riferimenti di professionisti dislocati in molte delle principali città, molte aree geografiche restano tuttora non servite. Il presente opuscolo —che combina la conoscenza contenuta in vari articoli di differenti autori in un'unica e pratica risorsa— è il prossimo passo per raggiungere quei professionisti che sono nuovi al concetto di poliamore e che desiderano imparare come lavorare in modo informato ed esente da pregiudizi con la loro clientela poli. Sono molto contenta di essere parte di questo importante progetto.

Dr.ssa Geri Weitzman
San Francisco, CA
Settembre 2009

Nel lontano 1998 mi sono trasferita a Seattle, una città che, come pochi altri luoghi chiave sulle coste a est ed ovest degli Stati Uniti, sembrava sempre in prima linea nei cambiamenti culturali. Di conseguenza non fui sorpresa di scoprire che la mia nuova casa era diventata un bel focolaio di attivismo *sex-positive*. Come terapeuta in fase di trasferimento della propria attività, ho avuto la grande fortuna di essere introdotta nella colorata e vitale comunità di uomini e donne che stavano esplorando uno stile relazionale conosciuto come "poliamore", una parola che letteralmente significa "molti amori". Eccezione al tradizionale —ma di dubbio successo— standard della monogamia, il poliamore

è la pratica di abbracciare eticamente e consensualmente più di una relazione intima alla volta.

Le persone e le coppie che scelgono il poliamore spesso si trovano ad andare a tutta velocità su una sconosciuta autostrada emotiva, che è tanto difficile da percorrere quanto eccitante. In un mondo ideale potrebbero accedere ad un'ampia gamma di figure di supporto, a partire da amic* e familiar* non-poli fino ad arrivare a professionist* medici, legali e *counselor*. Purtroppo questo tipo di supporto era penosamente carente dodici anni fa: poch* psicolog* erano competenti sul poliamore e praticamente nessun* era stat* format* a lavorare con clienti poli. Riguardo a me, beh, inizialmente ero intrigata e curiosa. Volevo comprendere il poliamore molto più di quanto lo avessi già fatto, sia per il mio personale interesse che per il bene de* clienti che chiedevano il mio aiuto.

Iniziai ad educarmi leggendo tutto ciò che fosse disponibile sul tema della non-monogamia consensuale, sebbene non ci fosse molto materiale ai tempi; solo poche ricerche ed una manciata di libri, incluso l'attuale classico *The Ethical Slut* (disponibile in italiano come "La Zoccola Etica", ed. Odoia 2014, ndt). Ho partecipato a gruppi di lavoro gestiti da mentori poli ed ho trascorso molto tempo con le mie amicizie poli, ho condotto interviste e frequentato gruppi. In breve, ho lentamente imparato le gioie e i pericoli, le soddisfazioni e le sfide dell'essere poliamoros*. Tutte le mie esperienze – di ricerca, cliniche, osservazionali e personali – mi hanno resa una risorsa informata e, si spera, saggia per l* mie* clienti, al pari di altr* professionist* in cerca di approfondimenti riguardo al lavorare con clienti poli. Ho condiviso parte della mia conoscenza così faticosamente conquistata in una presentazione fatta originariamente per la *Society for the Scientific Study of Sexuality* (Western Region) nel 2002. I contributi raccolti in quella circostanza sono stati incorporati in questo testo.

Mentre inizialmente esisteva solo una piccola cerchia di terapeut* *poly-friendly*, nell'ultimo decennio il numero de* *counselor* "poli-consapevoli" si è ampliato. Tuttavia la disponibilità di risorse non ha ancora tenuto il passo con il numero crescente di adult* che si ritrovano insoddisfatt* delle tradizionali opzioni relazionali e scelgono di esplorare la non-monogamia consensuale in ognuna delle sue varie tonalità. Questa "Guida al Poliamore per Terapeut*" è un'espressione della necessità sempre crescente di psicolog*, psicoterapeut*, sessuolog* e professionist* con formazione medica che possano dedicarsi alla diversificata popolazione poliamorosa.

Questo opuscolo è il risultato della collaborazione di un piccolo ma motivato gruppo di activist* e professionist* —alcun* poliamoros*, alcun* no— che credono che il poliamore rappresenti una seria opzione relazionale, degna di rispetto e comprensione presso l* *helping professional* (si fa qui riferimento a professionisti quotidianamente e ripetutamente impegnati in attività che implicano le relazioni interpersonali d'aiuto. Parliamo di medici, infermieri, psicologi, psichiatri, assistenti sociali, educatori: tutte professioni che si occupano di aiutare il prossimo in ambito medico, psicologico e sociale e che sono finalizzate a promuovere nell'utente la crescita, lo sviluppo, il benessere —ndt)

Il lavoro indipendente mio, della Dr.ssa Geri Weitzman e del Dr. Robert Phillips, intrecciati qui in un unico testo integrato, forniscono una grande introduzione per i professionisti intenzionati a formarsi su questa tipologia di configurazione relazionale. Sono molto contenta che il mio lavoro sia stato incluso, e spero che chiunque lo legga possa trovarlo sia illuminante che utile.

*Dr.ssa Joy Davidson
New York City, NY
Agosto 2009*

Prefazione de* curator* - Settembre 2009

Questo opuscolo è il risultato di diversi anni di lavoro. Come activist*, ricercator* e divulgator* nel campo delle relazioni non esclusive, abbiamo ascoltato per innumerevoli volte le storie di persone o coppie poliamorose che si sono ritrovate patologizzate proprio da quei professionisti a cui si sono rivolte in momenti di difficoltà. I traumi e l'inutile sofferenza emotiva che ciò provocava ci hanno toccato profondamente e hanno rafforzato la nostra risolutezza nel cercare di essere d'aiuto.

Ci è parso chiaro in breve tempo che un'intera generazione di professionisti aveva completato il percorso di formazione e aveva abbracciato la pratica senza avere alcuna conoscenza degli approfondimenti e del materiale di ricerca accumulato tra il 1970 e il 1980 nell'ambito delle relazioni non esclusive. Esisteva un ricco e variegato *corpus* di studi che purtroppo era andato "perduto", ignorato e non esaminato per oltre due decenni. Da questo *corpus* abbiamo selezionato un estratto da un articolo ben scritto e approfonditamente documentato del Dott. Robert Phillips, originariamente pubblicato per essere incluso come capitolo nel libro *Contemporary Families and Alternative Lifestyles* (Sage Publications, 1983).

Abbiamo anche ricercato lavori maggiormente contemporanei di adeguato rigore accademico che facessero luce sull'attuale manifestazione della relazione non esclusiva, il poliamore. Siamo stat* abbastanza fortunat* da trovare materiale adatto e da avere un contatto personale con coloro che lo avevano redatto. Ci hanno gentilmente concesso il permesso di usarlo e la loro piena collaborazione, dunque li ringraziamo profusamente per la loro pazienza e il loro supporto. Come precedentemente riportato, il brano della Dr.ssa Geri Weitzman "Quello che le professioni della psicologia dovrebbero sapere sul poliamore" era in origine un progetto di classe pubblicato sul web. Buona parte del suo contenuto è stato successivamente incorporato in un articolo pubblicato dal *Journal of Bisexuality* nel 2006. Il contributo della Dr.ssa Joy Davidson era in origine una presentazione, la traccia per quanto è stato poi successivamente pubblicato dall'*Electronic Journal of Human Sexuality* nel 2002.

È stata una nostra decisione quella di non provare a pubblicare questi brani come antologia ma di integrarli in un testo completo. Abbiamo ritenuto che questo avrebbe evitato innesse sovrapposizioni e ripetizioni, avrebbe permesso alle osservazioni che si rinforzavano mutualmente di trovare la giusta "co-locazione" all'interno del testo, avrebbe permesso a noi di inserire materiale nuovo o aggiornato in alcuni punti strategici, e avrebbe prodotto un risultato più coerente e di facile utilizzo. Quella che non siamo riuscit* a prevedere invece è stata la difficoltà del compito che noi stess* ci siamo post*. Il fatto di essere dislocat* in due diverse città —e conseguentemente di poter collaborare solo a lunga distanza— è stato un fattore di complicazione il cui impatto non siamo riuscit* a comprendere appieno.

Ciononostante, confidiamo nel fatto che chi legge troverà nel prodotto finito una risorsa utile e preziosa. Grazie alla flessibilità e alla buona volontà di chi ha contribuito, siamo stat* in grado di ottenere i risultati che desideravamo. Crediamo che l'integrazione dei tre documenti originali in un unico testo abbia ottenuto un risultato sinergico: il tutto è più della somma delle sue parti.

Invitiamo ed incoraggiamo tutt* l* professionisti a leggere questo materiale con mente aperta e con una rinnovata dedizione verso i migliori interessi di que* clienti che cercano di vivere vite piene ed autentiche tramite questa scelta relazionale.

James R. Fleckenstein, B.A.
Washington, DC

Carol Morotti-Meeker, M.S., M.L.S.P.
Philadelphia, PA

Introduzione

Nella nostra cultura tendiamo a dare per scontato che la gente sia monogama, che le persone abbiano relazioni con una sola persona alla volta, presupponendo che coloro che intrattengono più relazioni contemporaneamente siano "single e in cerca" oppure che stiano tradendo. Ma esiste una terza alternativa: il poliamore, uno stile di vita per cui una persona può avere più di una relazione romantica, previo il consenso e il supporto espressi da ciascuna delle persone coinvolte.

Il poliamore si distingue dall'infedeltà per la presenza di una comunicazione onesta tra partner ed amanti riguardo all'esistenza di ciascuna delle proprie relazioni (Hymer & Rubin, 1982). Il poliamore differisce dallo scambismo per il fatto che in quest'ultimo l'enfasi è sull'aver coppie che consensualmente fanno sesso ricreativo con altre persone, solitamente in occasione di feste. Il poliamore è principalmente un approccio alla non-monogamia orientato alle relazioni invece che al sesso. C'è una sovrapposizione significativa tra le due comunità, ma ognuna presenta un insieme leggermente diverso di problematiche.

