

## Amore in quarantena. Relazioni di coppia alla prova del lockdown

di Lidia Katia C. