

E D U C A T O R I A L L A V O R O

## Riannodare i legami di coppia lacerati

Simone Bruno\*

Le più recenti rilevazioni statistiche non lasciano spazio ad alcun dubbio. La vita matrimoniale è una scelta sempre meno intrapresa dai giovani di oggi e, per tale motivo, il suo calo è continuo, sia in Italia che nel resto dell'Europa. Sul versante opposto, le disgregazioni delle unioni matrimoniali, che sfociano in separazioni e divorzi, impennano verso una crescita costante, ormai inarrestabile. Al centro di queste due tendenze, come ago incerto di una bilancia instabile, si colloca il fenomeno delle convivenze *more uxorio*, quasi a simboleggiare il sintomo di una malcelata problematicità. Come spiegare queste tendenze? Quali i fattori responsabili di un tale scenario?

Rispondere a questi interrogativi non è affatto semplice. All'interno del mondo accademico si sono affastellate numerose ipotesi, ricerche e teorie: abbiamo a disposizione un corposo insieme di tentativi mosso dal desiderio di illuminare la complessità che connota l'attuale condizione delle relazioni coniugali e familiari. Si tratta di studi empirici di tutto rispetto che hanno contribuito a chiarire alcune delle cause in gioco e, soprattutto, a fornire modelli interpretativi, strumenti e metodi.

Muovendo dai loro più recenti risultati, il lavoro che mi propongo di svolgere in questa sede prevede di concentrare l'attenzione su

\* Sacerdote paolino, giornalista, psicologo della comunicazione emotivo-affettiva, redattore della rivista «Famiglia Oggi» e consulente del Centro Internazionale Studi Famiglia (Cisf) di Milano.

tre aspetti nevralgici: 1. la comprensione degli «ingredienti» fondamentali che sono alla base della vita di coppia (perché si può stare insieme?); 2. l'analisi degli ultimi dati statistici relativi al numero di matrimoni, separazioni e divorzi celebrati in Italia; 3. la presentazione degli interventi educativi messi a disposizione dei coniugi in crisi, con una particolare attenzione a quelli che puntano al ricongiungimento più che alla separazione.

### **Iniziamo da una ricerca originale**

Quando si è innamorati i cuori battono all'unisono, in piena armonia. Il respiro e le frequenze cardiache dei due partner si sincronizzano e danno vita a una danza emotivamente coinvolgente. È solo un'idea romantica o uno slogan? A quanto pare, sembra di no. Si tratta del risultato raggiunto da un recente studio scientifico dell'università della California, guidato da Emilio Ferrer, docente di psicologia e autore di numerose ricerche sulle relazioni di coppia<sup>1</sup>. I dati sono stati raccolti analizzando la respirazione e l'attività cardiaca di 32 coppie di coniugi e fidanzati. I ricercatori li hanno invitati a sostare in una stanza silenziosa, calata in un'atmosfera rilassante, e ad assecondare alcuni compiti: per esempio, restare in silenzio evitando di toccarsi. Lo studio ha mostrato che, quando i due partner non stavano insieme, non mostravano alcuna sincronia. Viceversa, se veniva loro richiesto di stare vicini, di parlarsi e toccarsi, si coglieva una sincronia, sia cardiaca sia respiratoria. Per far scattare la «scintilla», dunque, occorre «sentire» insieme: un cuore che batte deve riuscire a trovarne un altro che riesca a battere con lo stesso ritmo.

### **Gli ingredienti del legame di coppia**

I risultati di questo studio sono emblematici. Vanno al centro del legame di coppia e ne sottolineano uno tra gli aspetti fondamentali: l'armonia.

Infatti, quando si parla di coppia si fa riferimento a molto di più che alla somma di due individui o alla sincronia del battito cardiaco: «Potremmo dire che tale legame "eccede" i due membri della coppia

<sup>1</sup> Pubblicato sul sito del *National Center for Biotechnology Information*: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>.

che lo compongono – spiega Raffaella Iafrate, docente di psicologia dei legami familiari all'Università Cattolica di Milano –. Questa eccellenza è l'aspetto di "mistero" che caratterizza ogni relazione coniugale e che conduce i membri della coppia a esprimersi non più come due singoli "io", ma come un "noi" che va al di là dell'interesse personale di ciascuno. La coppia nasce proprio quando i due pensano, si comportano, si percepiscono come "molto più di due" e riescono a fare scelte per il bene del legame anche quando ciò comporta la rinuncia all'interesse personale»<sup>2</sup>.

