

Paola De Andrea, Carlo Tetti
**Prendersi cura della coppia
con l'Analisi Transazionale**

Presentazione di
Michele Novellino



PSICOTERAPIE

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Paola De Andrea, Carlo Tetti
**Prendersi cura della coppia
con l'Analisi Transazionale**

Presentazione di
Michele Novellino

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Per conoscere e contattare gli autori del volume: www.studiotetti-deandrea.com

Progetto grafico di copertina: Elena Pellegrini

In copertina: Wassily Kandinsky, *Auf Violett* (part), 1924

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Presentazione , di <i>Michele Novellino</i>	pag.	9
Introduzione: scopi, destinatari, struttura del libro	»	11
 Parte prima – La coppia, i suoi problemi, le sue risorse		
1. L'amore e il desiderio: dono degli dei o frutto della coppia?	»	19
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	27
2. Innamoramento... e poi?	»	29
1. Annotazioni sull'innamoramento	»	29
2. Le fasi di vita della coppia	»	34
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	38
3. Dagli schiaffi alle carezze: il conflitto nella relazione di coppia	»	43
1. Introduzione	»	43
2. Le ragioni del conflitto	»	45
3. La gestione del conflitto	»	55
4. Come litigare: istruzioni per l'uso	»	57
5. Fare prevenzione: ascolto e carezze	»	61
6. La competenza emotiva	»	64
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	72
4. Il tradimento, i tradimenti	»	78
1. Qualche dato per riflettere	»	78

2. Tipologie	pag.	81
3. Che fare?	»	88
4. Come prevenire	»	93
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	96
5. Le stagioni del desiderio: la sessualità nella coppia	»	100
1. Introduzione	»	100
2. Le torte del desiderio e gli ingredienti di stagione	»	104
3. La fioritura primaverile: giovinezza	»	106
4. La soleggiata estate: maturità	»	110
5. I caldi colori dell'autunno: terza età	»	113
6. Il tepore dell'inverno: vecchiaia	»	117
7. Riassumendo	»	118
8. Il terapeuta, la coppia e la sessualità	»	119
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	125
6. Permessi, piaceri, inciampi. I gradini verso l'estasi	»	128
1. La sessualità è importante perché...	»	128
2. Differenze tra donne e uomini	»	131
3. La pratica: lo scalone del piacere	»	134
4. I tre pilastri	»	137
5. Come affrontare un disturbo della sessualità	»	139
6. La ricerca della fecondazione	»	143
7. Contraccezione	»	145
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	147
7. L'arte della manutenzione	»	151
1. Essere coppia, essere genitori: un conflitto di interessi?	»	152
2. Perché la coppia tende a privilegiare il ruolo genitoriale?	»	156
3. I rapporti tra le generazioni: alleanza o competizione?	»	161
4. Per cristallizzare	»	163
5. Il decalogo	»	166
■ S.I.M. – Spunti Idee Materiali	»	169

**Parte seconda – La coppia in terapia:
un percorso con l'Analisi Transazionale**

8. Di chi e di che cosa prendersi cura?	»	175
1. Annotazioni epistemologiche	»	175
2. Alla scoperta dell'oggetto e di alcune sue caratteristiche	»	179
3. Coppia e gruppo: similitudini e differenze	»	181

4. Lo <i>Spazio del Noi</i> : definizione	pag. 183
5. Lo <i>Spazio del Noi</i> : caratteristiche e contenuti	» 187
6. Lo <i>Spazio del Noi</i> : ulteriori aspetti	» 190
9. Prima fase: Alleanza	» 194
1. Fare diagnosi con la coppia	» 195
2. Chi porta chi?	» 197
3. «Che cosa vi porta qui?»	» 199
4. Qual è il problema?	» 201
5. Livelli di diagnosi	» 203
6. Contratto e contrattualità	» 208
7. Considerazioni sul setting con le coppie	» 213
8. La variabile spazio	» 215
9. La variabile tempo	» 216
10. La variabile costo	» 217
11. I tipi di conduzione	» 218
10. Seconda fase: Decontaminazione	» 223
1. Note introduttive	» 223
2. La comunicazione	» 231
3. Come comunica il terapeuta	» 241
4. I giochi psicologici	» 244
11. Terza fase: elementi di Deconfusione	» 259
1. Riflessioni introduttive	» 259
2. Sulle tracce dell'attaccamento	» 264
3. Sulle tracce del transfert	» 270
4. Sulle tracce del cambiamento	» 279
12. Quarta fase: Riapprendimento e Conclusione	» 285
13. Appunti di etica	» 291
1. Per incominciare: etica e morale	» 291
2. Per orientarsi: codici etici, valori e principi	» 294
3. Per passare dal dire al fare: dai principi alla pratica clinica	» 296
4. Per approfondire: la fiducia come base dell'etica	» 298
5. Per fare un esempio: la delicata questione dei segreti	» 299
Postfazione e ringraziamenti	» 303
Riferimenti bibliografici	» 304