Il campo della psicologia non sa dire molto riguardo al poliamore. I nostri libri di testo sul funzionamento della famiglia non lo menzionano, la nostra letteratura sulle diversità non lo include, e molte persone appartenenti alla comunità poliamorosa hanno riportato incontri con terapeut* che sono nella migliore delle ipotesi non informat* —quando non di parte— riguardo a questo stile di vita. Questa pubblicazione vuole cercare di fornire a* professionist* nei campi della psicologia e del *counseling*:

- Un'introduzione generale allo stile di vita e alle preoccupazioni delle persone poliamorose
- Una breve trattazione della scienza che supporta una visione positiva circa la scelta di una configurazione poliamorosa per le loro relazioni
- Una breve trattazione delle sfide e dei problemi che l* *counselor* potrebbero dover affrontare nel fornire i loro servizi a quest* clienti
- Una panoramica di alcune aree specifiche in cui l* professionist* possono assistere l* clienti poliamoros*

Speriamo che questo migliori la comprensione e l'abilità de* professionist* della psicologia e del *counseling* nel fornire servizi a clienti poliamoros*.

Perché è importante parlare proprio adesso di alternative alla monogamia ?

Vasti cambiamenti stanno avendo luogo nel panorama sessuale e relazionale: un numero crescente di individui e coppie, assetati di alternative praticabili rispetto alle tradizionali forme relazionali, stanno cercando nuovi modelli per le relazioni intime. L'attuale esplosione di interesse in queste alternative può essere ricondotta a fattori quali:

- Un'aspettativa di vita più alta per cui decenni di esclusività sessuale/emozionale sono visti sempre più come un ideale non realistico
- Elevate percentuali di divorzi ed infedeltà in coppie apparentemente monogame
- Insoddisfazione per le limitazioni della monogamia seriale —vale a dire la sostituzione di un* partner con un altr* nella speranza di un risultato migliore

- Una crescente uguaglianza economica e sociale delle donne, risultante in una maggiore scelta riguardo a come organizzare le loro vite intime
- Espansione di internet, che dà visibilità e accessibilità alla cultura della positività in materia sessuale

Medici specialisti e *counselors* devono essere preparat* ad aiutare l* clienti ad esplorare nuovi terreni relazionali.

Di quali conoscenze sul poliamore hanno bisogno l* terapeut*?

Cosa sappiamo sugli aspetti psicologici e sociali delle persone poliamorose?

Ci sono molte prove empiriche che supportano la realizzabilità delle relazioni poliamorose e la stabilità delle persone poliamorose.

Nel 1976, Knapp sottopose una batteria di test psicologici standardizzati ad un campione di coppie poliamorose (Knapp, 1976). Non furono trovate differenze significative tra le coppie che formavano il campione e la norma relativa alla popolazione generale. «Cioè, nessun gruppo era particolarmente nevrotico, immaturo, promiscuo, disadattato, patologico o inadeguato sessualmente... Gli schemi di risposta suggerivano un modello di individuo in un matrimonio sessualmente aperto che era individualista, di successo a livello accademico, creativ*, anticonformista, stimolat* dalla complessità e dal caos, fantasios*, relativamente non convenzionale e indifferente a cosa dicevano gli altri, concentrat* sui propri valori personali e sistemi etici e dispost* a correre rischi per esplorare possibilità». Watson (1981) sottopose il *California Psychological Inventory* (Gough, 1957, citato in Watson, 1981) a 38 individui sessualmente aperti, e anche questi soggetti ottennero punteggi nei limiti normali.

Twitchell (1971, 1974) applicò il *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) a diversi campioni di persone con alti livelli di coinvolgimento in relazioni sessualmente non tradizionali e a gruppi di controllo, e non trovò differenze significative tra il gruppo «sessualmente liberale» e il gruppo di controllo.

Ulteriore lavoro è stato fatto nel campo dell'adattamento coniugale. Buunk (1980) scoprì che nei Paesi Bassi le coppie unite da matrimoni aperti erano normali per quanto riguardava soddisfazione coniugale, autostima e nevrosi. La *Diadic Adjustment Scale* di Spanier (1976) fu usata per confrontare coppie sessualmente aperte con altre sessualmente esclusive (Rubin, 1982) e non furono trovate differenze nell'adattamento o nella felicità tra i due gruppi. «Niente in questi dati appoggia l'idea che l'apertura o l'esclusività sessuale, di per sé, facciano la differenza nell'adattamento generale di una coppia sposata.»

Uno studio successivo (Rubin e Adams, 1986) individuò che dopo diversi anni non vi era alcuna differenza significativa nella stabilità coniugale —vale a dire nel lasciarsi o restare insieme— tra quelle coppie che erano state poliamorose e quelle i cui matrimoni erano stati esclusivi. Proporzioni simili di entrambi i gruppi presentarono felicità o infelicità, comparati al campione precedente.

Inoltre, «le ragioni fornite per la rottura non erano quasi mai collegate al sesso extraconiugale». Quando finivano relazioni poliamorose, le ragioni fornite più comunemente includevano sviluppare interessi diversi, provare livelli differenti di attrazione l'un* per l'altr* e affrontare lo stress della lunga distanza (Ramey, 1975).

Un altro studio (Peabody 1982) trovò che la maggior parte de* partecipanti riportava di essere soddisfatta della propria relazione primaria ed era compiacente che il proprio partner avesse relazioni sessuali con altr*. Fu scoperto che gli individui poliamorosi avevano rapporti sessuali leggermente meno frequenti della media nazionale e che enfatizzavano attività sociali, calore e comunicazione aperta. «L'enfasi era continuamente sul calore, l'accettazione, la comunicazione e l'amicizia, con la libertà di toccare, coccolare, e avere la possibilità di attività sessuale se veniva scelto questo».

Le coppie di uomini omosessuali sono note per il loro praticare relazioni non esclusive (Peplau e Gordon, 1983). Uno studio che confronta i sentimenti soggettivi di uomini in relazioni gay aperte e chiuse ha mostrato che non c'erano differenze significative tra uomini in un tipo di relazione o nell'altro relativamente a sentimenti di amore, soddisfazione e dedizione (Blasband e Peplau, 1985).

Come mostrano questi studi, «gli stili di vita alternativi scelti dagli individui non sono necessariamente la causa né il risultato di personalità malsane; in realtà, il comportamento di uno stile di vita alternativo può essere di supporto alla salute psicologica degli individui» (Peabody, 1982). Dunque, l* terapeut* non dovrebbero presumere che il poliamore sia disadattivo o che le persone in unioni poliamorose migliorerebbero le loro relazioni passando a uno stile monogamo tradizionale. L* terapeut* che sostengono che la monogamia sia intrinsecamente preferibile al poliamore potrebbero riflettere un proprio pregiudizio culturale piuttosto che considerare cosa è meglio per i bisogni individuali de* loro cliente.

Tirando le somme, molte persone poliamorose «sono in relazioni primarie relativamente stabili e non sembrano essere motivate da bisogni nevrotici o patologici» (Peabody, 1982).

I benefici del poliamore

Ci sono molti benefici che le persone poliamorose traggono da questo stile di vita. Molt* trovano gioia nell'aver relazioni strette su entrambi i piani sessuale ed emozionale con partner e/o amanti molteplici. La coppia che decide di aprire la propria relazione per includere altr* è spesso alquanto sicura della forza del proprio legame amoroso (Jenks, 1985) e accogliente rispetto alle opportunità di crescita personale che derivano da strette connessioni con persone nuove e di vario tipo.

Le famiglie poliamorose nelle quali l* partner vivono tutt* insieme traggono tutti i benefici della cooperazione in casa, che includono l'aver più persone con cui dividersi le mansioni domestiche, prendersi cura dei bambini e pagare l'affitto. Il costo della vita *pro capite* diminuisce quando c'è un maggior numero di persone che mettono insieme le proprie entrate ed energie e condividono tra loro le risorse. Coloro che intrattengono relazioni poliamorose beneficiano di un senso di famiglia allargata composta da persone scelte come partner intim* .

Ramey (1975) nota i seguenti elementi positivi nel poliamore: aumento della libertà personale; maggior profondità nelle relazioni sociali; potenziale per l'esplorazione sessuale in un ambiente non giudicante; rafforzarsi dei legami matrimoniali; sensazione di essere desiderat*; sentimento di appartenenza; maggiore amicizia; conoscenza di sé più profonda; varietà intellettuale e possibilità che

emergano nuovi aspetti della personalità rapportandosi a più persone. Una vita e un modo di amare basato sull'onestà e il consenso è sia una pratica etica sia una ricompensa di per sé.

Molte donne in particolare si affidano alla sensazione di controllare i propri desideri, i propri corpi e le proprie scelte sessuali/amorose come un modo di sfidare generazioni di oppressione patriarcale (Stelbourn, 1999). Un altro beneficio citato da individui poliamorosi è la capacità di far fronte a più bisogni emotivi, intellettuali e sessuali di qualcun* accettando che una persona sola non possa soddisfarli tutti. Offre, al contrario, una liberazione dall'aspettativa che qualcun* debba soddisfare tutti i bisogni di un* partner primari*.

Un altro beneficio saliente è il supporto per matrimoni "di compagnia" (nella lingua e nella cultura americana libertaria si parla frequentemente di *companionate marriage* —ndt), che possono essere soddisfacenti anche se non più vitali sessualmente. I bisogni romantici sono soddisfatti altrove. In qualche modo controintuitivamente, le relazioni poliamorose possono anche servire a preservare relazioni esistenti anziché farle a pezzi. Ci sono anche cosiddette relazioni "mono-poli" di successo, nelle quali un* partner è poliamoros* mentre l'altr* resta orientat* all'esclusività. Mentre queste relazioni richiedono più negoziazione e talvolta crescite personali dolorose, possono fornire —e lo fanno— alternative a divorzi ancora più traumatici.

