

Il discorso amoroso

Di Marzia Sellini

Leggiamo notizie, in questi giorni, che allertano socialmente: “Brescia: boom di divorzi, aumentati del 74% in dieci anni. Matrimoni in calo e famiglie sempre più frammentate: una trasformazione sociale con impatti economici.” Saranno veri questi dati?



Per aumentare la certezza della ricerca conoscitiva proviamo a navigare nei siti di enti accreditati nella ricerca statistica. Tra questi ad esempio l'Istat, indica che il trend dei matrimoni è in discesa, mentre sono in aumento le unioni civili. Diminuiscono ancora le unioni religiose: -8,2% rispetto all'anno precedente (2023). Un trend in atto già da tempo, che non accenna a fermarsi.

Che sta accadendo? Perché la coppia scoppia, oggi?

In questi anni di studi ed esperienze ho individuato alcune ragioni:

c'è un maggior INDIVIDUALISMO, una maggior coscienza di essere portatori, in quanto singoli individui di diritti, ciò è un bene che va difeso, tuttavia, talvolta, la comunicazione delle proprie libertà rasenta il tono della rivendicazione, all'interno della coppia, e va a discapito del bene comune;

il concetto d'amore è mutato nella direzione della semantica della passione, come indica il sociologo e filosofo Niklas Luhmann. Vediamo che i valori e desideri di coppia sono radicalmente cambiati negli ultimi decenni. In passato la coppia rispecchiava un'immagine di sicurezza e solidità e si consolidava spesso nel legame matrimoniale ([Finkel et al., 2014](#)). Oggi invece i singoli cercano nella coppia un appagamento psicologico, soddisfazione e realizzazione personale.

La concezione di adultità, che è un costrutto culturale, non biologico, come quello di maturità, è cambiata in questi anni. In questo tempo in cui si dimostra di esser grandi lo si fa in modo diverso a seconda del proprio gruppo culturale di riferimento.

1. le critiche ripetute,
2. numerose espressioni di disprezzo (ad es. il sarcasmo),
3. “mettersi sempre sulla difensiva”;
4. innalzare un vero e proprio muro, interrompendo la comunicazione con il partner.

formulare critiche costruttive;

esprimere emozioni affettuose ed amorevoli (benevolenza, tolleranza, gentilezza, tenerezza ...);

aprire la propria mente a diverse soluzioni, anche creative;

abbattere il muro che chiude i singoli ciascuno nel proprio mondo, favorendo il dialogo, la negoziazione di conflitti.

Tutto questo ha un peso sul benessere sociale e la salute dei singoli? Quale peso hanno le affezioni amorose, oggi, sulla vita degli individui, in termini di salute?

Nell'epoca postmoderna, ovvero solo un decennio fa, con i colleghi in un convegno tra esperti a Padova condividevamo il fatto che nessuno ha calcolato in termini di prodotto lordo o di costi sociali il prezzo ed il peso che le relazioni amorose hanno sulla vita produttiva e sulla salute mentale delle persone, eppure sappiamo che, più del cinquanta per cento delle richieste di aiuto psicologico hanno a che fare, in modo diretto o indiretto, con i problemi e le complicazioni attinenti alla sfera sentimentale, sessuale e coniugale.

Oggi, che per i sociologi ci troviamo nell'epoca ipermoderna, tale affermazione possiamo ritenerla ancora vera, tuttavia possiamo dire che sono aumentati i nostri saperi in merito, le possibilità di risoluzione per tali istanze, almeno per chi non intenda ignorare gli esiti, talvolta anche drammatici e rilevanti sull'esistenza concreta nella vita di uomini e donne, di alcune vicissitudini.

Per esempio, sappiamo che per innamorarsi bastano 20 centesimi di secondo. Quando posiamo gli occhi su una donna/ un uomo che c'innamora, bastano 20 velocissimi centesimi di secondo per fare in modo che le sostanze chimiche che inducono euforia inizino ad avere effetto sul nostro cervello.

Alcuni studi di neuroimaging ([Ortigue et al., 2010](#)) dimostrano che nella fase di innamoramento si attivino contemporaneamente 12 differenti aree del cervello. Quando il nostro sguardo o i nostri pensieri si posano per un attimo su una persona per noi speciali, queste zone del nostro cervello iniziano a rilasciare un mix di neurotrasmettitori tra cui l'ossitocina, la dopamina, la vasopressina e l'adrenalina responsabili di sensazioni di felicità e benessere.

Questi cambiamenti biochimici possono portare a ridurre gli ormoni tipici dello stato fisico di stress, come ad esempio il cortisolo. Eppure, come scriveva Francesco Alberoni, in un suo notissimo testo "Innamoramento e amore", invita a non confondere l'innamoramento con l'amore. A ciò occorre aggiungere che affinché un buono stato di benessere nella relazione di coppia persista occorre che vi siano, non solo intenzioni, progetti ma anche competenze nei due individui adeguate a dare seguito alla relazione.

Quali competenze occorrono oggi?

Per 40 anni lo psicologo John Gottman ha analizzato la vita di diverse coppie, con l'obiettivo di individuare quei comportamenti in grado di predire la durata e la stabilità di una relazione amorosa.

Stando ai dati da lui raccolti 4 sono i comportamenti in grado di minare una relazione:

Ne deriva che se si vuole stare bene insieme, nel lungo periodo, occorre imparare a:

Se da soli non si riescono a rompere schemi, giochi ripetitivi e regole di coppia disfunzionali, oggi si può chiedere un aiuto professionale. Se poi si riflette intorno al tema dell'eternità allora la crescita spirituale si realizza in modo pieno.

Marzia Sellini
(psicologa, psicoterapeuta)