Questa accurata definizione del legame di coppia fa emergere la presenza di ingredienti che ne caratterizzano la natura più profonda: «Ogni coppia – prosegue l'esperta – porta dentro di sé aspetti che potremmo definire *affettivi* (la passione, l'intimità, l'appagamento dei bisogni reciproci...), *etici* (l'impegno, la responsabilità nei confronti dell'altro, la capacità di sacrificarsi per il bene dell'altro...), *intergenerazionali* (il rapporto con le rispettive famiglie d'origine, l'intreccio delle due storie di cui i partner sono portatori...) e *sociali* (i rapporti con gli amici, con il mondo del lavoro, con le realtà sociali che la coppia incontra nel suo percorso di vita...). Un buon mix di tutti questi ingredienti consente di definire, seppure sempre in maniera imperfetta, l'identità della coppia»<sup>3</sup>.

### **Calo dei matrimoni, continuo aumento di separazioni e divorzi: le cause?**

Tuttavia, i dati resi noti ogni anno dall'Istituto nazionale di Statistica restituiscono un'immagine di coppia sempre più fragile e sfocata. Si potrebbe dire in piena crisi, visto il drastico calo dei matrimoni e il continuo aumento di separazioni e divorzi.

Secondo il Report 2012<sup>4</sup>, infatti, i matrimoni celebrati in Italia non hanno superato le 217.000 unità nel 2010 e le 204.830 nel corso del 2011 (12.870 in meno rispetto al 2010). In linea di massima, ci si attesta sulla media del 3,2 matrimoni ogni mille abitanti. Dalle rilevazioni Istat è anche emerso che, nell'arco di soli tre anni, le unioni

<sup>2</sup> Comunicazione personale.

<sup>3</sup> Comunicazione personale. Cf E. Scabini - R. Iafrate, *Psicologia dei legami familiari*, Il Mulino, Bologna 2003; E. Scabini - V. Cigoli, *Alla ricerca del familiare*, Raffaello Cortina, Milano 2012.

<sup>4</sup> Istat, *Il matrimonio in Italia. Anno 2011. Statistiche report*, 28 novembre 2012 (www.istat.it).

matrimoniali si sono ridotte di oltre 40.000 unità: nel 2008, infatti, vennero celebrati 246.613 matrimoni, contro i 204.830 del 2011, pari a 4,1 ogni mille abitanti. Come accennato, non meno problematica si rivela la situazione delle separazioni e dei divorzi (cf Report 2013). Nel corso del 2011 sono stati registrati 88.797 casi di separazione e 53.806 di divorzio, con un incremento, per le separazioni, dello 0,7% (nel 2010 ammontavano a 88.191), e un decremento, per i divorzi, dello 0,7% (nel 2010 sono risultati pari a 54.160), in rapporto all'anno precedente. Pur constatando un lieve decremento per il divorzio, i due fenomeni si mostrano in costante crescita: se, per esempio, nel 1995, per ogni mille matrimoni celebrati furono rilevati 158 casi di separazione e 80 casi di divorzio, nel 2011 si è arrivati fino a 311 separazioni e 182 divorzi. In altre parole, rispetto al 1995, nel 2011 le separazioni sono aumentate di oltre il 68% e i divorzi sono pressoché raddoppiati (+101%). «Tali incrementi – precisa il documento dell'Istat 2013 – osservati in un contesto in cui i matrimoni diminuiscono, sono imputabili a un effettivo aumento della propensione alla rottura dell'unione coniugale». Inoltre, la durata media del matrimonio, al momento dell'iscrizione a ruolo del procedimento legale, è risultata pari a 15 anni per le separazioni e a 18 anni per i divorzi (anche se i matrimoni recenti durano sempre meno). L'età media alla separazione è di circa 46 anni per i mariti e di 43 per le mogli; in caso di divorzio raggiunge, rispettivamente, 47 e 44 anni. Tali valori sono aumentati negli anni per effetto della posticipazione delle nozze in età più mature e per la crescita delle separazioni con almeno uno sposo ultrasessantenne.