A questa lista potrebbero essere aggiunti due elementi ulteriori. Primo: gli individui poliamorosi tendono ad acquisire molta pratica nel comunicare i propri bisogni e nel negoziare compromessi che siano soddisfacenti per tutt*. L'abilità di processare cosa stia accadendo tra i membri di un gruppo è una di quelle competenze che la professione della consulenza può ben apprezzare. Secondo: la comunità poliamorosa ha un atteggiamento positivo verso la sessualità, il che significa che riconosce la bellezza e la felicità generata da una grande varietà di forme di condivisione sessuale tra adulti consenzienti. Facilita l'esplorazione etica dei desideri che può andare oltre gli interessi o le capacità di un* partner primari*.

Alcune preoccupazioni specifiche degli individui poliamorosi

Molto è stato scritto in passato sulle relazioni aperte e/o multilaterali (ad es. Constantine e Constantine, 1972, 1973, 1977; Ellis, 1972; Hunt, 1969; Knapp, 1975; Libby, 1977, 1978; Macklin, 1978; Neubeck, 1969; e Ramey, 1976). Molte persone sono abbastanza felici e contente nelle loro relazioni poliamorose. Comunque, quando sorgono preoccupazioni, spesso cadono tutte in uno dei seguenti ambiti. I Constantine (1972, 1973) notano che i problemi di comunicazione e le differenze di personalità sono le preoccupazioni riportate più di frequente, ma problemi legati all'impegno, la soddisfazione dei bisogni, la possessività e la gelosia, la paura dell'abbandono, il senso di colpa e la natura dell'attività sessuale sono comuni. Le persone in relazioni multilaterali possono affrontare sfide particolari collegate alla formazione di tali relazioni e all'integrazione de* partecipanti. Queste includono il tempo e l'energia richiesti per affrontare un continuo processare e ricercare il consenso, la disponibilità di sufficiente tempo insieme da soli, la territorialità, gli obblighi derivanti da diadi precedenti e questioni legate a crescite personali divergenti. Per alcun* potrebbero esserci problemi per via di partner riluttanti o esigenti e, in alcuni casi, una varietà di questioni legali da considerare (vedi di seguito).

Talvolta le persone che esplorano relazioni aperte o multilaterali si ritrovano in conflitto interno perché sperimentano emozioni e paure che l'ideologia pubblica della "nuova era di apertura" dice loro che non dovrebbero provare. Da un lato, possono provare senso di colpa basato su una loro più

tradizionale socializzazione che condanna gli stili di vita non-monogami, e, dall'altro, colpa per dei nuovi sistemi di valori che definiscono la gelosia e il desiderio per un impegno monogamo come "immaturi". L* terapeuta dunque potrebbe aver bisogno di aiutare l* client* ad esplorare i sistemi di significato da cui è stat* influenzat*.

Un problema frequente fra le persone che fanno esperienza di stili di vita alternativi è la mancanza di protocolli adeguati. L* partecipanti potrebbero non avere figure di riferimento a cui rivolgersi mentre concretizzano modalità di interazione all'interno del loro stile di vita, o potrebbero portare con sé differenti modelli di riferimento ed aspettative dal passato, a cui conseguono molte prove ed errori, incertezze e conflitti di ruolo all'interno della relazione.

L* psicoterapeut* (Constantine and Constantine, 1972; Macklin, 1978), una volta che sono in grado di affrontare e accettare un certo stile di vita, spesso riferiscono di ritrovare nelle coppie di clienti in relazioni non tradizionali problematiche diverse da quelle riscontrate in coppie unite da relazioni più tradizionali. Entrambi i tipi di relazione hanno in comune problematiche come comunicazione inadeguata, diversa disponibilità nell'impegnarsi, aspettative contrastanti e la ricerca di un equilibrio tra indipendenza e condivisione. Constantine e Constantine (1972) indicano come il lavorare con clienti coinvolt* in matrimoni che includono un elemento multilaterale sia in molti casi «semplicemente un'estensione di una consulenza di coppia». Macklin (1978) mostra un eccellente sommario dei problemi più comuni che caratterizzano le coppie in relazioni non tradizionali —le note a margine suggeriscono un'ampia classificazione di preoccupazioni, come di seguito elencate nel dettaglio:

1. Comunicazione inadeguata tra partner (relazionale);
2. Capacità inadeguate di risoluzione dei problemi (relazionale);
3. Sensi di colpa per lo stile di vita e le sue ripercussioni su* altr* (emotivo);
4. Sentimenti di possessività e gelosia, come ad esempio il sentirsi mess* da parte o esclus*; sentire che il tempo trascorso con l* partner è insufficiente; paura della perdita di potere o di controllo su* partner; paura di perdere l* partner (Francis, 1977) (emotivo, relazionale);
5. Discrepanza tra il livello di apertura mentale e liberazione emozionale —cioè l'individuo si ritrova incapace di vivere a proprio agio l'ideale intellettuale che ha adottato (emotivo);
6. Disapprovazione da parte delle persone importanti (sociale);
7. Mancanza di un gruppo di supporto esterno con cui poter condividere apertamente i dettagli dello stile di vita personale ed i conseguenti sentimenti di isolamento, alienazione, solitudine, e insicurezza (sociale, emotivo).

Le problematiche sociali

L* clienti possono talvolta sentirsi in difficoltà per alcune realtà esterne che generano stress. Potrebbero vivere la paura del rifiuto da parte di altri membri della famiglia che secondo loro disapproverebbero se scoprissero la loro adesione ad un determinato stile di vita. Potrebbero temere la reazione de* colleg* di lavoro e de* superiori e possibili ripercussioni negative per le loro carriere. Dal momento che alcuni stili di vita non tradizionali possono contemplare comportamenti considerati illegali in alcuni stati, il rischio della diffamazione o dell'applicazione discriminatoria di quelle leggi possono portare ad uno stato di ansia. Una tale paura della critica, del rifiuto, e della recriminazione può portare a tentativi di mantenere segreta la partecipazione ad un certo stile di vita, e questa circostanza da "pentola a pressione" può comportare gravi ripercussioni all'interno della relazione. L* terapist* devono essere consapevoli del fatto che le difficoltà all'interno di una relazione non

tradizionale potrebbero essere più che altro legate a forme di stress derivanti da questo conflitto di valori interni-esterni più che dal rapporto di per sé.

Discriminazioni

Una sfida che le persone poliamorose devono affrontare è l'etichetta della devianza (Knapp, 1975; Mann, 1975). Quando la relazione non viene tenuta segreta, gli individui poliamorosi spesso sentono il bisogno di dimostrare ad altr* che il loro stile di vita è sostenibile (Falco, 1995).

Nonostante nella comunità poliamorosa la percezione di questo stile di vita possa apparire fonte di molti benefici, questo punto di vista viene spesso contestato da altr*. Le persone in relazioni poliamorose devono far fronte alla disapprovazione sociale e discriminazione legale simile a quella vissuta dai membri della comunità lesbica, omo e bisessuale (Peabody, 1982).

Necessità di segretezza o di condurre una doppia vita

I membri di alcune religioni di massa potrebbero rigettare l* poliamoros*, che già si ritrovano ad essere soggett* a discriminazione legale —esemplare il caso della triade a cui venne contestata la custodia della figlia (Cloud, 1999). Le unioni poliamorose non sono in genere riconosciute dalle chiese o dagli stati, e i benefici riconosciuti ai coniugi in ambito sanitario non sono disponibili per l* partner con l* qual* non si è sposat*. Molte delle discriminazioni affrontate dalla comunità omosessuale riguardano anche la comunità poliamorosa (Browning, Reynolds, e Dworkin, 1991).

Ci sono molte difficoltà che accompagnano il mantenere un segreto così grande e importante (Browning et al., 1991). C'è la paura di essere scopert* ed evitat* da persone che potrebbero disapprovare. C'è lo stress che accompagna il mancato riconoscimento de* propri* partner. Per esempio, l* partner che non viene invitato alle riunioni di famiglia e alle feste di lavoro può sentirsi esclus* e svilit*. Se l'individuo poliamoroso ha figli che non sono a conoscenza della situazione, c'è la necessità di trovare un momento e un luogo dove incontrarsi in privato, piuttosto che nel comfort della propria casa. Gli individui poliamorosi possono cercare nella terapia dei modi per affrontare questi fattori di stress.

Disapprovazione da parte della famiglia

Spesso le persone poliamorose scelgono di non rivelare le loro molteplici relazioni ad estrane*, siccome percepiscono la non accettazione del loro stile di vita da parte della società in generale, (Peabody, 1982). Anche i membri più stretti della famiglia potrebbero essere esclusi da questa informazione (Ziskin e Ziskin, 1975, Weber, 2002)

Problematiche nell'informare i* bambin* del poliamore

Uno studio condotto da Watson e Watson (1982) ha riscontrato che mentre il 75% de* poliamoros* intervistat* ci teneva ad informare i* propri* figli* del proprio stile di vita, solo il 21% ha poi effettivamente informato i* figli* del proprio pieno coinvolgimento con altr* partner. «Alcun* includono i* propri* figli* alla presenza de* partner secondari* e riportano di gioire del processo di creazione di un'alternativa per i* propri* bambin*. Altri genitori ritengono che la condivisione del proprio stile di vita potrebbe essere troppo sconvolgente per i* propri* figli*, o che non verrebbe compreso, oppure che potrebbe essere apertamente condiviso con i* vicini* di casa e i* compagni* di scuola». Un sondaggio del 2000 relativo a persone poliamorose ha mostrato che, quasi due decenni più tardi, il 45% di esse non si era ancora "dichiarato" a* propr* figli*. (Weber, 2002).

La mancanza di protezione legale

Recentemente si è sentito parlare di una causa legale nella quale un bambino è stato tolto da una famiglia poliamorosa dopo che i suoi nonni sollevarono una petizione per la custodia basata sul capo d'accusa che l'ambiente domestico fosse immorale secondo la Bibbia. Non venne riscontrata alcuna prova di abusi su minore o di negligenza, ed esperti* di salute mentale ritennero che il bambino fosse ben adattato; nonostante questo, la famiglia dovette continuare a combattere per il ritorno del bambino, che comunque venne restituito solo dopo che uno dei tre genitori se ne andò di casa (Cloud,1999) (cf Emens, 2004).