Presentazione

I colleghi Paola e Carlo mi hanno invitato a seguire il loro progetto di scrittura sin dalle prime fasi, quindi, il vederlo oggi compiuto mi rende orgoglioso. I due autori, chiedendomi di partecipare da vicino al crescere della loro creatura mi hanno rispecchiato, come autore di diversi saggi, su quanto sia impegnativo e creativo scrivere/pubblicare un libro, immaginarlo, amarlo e odiarlo, come accade in tutte le relazioni importanti che segnano la nostra vita. Queste attitudini, questa passione richiesta nel compiere quell'opera "pubblica" che consiste nel trasmettere al lettore la propria esperienza, i due autori le diffondono in tutto il loro libro.

Ho sempre pensato che pubblicare un libro, fosse anche quello più compilativo, sia al fondo un atto di vera intimità, quella di esporre il proprio mondo interno a chi lo voglia conoscere. Paola e Carlo hanno scritto un'opera davvero intima, nella quale comunicano i loro pensieri ma anche le loro emozioni, i loro valori, direi anche le loro speranze. Un esempio per tutti: basti leggere come definiscono se stessi come terapeuti di coppia: "chi si prende cura di loro".

Amare è un verbo: una espressione che fissa il proponimento degli autori di andare ben al di là della compilazione di un "manuale" di terapia di coppia, esponendosi profondamente sia nel loro lato umano sia in quello professionale. Amare è costruzione, azione continua, trasformazione, in qualità di primo ed entusiasta lettore, mi fa pensare al processo stesso di elaborazione del libro che ne tratta, in una armonia tra processo e contenuto. Manuali di terapia di coppia ne esistono in grande quantità, tuttavia, attenzione!, non nella nostra corrente dell'Analisi Transazionale, in questo modo viene anche riempito un vuoto inspiegabile.

Questa integrazione tra processo e contenuto si duplica nella rappresentazione della loro metodologia di lavoro: loro sono coppia e co-terapeuti. Nei numerosi esempi clinici, essi illustrano il loro impegno costante nel

cercare un equilibrio tra la forza e la debolezza che possono derivare dalla loro doppia condizione.

Un aspetto trasversale di questo libro desidero sottolineare, in quanto mi accomuna in molti degli scritti che ho prodotto: la profonda cornice culturale che vi si respira dalla prima pagina all'ultima, confermata da una bibliografia vasta e aggiornata. Compiono, come semi e frutti disseminati lungo tutto il "terreno" dell'opera, infinite citazioni letterarie, cinematografiche, televisive e musicali. Sono profondamente convinto che fare psicoterapia sia produrre cultura, tramite un flusso costante di informazioni e valori che intercorre tra paziente e psicoterapeuta. Quest'ultimo, a meno che non sia bloccato dal proprio ruolo inteso in senso scolastico e dogmatico, insegna e apprende, sull'essere persone e sul mondo che si abita insieme.

Lo spessore umano e professionale dei due autori arricchisce e dinamizza le sezioni più teoriche e tecniche. Teoria e tecnica spiegate con chiarezza e coerenza, illustrate da professionisti che si aprono continuamente come individui e come coppia.

Grazie a Paola e a Carlo per essersi messi a nudo con sincerità in tutte le loro sfaccettature. Un libro su cui riflettere: il miglior risultato che può raggiungere una "creatura" fatta di parole.