Il dato forse più allarmante è che ben il 72% delle separazioni e il 62,75% dei divorzi hanno riguardato coppie con figli generati durante il matrimonio. Più precisamente, i figli coinvolti nella crisi coniugale dei propri genitori sono stati 109.842 nelle separazioni e 53.129 nei divorzi. Il 90,3% delle separazioni di coppie con figli ha scelto l'affido condiviso, modalità ormai prevalente dopo l'introduzione della Legge 54/2006<sup>5</sup>. Il quadro attuale della vita di coppia, dunque, non appare dei migliori.

<sup>5</sup> Istat, *Separazioni e divorzi in Italia. Anno 2011. Statistiche report*, 27 maggio 2013 ([www.istat.it](http://www.istat.it)).

Quali sono le cause che generano il drastico calo dei matrimoni e, allo stesso tempo, l'impennata delle separazioni, dei divorzi e delle convivenze?

Gli studiosi di psicologia sociale della famiglia hanno elaborato un'ipotesi precisa per rispondere a questo interrogativo: la coppia sta diventando un soggetto sociale a sé stante. Alcuni indicatori evidenziano, infatti, che le sue dinamiche si differenziano sempre più non solo in se stesse, ma anche dal fare famiglia. *Fare coppia, dunque, non coinciderebbe più con il fare famiglia*. In sostanza, saremmo di fronte a una tendenza storica responsabile di far emergere la relazione di coppia come una formazione sociale dotata di connotazioni strutturali e culturali proprie, le quali non si caratterizzerebbero più per essere in funzione della famiglia. *Le coppie si formerebbero a prescindere dal progetto familiare*<sup>6</sup>. E, pertanto, sarebbero destinate a diventare una forma di vita con una sua autonomia, *fino a diventare una vera e propria alternativa alla famiglia*.

Viene da chiedersi: fare coppia e fare famiglia entrano in un conflitto radicale? Ovvero, fare coppia diventa una scelta alternativa al fare famiglia? Oppure esistono, permangono o si creano relazioni significative fra l'una e l'altra dimensione, nel senso che la coppia è vista ancora, o nuovamente, in relazioni essenziali e infungibili con il fare famiglia?

Prima di abbozzare un tentativo di risposta, occorre fare i conti con la spinta all'individualizzazione degli uomini e delle donne di oggi. Costruire la coppia vuol dire ridefinire il proprio sé, la propria identità, in relazione a un altro. Ed è proprio in questo snodo che la coppia incontra le difficoltà maggiori, in quanto l'identità personale fa fatica a ritrovarsi in un «noi» di coppia e di famiglia. Come ha ampiamente dimostrato l'ultimo Rapporto Cisf (2011), i problemi dei partner consistono essenzialmente nel fatto che essi non riescono a inquadrare la loro relazione come una realtà e un bene in sé. Piuttosto la riconducono a esigenze, sentimenti, proiezioni psicologiche individuali. In altre parole, non attivano quella dinamica di riflessività relazionale che la vita di coppia comporta e richiede. Urge comprendere, allora, come oggi le persone fanno coppia, come la vivono nel

<sup>6</sup> Cf P. Donati (a cura di), *La relazione di coppia oggi. Una sfida per la famiglia*, Erickson, Trento 2012, pp. 11-20; C. Saraceno, *Coppie e famiglie. Non è questione di natura*, Feltrinelli, Milano 2012.

contesto delle relazioni con le famiglie di origine e con le reti sociali primarie (amici, vicini, colleghi di lavoro) e secondarie (associative) in cui trascorrono la loro vita. Il rapporto Cisf prova a fornire una risposta: la coppia acquista certamente una sua maggiore autonomia dalla famiglia intesa come modello normativo da cui tradizionalmente dipende, ma rimane e, anzi si definisce al contempo sempre più, e in forme nuove, come connessa alla famiglia.