Le preoccupazioni relazionali

Nel momento in cui i* partner primari* sollevano la questione della non-monogamia per la prima volta (Ramey, 1975; Ziskin e Ziskin, 1975):

- Il paradigma della relazione preesistente viene immediatamente modificato. La "conversazione poliamorosa" può costringere i* partecipanti ad esplorare ed esprimere quei bisogni che non sono stati soddisfatti e rivelare quegli aspetti emotivi che sono stati mantenuti segreti.
- Alcune questioni spesso date per scontate nella monogamia richiedono tipicamente una specifica rivalutazione all'interno delle relazioni poliamorose, per esempio:

Tempo e Risorse: quanto andrebbero spesi e su chi? Chi decide e secondo quale procedimento? (Ramey, 1975)

Sesso: quale tipo di sesso è accettabile, con chi e in quali circostanze? (vale a dire, con maschi o femmine, occasionale, alle feste, in giochi bdsm con o senza contatto genitale, penetrazione, ecc...)

Sesso sicuro: questioni mediche, contraccezione

Condivisione: quanto viene desiderata la comunicazione sessuale/emotiva da altr* partner; quando troppo è troppo? In quali circostanze hanno luogo i chiarimenti, in quale fase del rapporto?*

Rapportarsi a partner de* propri* amante: fino a che punto? Sarà necessario che l* partner esistenti si incontrino prima dell'attività sessuale?*

Considerazioni sugli spazi ed effetti personali: per esempio, "No, l tu* amante non può indossare il mio accappatoio per entrare o uscire dalla vasca da bagno", o "Sì, va bene se tu e l*i fate l'amore nel nostro letto"*

Integrazione di nuov partner con la famiglia ed amic*: se sì, allora quando e come?*

Parità: raggiungere relativa equivalenza nei rapporti multipli. Affrontare le ramificazioni, laddove presenti, derivanti dalla mancanza di parità nelle relazioni esterne

Potere del veto: chi ha il diritto di dire "no" alla scelta di un partner da parte di un* altr*? Può questo potere essere esercitato in modo perentorio o deve avere dietro almeno un po' di logica?*

Le preoccupazioni emotive

Capita a volte che le persone con stili di vita alternativi possano sperimentare una serie di conflitti interni dei quali potrebbero inizialmente non essere a conoscenza e per i quali l* terapeuta dovrebbe prestare supporto nell'esaminarli. Ad esempio, è importante determinare se l* partecipanti abbiano interiorizzato l'accettazione dello stile di vita a livello emotivo o se l'abbiano accettato solamente a livello intellettuale. Le persone che, per ragioni filosofiche, abbiano deciso di impegnarsi in uno stile di vita alternativo potrebbero anche scoprire di avere difficoltà nell'affrontare la propria risposta emotiva una volta cominciato a vivere questo stile di vita, sperimentando quindi un senso di inadeguatezza personale e senso di colpa. O potrebbero avere accettato di aderirvi per paura che, se si fossero rifiutati di farlo, avrebbero perso l* loro amante o coniuge. L* pazienti devono essere aiutati* ad esplorare i propri sistemi di valori e il loro impatto sulle sensazioni riguardo se stessi*. Può la partecipazione ad un particolare stile di vita creare uno stato di incongruenza tra i valori interiorizzati e i valori espressi? Sperimentano le loro decisioni responsabilmente o piuttosto metteranno in discussione la loro validità? Hanno interiorizzato convinzioni religiose o filosofiche che condannano il loro stile di vita —come nel caso degli uomini omosessuali che possono provare una grande ansia e senso di colpa perché credono che questo stile di vita sia in contraddizione con gli insegnamenti religiosi che sono importanti per loro—? L* terapeuta deve essere sensibile a questi conflitti interni e aiutare l* pazienti ad ottenere una certa consapevolezza e accettazione della propria realtà psicologica e limiti personali.

È importante distinguere problematiche individuali, di coppia o dinamiche di gruppo dai passaggi problematici nelle relazioni poliamorose fondamentalmente sani.

Alcuni punti critici emozionali che l* pazienti in cammino verso la poliamoria tipicamente incontrano sono:

- Prendere la decisione sull'opportunità di addentrarsi nell'esplorazione del poliamore, e, in caso affermativo, determinare quale forma è più adatta alle proprie esigenze.
- Farsi le ossa: ci si deve aspettare che il passaggio dal modello relazionale esclusivo a uno aperto richieda tempo e comporti i dolori della crescita. Ci saranno errori. Questo potrebbe far deragliare il processo oppure offrire lezioni importanti.
- Sviluppare i confini: tutti i rapporti sani richiedono buone capacità di delineamento, comunicazione e mantenimento dei propri confini, così come il rispetto dei confini de* altr*. Le relazioni poliamorose non fanno eccezione.
- Aderire ad una politica "nessuna sorpresa": sono richieste una notevole cautela e un tempismo ben sviluppato in modo da evitare di trovarsi a saltare passaggi necessari nell'introduzione di nuove relazioni o nell'adattamento a cambiamenti interni alle relazioni già in corso. Non si deve aver paura di sopravvalutare l'importanza del prevedere e comunicare accuratamente in modo tale che nessun* si senta sorpres* da sviluppi inaspettati. Entro limiti ragionevoli, è meglio evitare di dar corso a cambiamenti più velocemente di quanto la persona più lenta del gruppo sia in grado di accogliere.
- Costruire una certa tolleranza verso l'ambiguità: l* pazienti possono sperimentare angoscia, confusione, o dubbi su di sé quando visioni idealistiche del poliamore sono eclissate dalle emozioni primitive che sembrano in contrasto con il loro pensiero "evoluto". L'entusiasmo collegato ad alcuni aspetti della poliamoria a volte sarà controbilanciato da corrispondenti picchi di sofferenza o di dolore per altri aspetti. Per esempio:

La gioia di ampliare gli orizzonti dell'amore può essere controbilanciata dal dolore per l'abbandono delle fantasie romantiche di essere l "sol* e unic*".*

Il brivido per la varietà delle esperienze sessuali può essere controbilanciato da una lotta interna contro i demoni interiori —paura della perdita, abbandono, insicurezza circa la propria desiderabilità, senso di fallimento via via che si commettono errori, ecc.

Il piacere di avere più bisogni soddisfatti da più persone può essere controbilanciato dal peso della responsabilità per se stess e di una maggiore responsabilità verso l* altr*. C'è dolore nel riconoscere che anche nel mondo delle relazioni alternative il sogno di "avere tutto" —la miscela perfetta di soddisfazione emotiva, sessuale e relazionale— a volte non può essere realizzato.*

- Far fronte alle sconfitte: essere preparat* ad andare oltre se non può essere raggiunto nessun accordo riguardo al perseguimento di un modello relazionale poliamoroso e negoziare la via d'uscita meno dannosa.

Gestire la gelosia

Tra tutte le preoccupazioni emotive che l* pazienti poliamoros* potrebbero portare in terapia, la questione della gelosia sessuale è sufficientemente significativa da richiedere un'attenzione speciale. Un'erronea percezione che la gelosia non esista nel poliamore è spesso riscontrabile al di fuori dei

circoli poliamorosi e tra le persone nuove al poliamore. Il complesso miscuglio di comportamenti che la società etichetta come "gelosia" si può, ed effettivamente lo fa, manifestare nelle relazioni poliamorose. Il modo in cui l* partecipanti identificano, etichettano ed affrontano queste manifestazioni spesso determina il grado di successo o fallimento nel mantenere questo tipo di relazioni.

La ricerca postula che ciò che noi chiamiamo "gelosia" sia più simile ad un insieme di varie emozioni piuttosto che ad un singolo sentimento (Eckman, 1999; Hupka, 1984; Parrott & Smith, 1993; Solomon, 1976; White & Mullen, 1989). Ognuna di esse necessita di essere estratta, esaminata e trattata da* terapeuta utilizzando metodologie standard. In breve, l* terapeuta deve stare in guardia rispetto alla tentazione di considerare la gelosia come naturale monolitica e immune ad un intervento.

Tutte le emozioni che compongono la gelosia –rabbia, colpa, dolore– possono essere estratte dalla manifestazione vaga di chi le sperimenta ed essere analizzate in modo da affrontare le cause profonde delle emozioni negative. La gelosia può essere gestita attraverso la ri-negoziazione con l* partner, la desensibilizzazione, e una maggiore consapevolezza di sé.

Ellis (1972) fa un ottimo lavoro nel separare ciò che definisce come gelosia "razionale" –quella con cui si può convivere e che può stimolare comportamenti relazionali migliorativi– e la gelosia "irrazionale", che è purtroppo la "tipica" e sanzionata socialmente reazione di deviazione dalla esclusività sessuale/emotiva da parte di un* partner romantic*, la quale porta solitamente ad una vasta gamma di comportamenti distruttivi.

"Compersione" è il contrario della gelosia (Pini & Aronson, 1981). Si riferisce al compiacersi dell'amore di un* partner per un* altr*, analogamente a come un genitore prova gioia nello sbocciare de* propri* amat* figli*. Questo è un ideale non sempre ottenibile rapidamente nei rapporti. La compersione è spesso collegata alla parità all'interno del rapporto, nel senso che la parità a volte aiuta a nutrire la compersione. Sentimenti di gelosia verso l'amante di un* propri* partner possono essere esagerati in assenza di un rapporto di complementarità e di soddisfacente equivalenza nelle relazioni.

Mentre qualche espressione di gelosia è comune nelle relazioni aperte, soprattutto nelle fasi iniziali, alcune ricerche dimostrano che questa diminuisce spesso nel corso del tempo, anche senza l'intervento terapeutico (Costantino & Costantino, 1977). L'assistenza di un* consulente qualificat* può spesso ridurre questo intervallo considerevolmente, rendendo il percorso più agevole.

Come possono prepararsi l* terapeut* a lavorare con persone che stanno esplorando il poliamore?