Michele Novellino

Analista transazionale didatta ITAA

Premio Berne 2003

Introduzione: scopi, destinatari, struttura del libro

L'amore può anche non portarci dove pensiamo o speriamo, ma, comunque vada, dovrebbe renderci più responsabili e veri.

Se non è così – se non sortisce effetti etici – allora è solo una forma intensa di piacere.

Julian Barnes, *Livelli di vita*

Pensare di scrivere un libro oggi sull'amore e la relazione di coppia fa venire... un tuffo al cuore! Questo non solo perché parlar d'amore emoziona, ma soprattutto per il senso di scoramento da cui si è presto assaliti. Quanto è già stato detto e scritto in proposito! Difficile pensare di avere qualcosa di nuovo da aggiungere.

E poi oggi la coppia “scoppia”, anzi è già scoppiata se guardiamo le statistiche e l'esperienza comune. Da qualche anno ormai i dati Istat ci dicono che più di un matrimonio su tre finisce con una separazione. Ma, al di là delle statistiche, quanti di noi conoscono delle coppie felici? Lo sono realmente, lo sembrano o lo dichiarano?

Perché dunque avventurarsi in questa impresa?

Perché a noi la coppia piace, perché siamo una coppia che ha vissuto e vive momenti di felicità, altri di crisi, molti di ben-essere, perché siamo convinti che la coppia sia un potente strumento per la crescita individuale e un nodo cruciale della rete sociale, oggi con maglie sempre più larghe e fragili. E soprattutto perché come terapeuti da diversi anni ormai ci siamo dedicati ad approfondire attraverso lo studio e la pratica clinica l'ambito della terapia di coppia.

L'idea guida di questo libro può essere racchiusa nell'affermazione *amare è un verbo*.

Per noi è in primis un'azione, qualcosa che si fa giorno dopo giorno con impegno e determinazione, con emozione, intelligenza e consapevolezza. Questo è l'humus su cui può attecchire e crescere un sentimento profondo.

Amare è un verbo perché cambia il mondo, innanzi tutto il proprio mondo interno e anche quello del partner. Forse cambia pure (un poco) il mondo esterno (si spera) in meglio. Per esempio: crea nuovi bambini, nuovi progetti, libri, fantasie, e realizza sogni...

Per poter autenticamente dire «ti amo» devo fare per te, aiutarti nella tua trasformazione e, attraverso di te, trasformarmi a mia volta.

Amare nasce da un sentimento e insieme lo crea e lo nutre ma, per non affondare nella melassa romantica che alla prima difficoltà si trasforma in una palude che ci soffoca o ci spinge alla fuga, deve essere un'azione pensata, mirata e, ogni qual volta possibile, divertente.

Non stiamo dicendo che amare sia sacrificio (anche se “rendere sacro” lo stare insieme è una gran bella idea), ma dedizione sì! Forse l'amore è un dono degli dei o piuttosto un seme che ha bisogno di un terreno fertile e molte cure per attecchire, crescere e dare buoni frutti.

Dice il poeta John Keats:

Chiama il mondo, ti prego, “la valle del fare anima”. Allora scoprirai a che serve il mondo (*Lettera a George e Georgiana Keats*, 18 febbraio 1819).

Più prosaicamente la coppia, secondo noi, è... “l'orto del fare amore”.

Questo libro si rivolge a coloro che sono interessati ad approfondire le problematiche della relazione di coppia e in specifico a tutti i professionisti psicologi, psicoterapeuti, counselor, assistenti sociali, mediatori che da varie prospettive lavorano con le coppie. L'invito per loro è di utilizzare il testo come una mappa che li aiuti a orientarsi su temi e argomenti che incontrano nel loro impegno quotidiano, ricavando – speriamo – spunti di riflessione e strumenti per arricchire il proprio kit di intervento. Può fungere inoltre da specchio su cui far riverberare le proprie convinzioni, aspettative, desideri e fantasie sulle relazioni d'amore, campo che tutti ci vede protagonisti. Il lavoro con le coppie, come in generale le professioni di aiuto centrate sull'incontro con altre soggettività, richiede una buona familiarità con l'antica pratica del “conosci te stesso”.