### **L'incontro con la crisi e la rottura: che fare?**

Cosa succede quando questo legame incontra un momento di crisi? È destinato necessariamente alla rottura? «Quando gli "ingredienti" che caratterizzano la coppia non sono "ben mescolati" insieme o quando mancano addirittura uno o più di questi – puntualizza sempre Raffaella Iafrate – la coppia è minacciata nella sua stessa identità e questo può manifestarsi con crisi più o meno conclamate. È il caso delle coppie che vivono una relazione esclusivamente passionale ed emotiva e non sanno impegnarsi insieme davanti alle difficoltà, o delle coppie "due cuori e una capanna" che vivono il loro rapporto come fatto del "privato" e non sanno fare i conti con le appartenenze familiari e sociali che ogni partner porta inevitabilmente con sé, salvo poi entrare in crisi appena si crea un disguido con la famiglia d'origine o con il gruppo di amici di uno dei due o di entrambi».

Va precisato peraltro che, visto che non si sta parlando di un «congegno» statico ma di una realtà vitale e costantemente in cambiamento, «la coppia non raggiunge mai un equilibrio tra gli "ingredienti" una volta per tutte. La vita di una coppia è attraversata da transizioni e passaggi cruciali che ne mettono costantemente in discussione gli equilibri raggiunti. Questo può provocare crisi dalle quali si può uscire con esiti differenti, dall'espressione di una sofferenza di uno o di entrambi i partner fino alla frattura stessa della coppia, ma anche – per fortuna il più delle volte – alla possibilità di un "rilancio" del rapporto, che fa crescere la coppia e la rende più forte e capace di generare novità e di dar vita a nuove configurazioni del legame».

In che modo, allora, la coppia può affrontare una crisi di transizione o la rottura della sua armonia? A quali risorse può fare appello?

Rispondere a questi interrogativi non è semplice. Ci viene in soccorso Costanza Marzotto, docente e mediatrice familiare presso il ser-

vizio di psicologia per la coppia e la famiglia, dell'Università Cattolica di Milano: «La coppia vive un incastro continuamente dinamico in cui l'armonia è una condizione abbastanza rara: più facilmente, si verificano crisi ripetute con assestamenti successivi. All'origine vi è la difficoltà di mettere parola sulle aspettative reciproche, di comunicare la fatica ad affrontare le differenze di genere e di cultura tra le due famiglie d'origine, e di attraversare le transizioni quotidiane. Per esempio, le feste pasquali in casa dei suoceri anziani sono state pesanti e non si trova il modo per riparlarne insieme, così il lavoro ricomincia e lui/lei appare sempre più lontano/a. "Non mi hai sostenuto dalle aggressioni di tua madre durante la preparazione del pranzo!", "I tuoi mi hanno criticato nell'educazione dei nostri figli": ecco alcune delle crepe che si stabiliscono nella vita di coppia e che rendono più fragile l'immagine di sé. Se non affrontate, possono portare a crisi più profonde».

Studi clinici ci ricordano che non sono sempre le grandi questioni a minacciare il legame: gli spunti, spesso, sono offerti da micro conflitti che, accumulati, provocano insicurezza e malessere fino alla rottura definitiva: «Ecco allora – precisa la Marzotto – che se uno dei due ha problemi al lavoro e non sa come e quando parlarne al coniuge, a volte facilmente si confida con un collega o un amico che "si schiera contro" il partner e può facilitare la costruzione di una alternativa all'unità di coppia. "Un esterno mi ascolta e mi capisce di più, chiede come sto...", cosa che il marito o la moglie a volte non si ricorda di fare!». Si verificano lunghi periodi di silenzio, in cui il fare quotidiano lascia poco spazio e tempo al dialogo, situazioni prolungate in cui la coppia non si dedica alla cura della relazione. Tanto è vero che «non si ha una rottura improvvisa, ma numerosi "sfilacciamenti" periodici, che riducono la fiducia nell'altro, oscurano la speranza in un rilancio dell'affetto, del supporto e dell'intimità reciproca».