Chiaramente un fenomeno così diffuso come il poliamore è importante che sia ben compreso da* professionist* della salute mentale. Eppure quanto riportato da* divers* pazienti poliamoros* solleva alcune preoccupazioni. C'è la percezione all'interno della comunità poliamorosa che l* terapeut* non siano ben informat* riguardo ai loro stili di vita ed esigenze. Questo limita la misura in cui gli individui poliamorosi percepiscono di avere accesso a servizi di salute mentale di qualità (Roman, Charles & Karasu, 1978). Alcuni* di loro segnalano una certa riluttanza a iniziare un percorso terapeutico a causa della paura di incontrare pregiudizi. Altri* si ritrovano a dover utilizzare le proprie costose sedute di terapia per educare l* loro terapeut* su cosa sia il poliamore e convincerl* che uno stile di vita poliamoroso non è in sé più patologico rispetto, ad esempio, ad uno stile di vita omosessuale.

Un problema fondamentale per l* singol* terapeuta è l'essere o non essere in grado di lavorare efficacemente con persone che abbiano scelto di esplorare o vivere tipologie alternative di relazione (Costantine e Costantine, 1972; Elbaum, 1981; Knapp, 1975; Macklin, 1978 1981; Pendergras, 1975; Price-Bonham e Murphy, 1980; Riddle e Sang, 1978). Le persone che adottano modelli di vita non tradizionali spesso hanno notevoli difficoltà nel trovare l* terapeut* che si possa occupare dei loro problemi in modo non giudicante. Ad esempio Knapp (1975) ha scoperto come il 33% del suo campione di terapeut* ritenesse che le persone che stavano perseguendo uno stile di vita poliamoroso avessero disturbi di personalità e tendenze nevrotiche, e il 20% ha suggerito che queste persone avrebbero potuto corrispondere a personalità antisociali. Il 9-17% de* terapeut* «ha dichiarato di utilizzare le proprie competenze professionali per cercare di influenzare l* pazienti ad abbandonare i matrimoni sessualmente aperti».

Hymer e Rubin (1982) hanno condotto uno studio in cui è stato chiesto a* terapeut* di immaginare il profilo psicologico di una tipica persona poliamorosa. Il 24% di quest* ha immaginato che gli individui poliamorosi temessero l'impegno relazionale o l'intimità, il 15% ha immaginato che fossero coinvolti in matrimoni non appaganti, e il 7% ha ipotizzato che potessero avere problemi di identità.

Come questi studi dimostrano, l* pazienti poliamoros* che richiedono di entrare in terapia «vengono spesso stigmatizat* e penalizat* dal sistema di servizi per il benessere psicologico originariamente creato per aiutarl* in tali crisi» (Sussman 1974, come citato in Roman, Charles & Karasu, 1978). È interessante notare che Knapp (1975) ha riscontrato che l* terapeut* considerano le persone coinvolte in relazioni clandestine come più "normali" rispetto a coloro che hanno comunicato apertamente con l* propri* partner riguardo ad un loro coinvolgimento in altre relazioni.

Queste visioni giudicanti da parte de* terapeut* non vengono ignorate da* pazienti poliamoros*. Rubin e Adams (1978) «hanno scoperto che tra l* pazienti che avevano un matrimonio sessualmente aperto ed erano in cerca di terapia, il 27% ha indicato che l* propri* terapeuta non supportava le loro relazioni non-monogame».

A volte questa disapprovazione è stata espressa in modo palese e altre volte è stata più celata. Anche se non tutt* l* terapeut* hanno evidenziato tali pregiudizi, ci basta considerare il fatto che molt* clienti siano diventat* diffidenti nel cercare supporto nei servizi di salute mentale. Knapp (1975) ha osservato che «le tre più grandi paure de* potenziali utenti con stili di vita alternativi sono: la condanna del loro stile di vita da parte de* terapeut*, la pressione per tornare a una "forma sana" di matrimonio, e l'essere diagnosticati in termini psicopatologici».

Prove più recenti mostrano come la convinzione degli individui poliamorosi riguardo alla presenza di pregiudizi negativi o disapprovazione da parte de* terapeut* sia probabilmente esagerata. D'altra parte forse le cose sono davvero cambiate col passare del tempo. Un recente sondaggio su un campione di persone che si definiscono poliamorose (Weber, 2002) ha rivelato come solo il 4% de* terapeut* l* cui clienti si siano dichiarat* poliamoros* abbia reagito negativamente. Un sorprendente 16% delle reazioni de* terapeut* è stato descritto come positivo e il 21% è stato definito neutrale. Più di un quarto de* poliamoros* intervistat* ha tuttavia rifiutato di rivelarsi al* propri* terapeuta. Impossibile stabilire con i dati attualmente disponibili se queste percentuali riflettano la convinzione de* poliamoros* circa la reazione negativa de* terapeut* al *coming out*, aspetto che altererebbe il risultato del sondaggio verso un risultato positivo. Almeno sappiamo che, quantomeno nelle grandi città, i decenni successivi hanno reso un maggior numero di terapeut* disponibili al *counseling* de* clienti poliamoros* senza patologizzarl*. Questo non è comunque universalmente vero.

Tradizionalmente l* psicoterapeut* hanno rispecchiato il sistema di valori riconosciuto principalmente dai gruppi culturali a cui appartengono e hanno visto gli stili di vita alternativi come patologici o

immorali. A causa di questo pregiudizio tendono spesso a concentrarsi sul far cambiare lo stile di vita, piuttosto che sull'alleviare i problemi specifici che hanno spinto l'individuo a cercare in primo luogo la terapia. In questi casi, l* client* rischia di uscire dall'esperienza terapeutica ancora più in conflitto, alienat* e frustrat* rispetto a quando vi è entrat*. Dal momento che i medici generici sono spesso risultati carenti nel rispondere alle esigenze de* clienti con stili di vita alternativi, sono sorti numerosi servizi specializzati, come ad esempio collettivi di terapia femministi e centri di terapia per omosessuali e/o lesbiche. Esistono anche risorse in rete che elencano terapeut* *poli-friendly* (la lista italiana è disponibile all'indirizzo rifacciamolamore.it/help-2/ —ndt), ma occorre notare che non tutt* l* terapeut* dedit* al mondo LGBT (Lesbiche, Gay, Bisessuali, Transessuali) sono ben dispost* verso le relazioni non-monogamiche.

I libri di testo sul "funzionamento normale della famiglia" in genere non includono riferimenti agli stili di vita poliamorosi, e questo contribuisce ulteriormente all'ignoranza sul poliamore da parte di terapeut* e *counselor*. L'invito è quindi ad acquisire familiarità con la letteratura esistente e leggere questo documento è un ottimo inizio. Anche se vi sono ben poche ricerche in corso dedicate alle persone poliamorose, c'è abbondanza di ricerche ben documentate nel recente passato. La natura umana non è cambiata in due decenni. Si trovano alcune risorse recenti, ma sono principalmente basate su un'esperienza comunitaria; l* client* e l* operat*i interessat* stanno imparando a conoscere questi problemi insieme, attraverso l'esperienza e la condivisione di questa esperienza.

È stato suggerito che i medici con l'approccio più efficace verso l* clienti con stili di vita alternativi siano quelli in grado di concentrarsi su ciò che è meglio per l* client* dal punto di vista de* cliente stesso piuttosto che dal proprio (Costantine e Costantine, 1972). Costoro possiedono il grado di flessibilità necessaria per entrare in sintonia con i valori e gli obiettivi di vita de* cliente, e di lavorare con l*i per aiutarli a valutarli e metterli in pratica. Questi cercheranno di concentrarsi sul potenziale dello stile di vita de* cliente e lavoreranno per aiutare l* clienti a trovare modi per mantenere ed arricchire le relazioni che hanno scelto. Saranno disposti ad andare oltre soluzioni preconfezionate o abituali e ad esplorare quello che potrebbe essere un territorio ancora sconosciuto; ad accantonare copioni tradizionali, e ad aiutare l* client* a scrivere la propria storia, preferibilmente insieme all* altr* partecipanti alla relazione (Macklin, 1981). Essi saranno in grado di considerare schemi familiari alternativi come "modelli di famiglia unici, forse nuovi, potenzialmente molto produttivi", piuttosto che osservarli da una "prospettiva dispregiativa convenzionale" (Constantine e Costantine, 1972). Saranno in grado di creare un ambiente in cui l* clienti si riescano a sentire liber* di esplorare, trovare comprensione, e fare scelte appropriate per loro. Comportarsi in modo diverso serve solo a mettere l* clienti sulla difensiva, dove invece di essere liber* di valutare le proprie decisioni, sono costrett* nella posizione di giustificare le loro decisioni.

L* terapeuta deve essere al corrente e darsi da fare per eliminare gli effetti potenzialmente deleteri sul* clienti dei pregiudizi negativi anche più sottili:

- L* client* potrebbe essere sulla difensiva; non si raggiunge una piena apertura e l'efficacia della terapia è compromessa.
- L* client* perde l'opportunità di esaminare liberamente non solo il poliamore ma anche la monogamia come scelta consapevole —invece che come imposizione culturale.
- Le errate attribuzioni de* terapeuta attorno alla struttura del poliamore come disfunzione personale o diadica di per sé, potrebbero deviare la sua attenzione e problemi importanti potrebbero rimanere inesplorati.

- I* terapeut* potrebbero non essere in grado di distinguere tra relazioni poliamorose sane e autenticamente consensuali, e pratiche subdolamente coercitive.
- L* terapeut* potrebbero non essere in grado di fornire strumenti utili per aiutare I* clienti a navigare la complessità delle relazioni poliamorose.

Il dare il permesso e l'accettazione, impliciti in quanto detto qui sopra, può arrivare solo se I* terapeuta supporta effettivamente il pluralismo e le scelte di vita individuali. Per valutare la propria disponibilità in questo senso, è necessario che I* terapeuta sia dispost* a impegnarsi verso la propria consapevolezza personale e auto-esplorazione. È necessario un esame onesto dei propri valori e della definizione di normalità se vuole comprendere le proprie reazioni emotive e valutare le loro basi. Spesso, riflettendoci, I* terapeuta scopre che le sue reazioni sono basate più sulla sua socializzazione volta a favorire modelli familiari tradizionali, che su un'attenta esplorazione dello stile di vita in questione. Poiché i valori tradizionali tendono a sostenere la convinzione che certi stili di vita siano intrinsecamente dannosi e indicativi di disturbi, spesso impediscono al* terapeuta di vedere i problemi specifici che potrebbero affliggere queL* client*. Se I* terapeuta ritiene che le sue opinioni personali riguardanti la moralità di queste relazioni siano in contrasto con quelle de* cliente, dovrebbe ammetterlo e proporre di astenersi da quel caso (Sprenkle & Weis, 1978).