Il testo nasce dall'essere noi una coppia nella vita e nel lavoro ed è naturalmente frutto di due anime diverse. Psicoterapeuti entrambi, di orientamento psicoanalitico Carlo, con anche una formazione in sessuologia, analista transazionale Paola, tutti e due ci occupiamo di terapia di coppia, sia individualmente che in co-conduzione.

Abbiamo così deciso di rielaborare e condividere alcuni elementi della nostra esperienza, i più tipici e ricorrenti. Perché se è vero che una coppia è fatta da due soggetti unici e irripetibili, vi sono pure schemi, modalità, fasi, idee, pregiudizi, bisogni che si ritrovano in ogni relazione.

Paola è affascinata dalla teoria e dalla sistematizzazione, cerca i principi generali, le regolarità e le costanti che l'aiutino a orientarsi nella complessità relazionale; Carlo invece sente il limite della teorizzazione e pre-

ferisce addentrarsi nei meandri del caso singolo, individuare suggestioni, dare suggerimenti mirati, pratici e operativi.

Ecco allora che il libro contiene una parte teorica, frutto delle riflessioni fondate principalmente sul quadro di riferimento teorico e metodologico dell'Analisi Transazionale, e una parte più pratica e operativa ricca di spunti ed esercizi che scaturisce maggiormente dall'esperienza di lavoro quotidiano con i pazienti. Tra queste due parti vi è scambio e osmosi, non sono aspetti separati ma si nutrono, si confrontano, a volte si scontrano. In fondo, questo libro è un esempio di come l'interazione di coppia possa portare frutti imprevisti e impensabili nell'individualità: $1 + 1 > 2!$

Spesso si sentono “gli esperti” affermare di «non voler dare ricette» a fronte dei problemi di coppia. Non siamo di questo parere. Certo la ricetta non garantisce il risultato, ma secondo noi è utile avere una traccia sufficientemente precisa e dettagliata del cosa fare e di come farlo per ottenere l'effetto desiderato. Naturalmente vale poi la libera personalizzazione sulla base delle proprie inclinazioni e creatività. Uno degli scopi del libro è indicare vie di consapevolezza, manifestabili in modi concreti e reali, nient'affatto magici e imponderabili, che favoriscano una buona qualità della relazione.

Il manuale è diviso in due parti: la prima dedicata alla coppia, i suoi problemi, le sue risorse; la seconda alla coppia in terapia.

In apertura, nel cap. 1, ci domandiamo quanto siamo protagonisti o vittime delle vicende d'amore, quanto l'amore sia qualcosa che “accade” (*dono degli dei?*) o quanto sia costruito insieme (*frutto della coppia*), tra tendenze consumistiche e perduranti modelli di amore romantico.

Il cap. 2 è dedicato alle *fasi di vita di una coppia*: dal mito di Eros alla comprensione dei meccanismi psicologici che sono alla base dell'innamoramento e delle successive tappe evolutive della coppia, considerata alla stregua di ogni altro organismo vivente, qualcosa che nasce, si sviluppa e muore.

Il conflitto è l'oggetto del cap. 3: che cos'è, da dove nasce, come lo si può utilizzare costruttivamente, come lo si può gestire e prevenire. È un tema particolarmente spinoso dato che oggi assistiamo a una crescente conflittualità nella relazione, spesso poco accompagnata da una capacità di gestione anzi, almeno a guardarla dall'osservatorio parziale ma significativo della stanza della terapia, sempre più velocemente agita sotto forma di rottura o di danno reciproco.

Il cap. 4 tratta il delicato argomento del tradimento, o meglio dei *tradimenti*, da distinguere, comprendere nelle loro specificità e da affrontare in un percorso, non facile ma possibile, di elaborazione.

Elemento utile alla prevenzione del tradimento, ma non solo, è la vitalità del desiderio a cui è dedicato il cap. 5, in cui esploriamo le *trasforma-*

zioni della sessualità, collante fondamentale della relazione di coppia nel trascorrere delle stagioni della vita.