In questi casi un gruppo di amici veri, o un corso per genitori con cui è possibile dar voce alle fatiche individuali, possono essere di aiuto: ciò che fa ostacolo alla continuità è l'accumulo dell'insoddisfazione. Uno psicologo o un consulente di coppia dal quale andare insieme o individualmente per dedicare tempo alla cura del legame rappresenta un'altra possibilità, che aiuta soprattutto a rimettere in moto il senso della scelta reciproca: «Abbiamo dei figli da crescere, dei genitori anziani da curare, una professione da svolgere», sono

alcuni dei motivi che possono spingere la coppia a continuare il cammino intrapreso con l'aiuto del sacramento del matrimonio, del dono reciproco. «È il non sentirsi riconosciuti nel proprio valore paterno o materno che fa perdere fiducia e speranza e ricercare altre fonti di riconoscimento e soddisfazione»<sup>7</sup>.

A fronte delle micro fratture del legame non curato segue spesso la decisione della separazione, che viene presa da uno dei partner dopo lunghi periodi di riflessione: questa scelta può macerare per uno o due anni di tempo, anche se l'altro riceve la notizia all'improvviso, come un fulmine a ciel sereno. A questo proposito, può rivelarsi di grande aiuto lo strumento della mediazione familiare: «Quando le persone arrivano in mediazione – prosegue l'esperta – la scelta della separazione è stata presa da uno dei due o, a volte, da entrambi, per non continuare a logorarsi in modo distruttivo, a litigare davanti ai figli distruggendo l'immagine dell'altro, e/o per avviare una nuova storia ritenuta più soddisfacente. Al mediatore familiare viene chiesto un aiuto per riorganizzare le relazioni familiari nella vita in due case! Obiettivo principale è quello di avere un luogo e un tempo (un'ora e mezza ogni 15 giorni per una decina di incontri circa) in cui due persone molto arrabbiate, addolorate, a volte confuse, che non riescono più a comunicare senza attaccarsi, chiedono la presenza di un terzo equidistante ed equivicino che capisce entrambi, per prendere accordi e portare in salvo il legame genitoriale»<sup>8</sup>.

La mediazione familiare è una risorsa messa a disposizione delle famiglie da parte della comunità, per accompagnarle nella transizione alla separazione: «Nella parte iniziale di questo percorso – precisa la Marzotto – viene dato spazio alla narrazione delle vicende storiche della famiglia, al senso delle scelte compiute, alla ricerca di accordi, di modalità possibili per conservare la stima reciproca come genitori, come educatori dei figli, per trasmettere loro fiducia nei legami. Il ricorso al mediatore è finalizzato alla trasformazione della vita, non alla difesa dei propri diritti contrapposti»<sup>9</sup>. La separazione costituisce un cambiamento psichico profondo, previsto dal costume e dalla leg-

<sup>7</sup> Cf E. Scabini - G. Rossi, *Mediare e rigenerare i legami nelle relazioni familiari e comunitarie*, in «Studi interdisciplinari sulla famiglia», XX, Vita e Pensiero, Milano 2004.

<sup>8</sup> Cf C. Marzotto, *La mediazione familiare*, in E. Scabini - G. Rossi, *Le parole della famiglia*, in «Studi interdisciplinari sulla famiglia», XXI, Vita e Pensiero, Milano 2006.

<sup>9</sup> Comunicazione personale.

ge, che va vissuto con la necessaria delicatezza e l'indispensabile assistenza per compiere al meglio le scelte connesse (di tipo relazionale ed economico). «È in ballo non solo la fine dell'affetto tra un uomo e una donna – conclude la mediatrice familiare – il dolore per un tradimento, l'insoddisfazione per la maniera in cui l'altro si occupa di me, ma una nuova modalità di assumersi le responsabilità di fronte a terzi (le famiglie d'origine, i figli, la parentela e la comunità nel suo insieme). L'offerta di ricorrere a un terzo imparziale è fatta a tutte le coppie, sposate o conviventi, che hanno a cuore il bene proprio e dei figli; questo percorso può essere intrapreso in varie fasi della crisi e non ha l'obiettivo di far cambiare idea, ma di permettere il riconoscimento del bene che la coppia si è scambiato, per supportarsi nelle responsabilità assunte, senza deleghe ad altri»<sup>10</sup>. Il mediatore facilita la comunicazione nella coppia affinché ciascuno rimanga soggetto attivo della riorganizzazione delle scelte e venga riconosciuto nei propri bisogni fondamentali: avere valore per la prole e per la società, anche dopo la delusione provocata dal fallimento di un progetto.