Nel lavorare con persone con stili di vita alternativi è importante che gli obiettivi della terapia siano quelli de* cliente piuttosto che quelli de* terapeuta. Per fare questo è necessario che I* terapeut* cerchino di aiutare I* clienti ad articolare i loro obiettivi e facilitino la comunicazione necessaria tra I* partecipanti per raggiungere questo obiettivo. Durante il processo, I* clienti potrebbero trovarsi invischiati in conflitti imprevisti riguardo i valori, le motivazioni e le aspettative. Come sempre, questo è molto più probabile che accada se I* terapeuta inizia con l'accettare una decisione specifica sullo stile di vita e si concentra principalmente sulle dinamiche che risultano problematiche all'interno di tale stile di vita per quel* client* specific*.

Uno sforzo consapevole per acquisire familiarità con la letteratura richiede la volontà di esplorare la validità delle proprie convinzioni, e di ridefinire il proprio sistema di credenze sulla base di dati oggettivi. Non tutt* I* terapeut* sono dispost* o capaci di fare questo e, di conseguenza, non tutt* dovrebbero sentirsi obbligat* a lavorare con tale tipo di clienti. I medici devono essere onesti riguardo ai propri limiti e concedersi il permesso di non accettare qualcuno come cliente. In caso contrario, il loro lavoro clinico potrebbe comportare conflitti di valori e/o richiedere conoscenze specifiche con le quali potrebbero non voler avere a che fare. In questi casi la migliore alternativa è spesso quella di fornire una spiegazione onesta e reindirizzare la persona verso altr* terapeut*.

In sintesi:

- Non è importante che I* terapeut* che lavorano con le persone poliamorose siano "espert*"
- È importante che siano dispost* a imparare e farlo continuamente
- Non è importante che siano loro stess* poliamoros*
- È importante che accettino il poliamore come come un'opzione valida e praticabile per alcune persone
- Se I* terapeut* non sono in grado di accogliere il poliamore ad un tale livello, dovrebbero reindirizzare I* clienti ad altr* che sono in grado di farlo.

Metodi specifici con cui l* terapeut* possono aiutare le persone e l* partner poliamoros*

Quando è un* partner all'interno di una coppia che desidera introdurre il poliamore nel rapporto, l* terapeuta può aiutarl* a decidere come sollevare il tema, e l* può aiutare a prepararsi alle reazioni che l* su* partner potrebbe avere. Un* terapeuta ben informato può anche assistere una coppia che sta iniziando a prendere in considerazione uno stile di vita poliamoroso nel contemplare se questa sia o meno la scelta giusta per loro (Peabody, 1982). L* terapeuta può supportare la coppia nell'esplorare il modo in cui affronterà questioni come la gelosia, la discriminazione, la creazione di regole fondamentali, la prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili, e potenziali gravidanze (Ziskin & Ziskin, 1975).

Aiutare l* partner a decidere quale forma di poliamore è meglio per loro

Il poliamore può assumere una varietà di forme, tutte adattabili agli specifici desideri, esigenze ed accordi delle persone coinvolte. L* terapeuta può aiutare l* clienti ad esplorare le opzioni e a fare scelte iniziali in base alle loro specifiche circostanze e necessità.

Le forme tipiche includono —ma non si limitano a:

Primaria-plus: una coppia in una relazione primaria —matrimoniale o simile — concorda sul poter perseguire individualmente ulteriori relazioni. L* loro nuov* partner potranno dare vita a relazioni significative, profonde, con un serio investimento di tempo ed energie, oppure essere de* mer* amanti occasionali.

Triade: tre persone sviluppano una relazione intima impegnata. L'impegno primario è relativamente il medesimo tra tutt*. Le triadi si formano prevalentemente quando una coppia già esistente si allarga e include una terza persona.

Individuali con molteplici relazioni primarie —può assomigliare ad una configurazione "a V": una persona sta alla base della V come un perno. È legata fortemente a entramb* l* su* partner, che invece non hanno una relazione forte tra di loro —o non ce l'hanno affatto.

Matrimonio di gruppo o famiglia poli: tre o più persone intrecciano un unico sistema di relazioni molto intime. Possono essere sessualmente esclusiv* all'interno del gruppo —questo viene chiamato "poli-fedeltà"— o possono accordarsi su delle condizioni per poter avere altr* partner al di fuori del gruppo.

Reti intime: connessioni intrecciate tra amic* di letto che hanno relazioni con gradi variabili di intimità, intensità e impegno.

Poli-frequentazioni tra single: frequentazioni che si differenziano dal tradizionale "sondare il terreno", poiché il singolo individuo è esplicitamente non alla ricerca di "quell* giust*" e di solito racconta apertamente delle sue relazioni intime a tutt* l* potenziali partner sessuali.

Questa non è una lista esaustiva delle possibili configurazioni poliamorose, ma delle modalità più ricorrenti a partire dalle quali vengono poi negoziate le relazioni specifiche. Quello che queste relazioni hanno in comune è il rifiuto della pretesa che un* sol* partner possa soddisfare tutti i bisogni relazionali dell'altr* —emozionali, sociali, sessuali, economici e intellettuali (Cfr. Peabody 1982). Il poliamore sembra essere tanto più in grado di alimentare la crescita personale e interpersonale quanto più si vanno a formare rapporti stretti con differenti persone contraddistinte da una grande varietà di tratti caratteristici e punti di forza.

Aiutare l* partner a negoziare accordi e limiti della loro relazione

Proprio come le coppie monogame talvolta cercano l'assistenza di consulenti matrimoniali per negoziare accordi e limiti della loro relazione, così il supporto di un* terapeuta di coppia che conosca il poliamore può essere d'aiuto a* partner poliamoros* (Ramey, 1975; Ziskin e Ziskin, 1975). Innanzitutto, ci sono pochi modelli sociali su cui strutturare una relazione poliamorosa, di conseguenza l* partner poliamoros* si trovano spesso ad esplorare nuovi territori per cercare un modo di soddisfare i bisogni di tutte le persone coinvolte. Inoltre, bilanciare i bisogni di più individui è un problema ancora più complesso di fare compromessi tra i membri di una coppia e l'assistenza di un* mediator* esperto* potrebbe quindi facilitare il processo.

Ogni accordo ci ricorda che alla base di una relazione poli che funzioni c'è il il consenso. Generalmente questo deve essere dato in modo esplicito e dettagliato così da evitare future recriminazioni. L* terapeut* potrebbero imbattersi in pazienti con relazioni manipolative, disoneste, o contraddistinte da altre abitudini disfunzionali che non sono rappresentative di un poliamore sano, così come non lo sono di una sana monogamia. Occorre stare attent* a riconoscere la differenza tra vero consenso e "consenso" forzato.

La notevole quantità di discussioni necessaria a gestire questioni complesse con molteplici partner potrà sembrare spaventosa, almeno inizialmente. Una capacità utile ad affrontare questa realtà, per la quale l* terapeut* possono essere davvero d'aiuto è quella di capire quando qualcun* all'interno della relazione si senta sopraffatt*, situazione in cui è meglio rallentare, fare un passo indietro e chiedersi: "quali capacità mi mancano e come posso acquisirle?"

Gli accordi spesso si raggiungono attraverso un processo di autovalutazione, comunicazione, negoziazione, sperimentazione, ulteriore autovalutazione, discussione, e, se si desidera rinegoziare, il processo si ripete.

Mantenere l'integrità degli accordi in una situazione poliamorosa "gerarchica" è particolarmente difficile. Qualche preoccupazione particolare sorge quando:

- Un* partner "secondari*" investe energie —e aspettative— primarie in una relazione con un* amante che ha già un* partner primari*
- Avviene un graduale passaggio di tempo/energie da una relazione primaria ad una secondaria —o da una secondaria in una terziaria— senza un completo consenso da parte di tutt*.
- Si spende del tempo con un* partner per evitare di affrontare situazioni difficili con un* altr* partner.

Buunk (1980) nota che l'individuazione di accordi e regole fondamentali sembra essere essenziale per una relazione sessualmente aperta che funzioni. Usando un campione olandese di persone con matrimoni aperti, egli identifica cinque fattori che, analizzati statisticamente, risultano i più importanti per una relazione aperta di successo.

- *Matrimonio primario*: accordi che sostengono l'onestà e la lealtà del coniuge —o de* partner primari*— come valore centrale.
- *Intensità contenuta*: accordi che consentono di porre limiti all'intensità e alla durata delle relazioni "esterne".
- *Visibilità*: accordi che promuovono la trasparenza in tutti gli aspetti delle relazioni esterne; nessun segreto.
- *Scambio di coppia*: accordi che limitano il bacino de* potenziali partner e promuovono la reciprocità —questi accordi furono adottati da un numero relativamente piccolo de* partecipanti allo studio
- *Invisibilità*: accordi che consentono una certa misura di autonomia e privacy nelle relazioni esterne.

Aiutare gli individui poliamorosi ad affrontare il processo di *coming out*

Ci sono dati di ricerca significativi che avallano la scoperta di conseguenze psicologiche negative tra le minoranze sessuali che rimangono "nascoste" (Cole, Kameny, Taylor, Visscher e Fahey, 1996; Cole, Kameny, Taylor e Visscher, 1996) e anche di sintomi psicosomatici che, seppure non dannosi psicologicamente, possono comunque ridurre la qualità della vita (Weinberg e Williams, 1974).

Il *coming out*, così come definito da Drescher (2004), è il processo con cui "[...] le persone integrano, come meglio possono, aspetti dissociati di se stesse". L* poliamorist* e altri individui in relazioni non esclusive condividono con gay e lesbiche la necessità di nascondere la loro vera identità sessuale per paura di disapprovazione, discriminazione e persino violenza.