Il cap. 6 (*Permessi, piaceri, inciampi. I gradini verso l'estasi*) è la naturale prosecuzione del precedente: tratta del piacere quale serbatoio energetico della vita di relazione, con uno sguardo anche ai possibili ostacoli.

Il cap. 7 chiude la Parte prima con una serie di attenzioni rivolte all'*arte della manutenzione* e la proposta di un piccolo gioco mnemonico conclusivo.

Al fondo di ogni capitolo di questa sezione il lettore troverà una S.I.M. cioè una appendice dedicata a Spunti, Idee, Materiali in cui di volta in volta illustreremo esercizi o tecniche che frequentemente utilizziamo nei nostri lavori con le coppie, insieme a stimoli di varia natura sull'argomento. Li suggeriamo sia come ulteriori occasioni di riflessione e approfondimento dei temi trattati nei capitoli, sia come esercizi che gli addetti ai lavori possono proporre ai loro Clienti per mettere in pratica i contenuti appresi. Talora lo stimolo sarà legato alla visione di un film, cosa che spesso proponiamo alle coppie come "compito a casa" per poi riprendere ed elaborare commenti e vissuti nelle sedute successive.

La Parte seconda, dedicata alla *coppia in terapia*, descrive i caposaldi di un trattamento secondo il quadro di riferimento teorico e metodologico dell'Analisi Transazionale, con integrazioni e spunti provenienti da altri approcci, da quello sistemico alla teoria dell'attaccamento, alla psicoanalisi relazionale.

L'Analisi Transazionale nasce originariamente come trattamento di gruppo a opera di Eric Berne, medico e psichiatra, negli Usa a metà degli anni '50 del secolo scorso. La teoria berniana unisce due processi diversi integrandoli per la conoscenza e per la cura dell'individuo, da un lato la prospettiva intrapsichica, storica e fenomenologica, dall'altro lo studio delle dinamiche relazionali. Questo permette un costrutto unitario sulla personalità umana. Lo sguardo di Berne si allarga poi dando rilievo alla cultura intergenerazionale e alle organizzazioni sociali, e si approfondisce radicandosi nel substrato neurofisiologico del funzionamento della mente.

Da allora l'AT si è diffusa nei cinque continenti come efficace approccio terapeutico sia nel setting individuale che in quello di gruppo. Una delle ambizioni di questo libro è sostenerne il valido utilizzo anche nel setting con le coppie.

Il percorso parte (cap. 8) con una riflessione su qual è l'*oggetto della terapia* di coppia ponendoci la domanda: di chi e di che cosa dobbiamo prenderci cura?

Prosegue poi nei capp. 9, 10, 11, 12, con la descrizione delle fasi classiche del trattamento analitico transazionale: *Alleanza*, *Decontaminazione*, *Deconfusione e Riapprendimento*. Il cap. 13 lascerà spazio, in conclusione, ad alcune riflessioni di natura *etica*, convinti dell'importanza di aprirsi a interrogativi sui valori e sulle scelte tanto nella psicoterapia che nell'interazione di coppia.

Sia nella prima che nella seconda parte, a titolo esemplificativo, saranno illustrate delle vignette cliniche basate su informazioni e tranches di terapia riferite a esperienze reali, ma rimaneggiate in modo da non rendere riconoscibili i protagonisti.

Buona lettura.

Parte prima

La coppia, i suoi problemi, le sue risorse

Con te ho imparato l'amore che mantiene la presa e la durata oltre i litigi, i contrasti, i difetti, fino a volere bene pure a quelli. È l'amore per la tua faccia contrariata, dei tuoi sfoghi e poi della ripresa dei sorrisi. [...]
Così ho deciso che questa è la mia definizione della parola amore: tu.

Erri De Luca, *Impossibile*

1. L'amore e il desiderio: dono degli dei o frutto della coppia?

Partiamo da una considerazione sui frigoriferi.

La nonna di Paola aveva un frigorifero di marca Fiat che è durato 35 anni, di quelli col maniglione, gli angoli smussati, un design che ora è tornato di moda. La mamma di Paola non ha cambiato frigorifero per 26 anni. Questa primavera noi due abbiamo sostituito il nostro e il venditore ci ha spiegato che il nuovo acquisto è costruito per durare – se va bene – una decina di anni.