### **Il ricongiungimento: la strada offerta da Retrouvaille**

Ma, di fronte a un momento di crisi, la coppia deve necessariamente arrivare alla separazione e al divorzio? Oppure può percorrere altre strade, forse più impervie, protese al ricongiungimento e alla possibilità di riannodare i legami segnati da gravi difficoltà?

Proviamo a esplorare questa seconda opzione, puntando la lente su un'esperienza davvero interessante, nata in Canada e poi esportata in tutto il mondo, Italia compresa. Prende il nome di *Retrouvaille*, parola francese che significa «ritrovarsi».

Come recita lo slogan che accompagna il suo manifesto pubblicitario, si presenta come il «salvagente per matrimoni in difficoltà». «Vuole essere un segno di speranza per queste coppie – commentano Paola e Corrado Galaverna, coordinatori, accanto a don Bernardino Giordano, di *Retrouvaille Italia* – un raggio di luce in una società dove i mass-media propongono come unica alternativa ai problemi di relazione la separazione o il divorzio. Più precisamente, *Retrouvaille* è un servizio esperienziale offerto a coppie sposate o conviventi con

<sup>10</sup> Comunicazione personale.

figli che soffrono gravi problemi di relazione, che sono in procinto di separarsi o che sono già separate o divorziate, e che intendono ricostruire la loro relazione d'amore lavorando per la guarigione del loro matrimonio ferito o lacerato. Si tratta di un'esperienza cristiana che offre la possibilità di ritrovare una vita di fede valorizzando il sacramento del matrimonio, vissuto dentro una comunità dove conta il sostegno di un gruppo di coppie che crede al valore del matrimonio e della preghiera. Essere Chiesa significa anche credere che la debolezza risulti uno strumento di grazia: in questa prospettiva, la storia delle delusioni e delle cadute delle "coppie guida", e il loro superare le difficoltà insieme, diventano testimonianza per altre coppie in crisi»<sup>11</sup>. *Retrouvaille* vuol diventare un servizio della Chiesa locale ampliando e consolidando la collaborazione con le Diocesi. Ha un orientamento cattolico, ma è aperta a tutte le coppie sposate. Non compie alcuna discriminazione nei confronti di chi professa un altro credo religioso, oppure di chi è sposato civilmente o convive, avendo già messo al mondo dei figli. *Retrouvaille* offre un messaggio diverso dai temi attuali di autogrificazione e autonomia. Organizzato nell'arco di un percorso di tre mesi, aiuta a scoprire come il processo di ascolto, perdono, comunicazione e dialogo sono strumenti potenti nella riconciliazione tra gli sposi e nella costruzione di un rapporto di coppia duraturo<sup>12</sup>. Le coppie animatrici, con il condividere le loro storie di vita, danno speranza alle coppie partecipanti. Questo è il commento di una donna che ha partecipato al programma: «Avevo bisogno di sentire qualcuno che aveva sperimentato ciò che noi abbiamo vissuto e che era sopravvissuto». Non conta tanto la gravità dei problemi che vengono condivisi, ciò che è importante per le coppie in crisi è il riconoscere nelle coppie animatrici la volontà a impegnarsi per tener costantemente vivo il loro matrimonio.

Toccare con mano la testimonianza di altre coppie per le quali è stato possibile ricostruire il matrimonio distrutto, riaccende la speranza che nel tempo si è offuscata.

<sup>11</sup> Comunicazione personale.

<sup>12</sup> Per informazioni: [www.retrouvaille.it](http://www.retrouvaille.it).