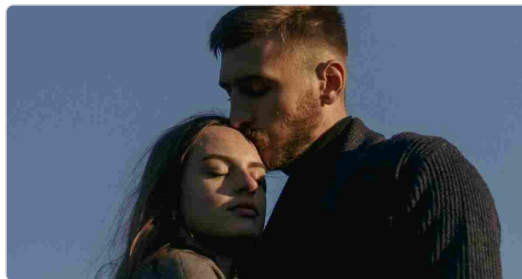


## Perche' le coppie si lasciano? Rispondono le neuroscienze

U na società differente rispetto al passato, ma anche la minor capacità di ascoltarsi. Un neuroscienziato spiega il fenomeno e fornisce anche qualche consiglio Perché le coppie si lasciano Peggiora la qualità della vita di coppia Dov'è finito il long life mating Amore per sempre o con obsolescenza programmata? Meno tecnologia e più consapevolezza La coppia resiste se vive in omeostasi I tre equilibri fondamentali che abbiamo perso La coppia ci rende migliori? Meglio essere più simili o complementari? La coppia come palestra per conoscerci Perché oggi



sempre più coppie si separano ? Perché, nonostante politiche familiari sempre più generose, le nascite diminuiscono ovunque ? E perché la crisi della coppia sembra diventare una costante globale, trasversale a culture, ideologie e continenti? Domande ricorrenti, importanti e spesso senza risposte. Una spiegazione, invece, il neuroscienziato Antonio Cerasa ha iniziato a cercarla e la fornisce nel suo libro *Neuroscience in love* (Franco Angeli). Il concetto di base è il long life mating , lo stare insieme per sempre, cioè la capacità umana di creare legami affettivi duraturi, che però per Cerasa devono tenere conto anche dell'evoluzione della specie, della società e dei fattori psicologici. Perché le coppie si lasciano Stando ai dati su matrimoni, separazioni, divorzi , verrebbe da dire che fare coppia diventa sempre più difficile: se le nozze sono in calo e le unioni di fatto sono aumentate, a crescere ancora di più sono i single o i single di ritorno , cioè quelli che hanno chiuso un precedente rapporto di coppia. «I dati Istat confermano anche la crescita degli amori cosiddetti non adattivi , come femminicidi, violenze domestiche e condizioni di salute sempre peggior i dei figli di genitori separati . La separazione, quindi, non è l'unico indicatore del fatto che la qualità di vita di coppia è scesa in modo patologico », spiega Antonio Cerasa, neuroscienziato, ricercatore del CNR e professore aggiunto di Psicologia dell'Università della Magna Grecia di Catanzaro. Peggiora la qualità della vita di coppia Verrebbe da pensare che il motivo sia legato alla società contemporanea: «Viviamo in una società liquida, dove tutto ha confini meno netti e tempi più limitati. Ma la questione centrale è che, se non risolviamo il problema, rischiamo in futuro l'estinzione: ormai si fanno appena 1,3 figli a coppia . Si rischia il crollo da un punto di vista sociale. Le politiche di welfare finora non sono state sufficienti. Io, da uomo divorziato, mi sono posto il problema delle cause e delle possibili soluzioni, indagando con un approccio da neuroscienziato e ripartendo dal concetto di long life mating », spiega Cerasa. Dov'è finito il long life mating «È curioso che, se si chiede a chiunque di qualsiasi fascia di età o livello culturale quali siano le cause delle malattie cardiovascolari, le risposte saranno unanimi: fumo, sedentarietà, dieta, ecc. Lo stesso non accade per i fattori che mettono a rischio la coppia: ciascuno fornirà una risposta differente, perché ogni persona ha una propria visione. Nessuno può dire con certezza su che basi si fondi la coppia: rispetto, passione, programmazione? Ecco che le neuroscienze indicano come si sia evoluto il concetto, dall'accoppiamento caotico ai soli fini riproduttivi, a quello di long life mating , cioè lo stare insieme per sempre, che però oggi è in crisi», sottolinea il ricercatore. Amore per sempre o con obsolescenza programmata? Cerasa spiega di aver scelto il termine love nel titolo del suo libro «perché nell'accezione comune significa anche per sempre. Infatti, non può esistere la percezione, la sensazione di amare qualcuno, di stabilire una relazione a lungo termine con qualcuno, senza la speranza che sia per sempre». Eppure oggi questo concetto è in crisi: anche l'amore sembra avere una sorta di obsolescenza programmata , una data di scadenza, come se fosse venuta meno quella antica capacità di mantenere legami solidi. In altre parole, come se l'amore sia diventato a sua volta vittima della tendenza consumistica all'usa-e-getta. Meno tecnologia e più consapevolezza «Oggi la tecnologia mina la coppia e l'AI ha invaso anche questa sfera: i miei studenti ammettono candidamente di rimorchiare seguendo i consigli di ChatGPT. Per questo credo sia necessario un ripensamento dalle basi spiega Cerasa In questo le neuroscienze aiutano perché si occupano di salute mentale, di cosa fare per stare bene , di azioni pratiche per renderci consapevoli». Cerasa nel libro chiarisce che non si tratta di fornire regole da manuale fai-da-te, ma di recuperare quella consapevolezza emotiva che abbiamo perso: quella che permette di riconoscere le proprie emozioni. La coppia resiste se vive in omeostasi Il primo passo è smettere di vedere la coppia in un'ottica bivalente: o normale o patologica, ma «semplicemente come un sistema in continua ricerca di omeostasi, cioè di equilibrio». «Quando diciamo ti amo non stiamo facendo altro che tradurre una serie di emozioni che le neuroscienze chiamano omeostasi: è la famosa pace che prova il mio corpo in un momento particolare. Il primo problema è che oggi faticiamo a provarla, devastati da obblighi, lavoro, responsabilità. Cerchiamo l'equilibrio, quindi, in palliativi: lo yoga, la palestra, l'aperitivo al mare. In pratica cerchiamo all'esterno ciò che ci dà senso di pace,