Certo, far girare i consumi muove l'economia, ce lo dicono continuamente...

A tutti noi è capitato, alle prese con qualche “rottura” quotidiana, di sentirci ripetere da un artigiano o un venditore: «Non vale la pena di aggiustarlo, le costa meno comprarne uno nuovo...».

L'impressione è che anche le relazioni di coppia non si sottraggano a questa tendenza consumistica che ci spinge a cambiare, a buttare, piuttosto che ad aggiustare, a far durare.

Se far girare i consumi aiuta l'economia, “far girare le coppie” a chi giova?

Chi ci guadagna veramente da una certa tendenza alla rottura facile delle relazioni?

Forse gli avvocati, gli agenti immobiliari, anche noi psicologi, troppo spesso chiamati a ratificare una crisi ormai radicata e definitiva.

La nostra impressione è che i costi individuali e sociali non siano indifferenti: tensioni e insoddisfazioni quotidiane, lontananza e freddezza, impossibilità di costruire qualcosa di solido, contrasti, rancori; e poi separazioni a volte laceranti, conflitti che durano anni, sfiducia e cinismo diffusi...

Senza naturalmente contare le ricadute sui figli, dove il pensiero comune è diffuso: «Tanto oggi molti suoi compagni di scuola, amici ecc. hanno

i genitori separati...» non è di per sé riparatorio delle possibili e probabili ferite psicologiche che una separazione comporta.

Se guardiamo i dati Istat (2018) di confronto tra il 2018 e i risultati del censimento del 1991 notiamo che vi sono cambiamenti profondi nello stato civile del nostro paese a conferma di linee di tendenza ormai marcate.

I divorzi sono quadruplicati in tutte le fasce d'età (in particolare tra i 55 e i 64 anni), e sono aumentati soprattutto dopo l'entrata in vigore della legge sul "divorzio breve" (legge 55/2015), passando da 376.000 a 1 milione e 672.000.

Un dato curioso riguarda i divorziati ultraottantenni: più che decuplicati tra il 1991 e il 2018 (da circa 1.600 a oltre 17.000), segno di una vitalità che si ricollega certo all'allungamento della vita media, ma anche a una maggiore libertà di scelta.

In netto calo i matrimoni, soprattutto tra le "nuove" generazioni: nella fascia di età compresa tra i 25 e i 34 anni, l'81% degli uomini e il 65% delle donne risultano non sposati, per un totale di oltre tre milioni di coniugati in meno rispetto al 1991.

Le unioni civili, seppur in aumento rispetto al 2017 (l'entrata in vigore della legge risale al 2016) restano nettamente inferiori alle attese: solo 13.300 in tutta Italia (pari allo 0,02% della popolazione), concentrate per lo più nelle grandi città (circa un quarto del totale a Milano, Roma e Torino), e solo il 12% al Sud.

Più difficili da indagare sono le unioni libere. Secondo i dati dell'indagine *Aspetti della vita quotidiana* (indagine campionaria su 25.000 famiglie tramite interviste di marzo 2018) dal 1993-1994 al 2015-2016 sono aumentate da 67 mila a 748 mila. La quota di individui celibi/nubili dai 16 anni in su che vivono in coppia, a livello nazionale, è quasi il 60% del totale dei celibi/nubili.

A queste tendenze si collega anche il numero delle nascite: nel 2020¹ si registra un minimo storico di nascite dall'Unità di Italia: iscritti all'anagrafe soltanto 404.104 bambini. La fase di calo della natalità, già aggravata dalla crisi socio-economica avviatasi nel 2008, sembra aver assunto carattere strutturale. Il tasso di fecondità (cioè il numero medio di figli per donna) continua a scendere: nel 2019 è di 1,27. Si pensi che nei primissimi anni '20 del secolo scorso (cioè subito dopo la Grande Guerra) era di 2,5 figli e nell'immediato periodo dopo la Seconda Guerra Mondiale era pari a 2.

1. Il 2020, anno di scoppio della pandemia da Covid-19, oltre al picco di denatalità, ha il triste primato demografico del massimo di decessi dal secondo dopoguerra.