



SPUNTI DI RIFLESSIONE – giugno 2021

Gli effetti della pandemia sulle relazioni di coppia*

Coppie perse che si ritrovano. Coppie che si sono sempre amate che scoppiano al primo litigio. Coppie che si amano e che continuano ad amarsi nonostante le difficoltà. Coppie che si piacciono ma che scoprono che l'amore è un'altra cosa. Coppie in cambiamento che imparano a trovare un nuovo equilibrio. La pandemia ha trasformato anche le nostre relazioni affettive.



Il lockdown ha dato la possibilità a molte coppie di passare più tempo assieme; ma ha portato anche alla convivenza forzata.

La maggior parte degli studi sulle conseguenze sociali della pandemia si sono concentrati sull'analisi degli effetti economici ed occupazionali. Un recente studio (Bellani, D., Vignoli, D. 2020, Does love laugh at locksmiths? Partnership quality during the lockdown in Italy, France and Spain. Some descriptive findings.) ha affrontato il tema delle conseguenze non economiche del confinamento domiciliare domandandosi: la qualità delle relazioni di coppia si è deteriorata?

Da un lato, eventi fortemente destabilizzanti, come una pandemia, potrebbero indurre una riduzione del sostegno emotivo del partner tale da comportare un incremento del disagio psicologico per le coppie. Dall'altro, potrebbero aumentare la coesione familiare, avvicinando emotivamente i partner.

Anche la letteratura disponibile sulle conseguenze dei disastri naturali sulla qualità della vita di coppia porta a risultati contrastanti. Alcuni studi hanno mostrato come le relazioni all'interno delle famiglie possano migliorare. La maggior parte delle ricerche, tuttavia, suggerisce

che lo stress conseguente ad un evento estremo (come le calamità naturali) erode le relazioni intime.



Gli effetti di eventi molto critici sulla qualità delle coppie possono essere sia diretti che indiretti. I partner potrebbero subire un incremento delle tensioni di coppia direttamente conseguenti alla pandemia. Potrebbero emergere emozioni negative, quali la rabbia, la confusione e lo stress, o fasi depressive, fattori che possono peggiorare il funzionamento della coppia e la comunicazione tra i partner. L'esperienza di un evento altamente stressante può però anche rafforzare il supporto reciproco tra i partner.

I partner devono fare i conti anche con le conseguenze indirette della pandemia. La diffusione del Covid-19 ha avuto un effetto negativo sull'occupazione e sui redditi, contribuendo a incrementare tensioni nelle coppie. Secondo l'Eurostat, la pandemia ha portato ad un aumento del tasso di disoccupazione ed a una drastica riduzione delle ore di lavoro. Inoltre, ha indotto un enorme aumento dell'incertezza economica. La sottoccupazione e l'incertezza sono fattori di stress cruciali che possono potenzialmente indurre insoddisfazione e conflitto nelle relazioni. Nello studio citato, gli intervistatori hanno indagato i cambiamenti nelle relazioni di coppia a seguito del confinamento dovuto alla pandemia Covid-19, in coppie italiane, spagnole e francesi. I risultati sembrano confermare che la qualità delle relazioni di coppia sono peggiorate a causa dello stress e dell'isolamento sociale. Anche fattori di stress indiretti, quali la perdita di lavoro e reddito

sembrano influenzare la qualità della relazione di coppia, ma sorprendentemente, nella ricerca, tali fattori non risultano essere i principali eventi stressogeni per le coppie italiane.

In Italia molte coppie hanno approfittato del periodo di lockdown per rilassarsi e riconquistare una quotidianità rallentata dai ritmi frenetici della nostra società, dedicandosi a piaceri che prima, per mancanza di tempo, rimanevano insoddisfatti. Altre coppie, invece, hanno sofferto la mancanza di aria, scoprendo, magari con molta sorpresa di vivere in una relazione che forse già da tempo era trascurata. Alcune hanno scoperto di avere risorse insperate per superare questa fase insieme.

Questa pandemia ci ha portato a fare i conti con le nostre relazioni più intime, che si erano stabilizzate nella quotidianità in cui tutto sembrava funzionare "in automatico". Un po' come quando in auto, si percorre sempre lo stesso tragitto e di finisce con l'inserire, appunto, il pilota automatico...



L'arrivo della pandemia ha sconvolto le nostre vite, le nostre abitudini, le nostre sicurezze. All'improvviso il tempo è rallentato e il pensiero prende spazio rispetto all'agire. Per alcune coppie, questa situazione "fuori dall'ordinario" ha permesso di tornare a vivere una dimensione affettiva e di cura della propria relazione, tornando ai tempi del fidanzamento, quando tutto era scoperta, piacere, progettualità. Molte coppie si sono godute il contatto con il proprio partner e i figli, rivalutando inaspettatamente il proprio stile di vita e il proprio "stare insieme". In questi casi, le coppie, grazie al cambiamento forzato, hanno potuto riorganizzare la propria relazione, apprezzando ciò che era dato per scontato o semplicemente trascurato dalla quotidianità. Le coppie ne sono uscite rinforzate, rinvigorite, ricaricate, pronte per affrontare un nuovo periodo di "normale" fatica.

Altre coppie hanno invece vissuto il periodo del lockdown come una lunga prigionia, scoprendo o confermando di aver trascurato la propria

relazione di coppia a tal punto che fare i conti con la gestione quotidiana della casa, dei figli, del tempo "vuoto" ha portato a nuove consapevolezze a cui la relazione di coppia, superficiale e senza progettualità condivise, non ha retto. Il legame di coppia si scopre fragile e le giornate si affrontano con grande tensione. Il senso di soffocamento ci sovrasta, vorremmo uscire, scappare, urlare. Figli e lavoro diventano allora ottimi alibi per non affrontare il partner, per evitare di fare i conti con la propria insoddisfazione e con il desiderio di essere altrove e con chiunque altro che non sia chi ho davanti. Queste sono le coppie che si sono rivolte agli specialisti e ai Servizi dopo il periodo del confinamento: relazioni fragili che hanno faticato a reggere lo stress della convivenza forzata dalla pandemia e che ora cercano di affrontare i loro problemi per ricucire strappi e ferite.



Purtroppo qualcuno non ce la farà: come in una "tempesta perfetta", per le coppie che stavano attraversando una crisi (o stavano evitando di ammettere l'empasse relazionale), la pandemia ha scardinato i meccanismi difensivi delle normali routine messi in atto per nascondere i disagi relazionali. Secondo l'Associazione Nazionale Avvocati Divorzisti il lockdown ha prodotto un aumento del 60% delle richieste di separazione/divorzio nel corso del secondo semestre del 2020, rispetto allo stesso periodo del 2019. Ci troviamo quindi davanti ad una vera e propria "emergenza relazionale". Sappiamo infatti che le separazioni e i divorzi indeboliscono il nostro tessuto sociale e implementano le difficoltà personali, economiche e genitoriali. Non possiamo quindi trascurare gli effetti relazionali della pandemia, nascondendoci dietro a semplificazioni politiche o sociali. La pandemia ha cambiato equilibri e scardinato sicurezze. Investire nel sostegno psicoeducativo non può essere considerato secondario, se realmente vogliamo sostenere la ricostruzione del tessuto sociale del quale ciascuno di noi si nutre per costruire le proprie relazioni.

* Tamara Tonet, psicologa psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale e mediatrice familiare