L* terapist* hanno bisogno di procedere con cautela nell'assistenza di pazienti poliamoros* che affrontino il dilemma del *coming out*. I rischi reali che potrebbero incontrare una volta dichiarat*si devono essere soppesati accuratamente e imparzialmente a fianco ai comprovati costi del rimanere nascost*.

Le osservazioni conclusive di Drescher (2004) centrano efficacemente il punto. Dove trovate le parole "omosessuale" o "gay" sostituitele con "poliamoros*":

Considerando lo stigma sociale, la durezza dei comportamenti omofobici nella cultura e le difficoltà associate al rivelare l'identità sessuale di qualcun*, perché mai una persona gay dovrebbe dichiararsi? "Il più delle volte dichiararsi comporta scelte su come affrontare momenti di ordinaria e quotidiana conversazione" (Magee and Miller, 1995). Inoltre, dichiararsi offre alle persone gay la possibilità di accedere a un più largo bacino di affettività precedentemente inaccessibili e non solo alle loro pulsioni sessuali (Drescher e altri, 2003, così come citato in Drescher, 2004). Una maggiore facilità nell'esprimersi, verso se stess* e

verso l* altr*, può portare a un enorme arricchimento del loro lavoro e delle loro relazioni. Per molt*, tali attività costituiscono una ragionevole definizione di salute mentale.

L* therapist* hanno bisogno di conoscere i benefici del *coming out* per la salute mentale e fisica de* pazienti e informarsi sui metodi e sulle pratiche utili ad assistere l* pazienti ad affrontare questo processo con successo.

Aiutare l* partner a negoziare i parametri della relazione

Ci sono diversi argomenti sui quali l* partner poliamoros* negoziano comunemente (Ramey, 1975). Uno di questi è l'introduzione di nuov* amanti e partner. Le nuove relazioni sono soggette all'approvazione de* partner preesistenti? Ci sono delle limitazioni sulle nuove relazioni, come ad esempio limiti sulla quantità di tempo che si può passare insieme, o specifici atti sessuali che sono riservati soltanto alla coppia originaria? La camera da letto condivisa dalla coppia duratura può essere usata per passare del tempo con l* nuov* partner? Le nuove relazioni diventeranno mai di importanza uguale a quella esistente, oppure ci si aspetta che questa rimanga primaria? Le persone esterne devono essere informate dell'esistenza dell'altra relazione (Knapp, 1975)?

Aiutare gli individui poliamorosi a sviluppare strategie di uscita quando è necessario

Anche le relazioni poliamorose, come quelle monogame, possono avere dei problemi. Spesso, un* professionista può assistere al meglio una coppia aiutandola a definire chiaramente quali questioni siano per loro importanti. Un* terapeuta può anche aiutare le persone a decidere se continuare con questo stile di vita e a fare i conti coi propri sentimenti di rimpianto e di mancanza, se loro non lo fanno. L* partecipanti possono essere guidat* a stabilire se un qualche tipo di relazione con l'altr* (o l* altr*) partner della coppia principale possa essere salvata. Oppure, non potrebbero l* partner aver bisogno di aiuto nel mettere fine alla loro relazione di coppia e nell'affrontare i cambiamenti emozionali e di stile di vita a cui questa decisione può portare?

Quando le relazioni poliamorose finiscono, da fuori si dà spesso per scontato che sia colpa della struttura stessa della relazione, quando in realtà qualsiasi altro fattore potrebbe aver causato la rottura. Poche persone penserebbero di chiedere se la separazione di una coppia monogama sia da imputarsi alla scelta da parte loro di uno stile di vita monogamo. Un* terapeuta che conosce il poliamore può aiutare l* pazienti all'indomani di una separazione, facendo loro riguadagnare il coraggio di perseguire nuovamente questo tipo di legame, se questa è la loro scelta.

Aiutare gli individui poliamorosi a rintracciare comunità poliamorose nella loro regione e indirizzarli verso risorse come articoli libri e siti web sul poliamore

L* terapeuta potrebbe informare l* propri* clienti riguardo a gruppi di supporto sul poliamore e altre risorse nella loro area residenziale (vedi le pagine poliamore.net e rifacciamolamore.it/eventi/). La comunità poliamorosa è geograficamente sparsa e non ha la stessa visibilità di altre sottoculture, come per esempio la comunità gay. Nelle grandi città possono aver luogo incontri sociali regolari e, ogni tanto, conferenze regionali, ma prima bisogna sapere dove e come cercarli (Rubin, 1982). Dalla fine

degli anni novanta, la comunità poliamorosa è connessa soprattutto attraverso internet. Alcune pagine web forniscono informazioni su incontri sociali locali, *mailing list* e forum online che si concentrano sulle problematiche del poliamore. Inoltre, la comunità poliamorosa si sovrappone significativamente ad altre sottoculture nelle quali gli stili di vita alternativi sono accettati, quali le comunità lesbiche, gay e bisessuale o i gruppi di fan della fantascienza. Gli incontri organizzati da queste comunità rappresentano ulteriori opportunità di connessione sociale per le persone poliamorose. Indicazioni su come contattare il resto della comunità poliamorosa possono essere un'enorme fonte di supporto per quegli individui che si dichiarano poliamorosi.

Conclusioni

Quelle sopracitate sono soltanto alcune delle questioni che emergono quando i medici iniziano ad aver a che fare con persone che hanno stili di vita alternativi. Per prepararsi al lavoro con quest* clienti, l* terapeuta deve chiarire alcune questioni di base sugli obiettivi e la pratica della psicoterapia. Se la psicoterapia punta a mettere le persone nelle condizioni di esplorare opzioni e esperienze di vita in un ambiente neutrale o che supporti la propria presa di responsabilità, allora noi come psicoterapeut* abbiamo bisogno di ragionare su come i nostri personali sistemi di valori potrebbero sabotare quell'obiettivo. Soltanto allora potremo facilitare l'auto-esplorazione, la crescita personale e la capacità di prendere decisioni responsabilmente di tutt* coloro che ricercano la psicoterapia.

Riferimenti

- Blasband, D. & Peplau, L.A. (1985). "Sexual Exclusivity versus Openness in Gay Male Couples". *Archives of Sexual Behavior* (14), 5: 395-412
- Browning, C., Reynolds, A.L., & Dworkin, S.H. (1991). "Affirmative Psychotherapy for lesbian women". *Counseling Psychologist*, 19(2), 177-196.
- Cloud, J. (1999). Henry & Mary & Janet & *Time Magazine*, 154(20).
- Cole, S.W., Kameney, M.E., Taylor, S.E., & Visscher, B.R. (1996). "Elevated Physical Health Risk Among Gay Men Who Conceal Their Homosexual Identity". *Health Psychology*, 15, (4): 243-251.
- Cole, S.W., Kameney, M.E., Taylor, S.E., Visscher, B.R., & Fahey, J.L. (1996). "Accelerated course of human immunodeficiency virus infection in gay men who conceal their homosexual identity". *Psychosomatic Medicine*, 58, (3): 219-231.
- Constantine, L. & J. Constantine (1977) "Sexual aspects of group marriage", pp. 186-194 in R. Libby and R. Whitehurst (eds.) *Marriage and Alternatives*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- (1973) *Group Marriage*. New York: Macmillan.
- (1972) "Counseling implications of co-marital and multilateral relations," pp 537-552 in C. Sager and H. Kaplan (eds.) *Progress in Group and Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Drescher J., D'Ercole A., Schoenberg E., (eds.) (2003). *Psychotherapy with Gay Men and Lesbians: Contemporary Dynamic Approaches*. New York: Harrington Park Press.
- Drescher, J. (2004). "The Closet: Psychological Issues of Being In and Coming Out". *Psychiatric Times* (21) (12)
- Eckman, P. (1999) "Basic Emotion". In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp 45-60). New York: John Wiley
- Elbaum, F. (1981) "The dynamics, implications and treatment of extramarital sexual relationships for the family therapist." *Journal of Marital and Family Therapy* 7 (October): 489-495.
- Ellis, A. (1972) *The Civilized Couple's Guide to Extramarital Adventure*. New York: Pinnacle.
- Emens, E.F. (2004). "Monogamy's Law: Compulsory Monogamy and Polyamorous Existence". *29 NYU Rev L & Soc Change* 277, 326-27.
- Falco, K.L. (1995). "Therapy with lesbians: The essentials". *Psychotherapy in Private Practice*, 13(4), 69-83.
- Francis, J.L. (1977). "Toward the management of heterosexual jealousy". *Journal of Marriage and Family Counseling* 3 (October): 61-69.
- Hunt, M. (1969) *The Affair: A Portrait of Extramarital Love in Contemporary America*. New York: World.
- Hupka, R. (1984). "Jealousy: Compound emotion or label for a particular situation?" *Motivation and Emotion* 8: 141-155
- Hymer, S.M., & Rubin, A.M. (1982). "Alternative lifestyle clients: Therapists' attitudes and clinical experiences". *Small Group Behavior*, 13 (4), 532-541.