mentre dovremmo trovarlo all'interno della coppia », chiarisce il ricercatore. Ma come? I tre equilibri fondamentali che abbiamo perso Cerasa propone un nuovo modello, che si basa su tre equilibri o omeostasi: quella biologica, quella psicologica e quella sociale. «La prima biologica è collegata al concetto psicologico dei bisogni primari che, quando si sta insieme, non sono più individuali ma di coppia: prevede che ci siano sesso, sonno e nutrizione. Sembra scontato, ma oggi non lo è più. Ad esempio, quanti dormono bene con il partner? Ormai molti dormono in stanze o letti separati, oppure non riescono a riposarsi davvero con il compagno/a esemplifica Cerasa Mancano ormai anche le coccole, fondamentali al rilascio di endorfine. Ormai solo le madri coccolano i figli (e non sempre) oppure si fa solo con gli animali domestici, cani o gatti, ma sono importanti per il rilassamento muscolare, sensoriale e psicologico». La coppia ci rende migliori? C'è poi il secondo equilibrio, oggi perduto: l'omeostasi psicologica. « Un altro bisogno primario è il raggiungimento della stima e autostima, della realizzazione e autorealizzazione prosegue il neuroscienziato Se all'inizio della vita in comune il loro livello è basso o medio-basso, una volta in coppia questo deve crescere, perché essere una coppia significa anche diventare persone migliori (nel libro sono indicate anche strategie per farlo). Spesso, però, non è così e, quando ci si lascia, si avverte la sensazione di non essere cresciuti o migliorati. Infine c'è l'omeostasi sociale: consiste nell'essere accettati, per esempio da parte di colleghi di lavoro, amici, familiari, insomma dal proprio ambiente. Se questa non c'è per una serie di motivi, sorge un problema che può diventare conflitto interno alla coppia». Meglio essere più simili o complementari? Eppure c'è un altro concetto, affrontato da Cerasa, che tormenta molte coppie: meglio essere simili o complementari? «La risposta non è una sola. Per raggiungere l'omeostasi biologica, infatti, occorre essere complementari. Ma per omeostasi sociale, invece, serve essere più simili, perché questo facilita l'accettazione da parte degli altri. Quindi rimane fondamentale una regola: essere consapevoli di chi siamo, per non snaturarci », spiega Cerasa. Anche per questo il ricercatore parla della coppia come di una palestra cognitiva ed emotiva. La coppia come palestra per conoscerci « La coppia sottolinea l'autore è la più grande palestra di potenziamento cognitivo ed emotivo dell'essere umano ». «È molto faticosa, non si può negare: è più facile seguire una dieta o un allenamento rigido, ma credo sia necessario provarci per entrare in un nuovo mindset, un assetto mentale che permette non solo di vivere meglio la coppia, ma di stare bene. Anche se il rapporto a due dovesse finire male, infatti, l'importante è essere consapevoli delle proprie emozioni, di ciò che ci fa stare bene. È fondamentale lottare per diventare persone migliori e la coppia rimane la strada maestra per migliorarsi », conclude Cerasa.