- Jenks, R.J. (1985). "A comparative study of swingers and non-swingers: Attitudes and beliefs". *Lifestyles: A Journal of Changing Patterns*, 8 (1): 5-20.
- Knapp, J.J. (1975). "Some non-monogamous marriage styles and related attitudes and practices of marriage counselors". *The Family Coordinator*, 24(4): 505-514.
- Knapp, J.J. (1976). "An exploratory study of seventeen sexually open marriages". *Journal of Sex Research*, 12: 206-219.
- Libby, R.W (1978) "Introduction to the journal." *Alternative Lifestyles 1* (February): 3-8.
- (1977) "Extramarital and comarital sex: a critique of the literature", pp. 80-111 in R. Libby and R. Whitehurst (eds.) *Marriage and Alternatives: Exploring Intimate Relationships*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Macklin, E.D. (1981) "Education for choice: implications of alternatives in lifestyle for family life education." *Family Relations* 30 (April): 567-577.
- (1978) "Counseling persons in non-traditional relationships", pp. 134-139 in C. Simpkinson and L. Platt (eds.) *1978 Synopsis of Family Therapy Practice*. Olney, MD: Family Therapy Practice Network.
- Magee, M., Miller, D. (1995). "Psychoanalysis and women's experience of "coming out": the necessity of being a bee-charmer". In Domenici, T. & Lesser, R.C., (eds.) *Disorienting Sexuality: Psychoanalytic Reappraisals of Sexual Identities*. New York: Routledge 97-114.
- Mann, J (1975). "Is sex counseling here to stay?" *The Counseling Psychologist*, 5(1) : 60-63.
- Neubeck, G. [ed.] (1969) *Extra-Marital Relations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Parrott, W.G. & Smith, R.H. (1993). "Distinguishing the experiences of envy and jealousy". *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 , 906-920
- Peabody, S.A. (1982). "Alternative life styles to monogamous marriage: Variants of normal behavior in psychotherapy clients". *Family Relations*, 31 , 425-434.
- Pendergras, V. E. (1975) "Marriage counseling with lesbian couples." *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 12 (Spring): 93-96.
- Peplau, L.A. & Gordon, S.L. (1983). "The intimate relationships of lesbians and gay men". In Allgier, E.R. and McCormick, N.B. (eds.), *Changing Boundaries: Gender Roles and Sexual Behavior*. Palo Alto, California: Mayfield
- Pines, A. & Aronson, P. (1981). "Polyfidelity: An alternative lifestyle without jealousy?" *Alternative Lifestyles* 4, (3), 373-392.
- Price-Bonham, S. & D. C. Murphy (1980) "Dual-career marriages: implications for the clinician." *Journal of Marital and Family Therapy* 6 (April): 181-183.
- Ramey, J.W. (1975). "Intimate groups and networks: Frequent consequence of sexually open marriage." *The Family Coordinator*, 24(4) , 515-530.
- (1976) *Intimate Friendships*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Riddle, D.I. & B. Sang (1978) "Psychotherapy with lesbians." *Journal of Social Issues* 34, 3: 84-100.
- Roman, M., Charles, E., & Karasu, T. B. (1978). "The value system of psychotherapists and changing mores". *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 15 (4) , 409-415.

- Rubin, A. M. (1982). "Sexually open versus sexually exclusive marriage: A comparison of dyadic adjustment". *Alternative Lifestyles*, 5(2) , 101-106.
- Rubin, A. M., & Adams, J. R. (1986). "Outcomes of sexually open marriages". *The Journal of Sex Research*, 22(3), 311-319.
- Spanier, G.B. (1976). "Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads". *Journal of Marriage and the Family*, 38 :15-25.
- Sprenkle, D.H. & Weis, D.L. (1978). "Extramarital Sexuality: Implications for Marital Therapists". *Journal of Sex & Marital Therapy*, (4)(4), p 279-291. Solomon, R.C. (1976). *The passions*. Garden City, NY: Doubleday.
- Stelboun, J.P. (1999). "Patriarchal Monogamy". In Munson, Marcia, and Judith P. Stelboun, (eds.). *The lesbian polyamory reader: open relationships, non-monogamy, and casual sex*. NY: Haworth Press.
- Twichell, J. (1971). "Unpublished research", cited in Smith, L. G. and Smith, J. R. (1973) Co-marital sex: "The incorporation of extramarital sex into the marriage relationship". In J. Money and J. Zubin (eds.) *Contemporary sexual behavior: critical issues in the 1970's*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- (1974). "Sexual Liberality and Personality: A Pilot Study". In Smith, James R., and Lynn G. Smith, eds. *Beyond Monogamy. Recent studies of sexual alternatives in marriage*. Baltimore: John Hopkins University.
- Watson, J., & Watson, M.A. (1982). "Children of open marriages: Parental disclosure and perspectives". *Alternative Lifestyles* 5(1), 54-62. Watson, M.A. (1981). Sexually Open Marriage: Three Perspectives. *Alternative Lifestyles* 4(1), 3-21
- Weber, A. (2002). "Survey Results. Who are we? And other interesting impressions". *Loving More Magazine* (30), 4-6.
- Weinberg, M.S. & Williams, C.J. (1974). *Male homosexuals: Their problems and adaptations*. New York: Penguin Books.
- White, G.I. & Mullen, P.E. (1989). *Jealousy: theory, research and clinical strategies*. New York: Guilford.
- Ziskin, J., & Ziskin, M. (1975). "Co-marital sex agreements: An emerging issue in sexual counseling". *The Counseling Psychologist*, 6(1), 81-83.

Sull* autor*

Dott.ssa Joy Davidson è una psicologa e Terapeuta Sessuale Certificata dall'AASECT (American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists), attualmente residente a New York. Ha scritto o contribuito alla stesura di sei libri di non-fiction, incluso, più recentemente, "Fearless Sex e The Psychology of Joss Whedon". La dott.ssa Davidson ha scritto articoli e rubriche di consigli su varie questioni legate all'intimità in varie riviste nazionali e siti web popolari come *Cosmopolitan*, *Men's Fitness* e *Glamour*. Contribuisce mensilmente al sito dedicato all'educazione sessuale www.LoveandHealth.info; è membro del prestigioso comitato consultivo di HSAB.org ed ha creato The Joy Spot, una serie video online sulla valorizzazione della sessualità, raggiungibile dal suo sito web, www.JoyDavidson.com

Robert A. Phillips, Jr. è assistente al "Dipartimento per lo Sviluppo della Famiglia e della Comunità" all'Università del Maryland, College Park, e un terapeuta del personale clinico del Human Sexuality Institute a Washington D.C.. I suoi attuali interessi di ricerca includono la sessualità maschile, l'incesto e, più specificamente, lo sviluppo di personalità multiple nelle donne come risposta gestionale all'incesto. Il Dr. Phillips è supervisore approvato della "American Association for Marriage and Family Therapy" e membro di numerose organizzazioni professionali, inclusa la "American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists" e la "Society for the Scientific Study of Sex". Ha conseguito il suo dottorato di ricerca presso l'Università del Minnesota. (Biografia dal 1983)

Geri Weitzman, Ph.D. è una psicologa abilitata con uno studio privato nella San Francisco Bay Area, l* cui clienti poli si assicurano che disponga di spazio sufficiente sul divano in studio per ospitare le varie configurazioni di famiglie poli che entrano. Tiene anche conferenze per tirocinanti di psicologia e psicolog* su come lavorare con l* loro clienti poli, più recentemente a distanza tramite videochiamate Skype. Quando non esercita la professione, Geri si può sorprendere a mediare accordi tra i suoi gatti, camminare immersa fino all'anca tra le erbacce facendo la caccia al tesoro, cucinare fritti vegetariani che suscitano grida tipo "Cos'è questo odore?" da* adolescenti di casa, e a utilizzare le suddette videochiamate Skype per chattare con uno de* su* partner durante i suoi viaggi di ricerca nell'Artico. Può essere raggiunta all'indirizzo geriweitzman@gmail.com.

Appendice: libri popolari sul poliamore

Block, Jenny. *Open: Love, Sex, and Life in an Open Marriage*. Seal Press, 2008

Taormino, Tristan. *Opening Up: A Guide to Creating and Sustaining Open Relationships*. Cleis Press, 2008

Easton, Dossie, and Janet Hardy. *The Ethical Slut: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships & Other Adventures* (Second Edition). Celestial Arts, 2009

Mazur, Ronald. *The New Intimacy: Open-Ended Marriage and Alternative Lifestyles*. Iuniverse, 2000.

Perper, Timothy and Martha Cornog (eds.). *Sex, Love, and Marriage in the 21st Century: The Next Sexual Revolution*. Iuniverse, 1999.

Anapol, Deborah. *Polyamory: The New Love Without Limits; Secrets of Sustainable Intimate Relationships*. Intinet Resource Center, 1997.

The Lesbian Polyamory Reader: Open Relationships, Non-Monogamy, and Casual Sex. Routledge, 1999.

Altri titoli in inglese

Anapol, Deborah, *Polyamory in the 21st Century: Love and Intimacy with Multiple Partners*, Rowman and Littlefield Publishers Inc., 2010

Gracie X, *Wide Open: My Adventures in Polyamory, Open Marriage, and Loving on My Own Terms*, New Harbinger Publications Inc., 2016

Lano, Kevin, *Breaking the Barriers to Desire: New Approaches to Multiple Relationships: Polyamory, Polyfidelity and Non-monogamy - New Approaches to Multiple Relationships*, Five Leaves Publications 1995

Matik, Wendy- O, *Redefining Our Relationships: Guidelines for Responsible Open Relationships*, Oakland/ CA: Defiant Times Press, 2002

Minx, Cunning, *Eight Things I Wish I'd Known About Polyamory: Before I Tried It and Frakked It Up*, Do the Work, 2014

Rambukkana, Nathan, *Fraught Intimacies: Non/Monogamy in the Public Sphere*, UBC Press, 2015

Ravenscroft, Anthony, *Polyamory: Roadmaps For The Clueless And Hopeful*, Santa Fe, NM: Fenris Brothers, 2004

Rimmer, Robert H., *Let's Really Make Love: Sex, the Family and Education in the Twenty-First Century*, New York: Prometheus Books, 1995

Veaux, Franklin and Eve Rickert, *More Than Two: A Practical Guide to Ethical Polyamory*, Thorntree Press, 2014

Wolf, Tikva, *Ask me about Polyamory. The best of Kimchi Cuddles*. Thorntree Press, 2014

Altri titoli in altre lingue

Lucía Etxebarria, *Más peligroso es no amar: Poliamor y otras muchas formas de relación sexual y amorosa en el siglo XXI*, Aguilar 2016 (spagnolo)

Yves-Alexandre Thalmann, *Vertus du polyamour*, Jouvence Editions, 2006 (francese)

Simpère, Françoise, *Guide Des Amours Plurielles: Pour Une Écologie Amoureuse*, Pocket, 2009 (francese)

Meritt, Laura, Bührmann, Traude, Schefzig, Nadja B., *Mehr als eine Liebe. Polyamouröse Beziehungen*, Orlanda 2005 (tedesco)

Schrödter, Thomas e Cristina Vetter, *Christina, Polyamory: Eine Erinnerung*, Theorie.org, 2010 (tedesco)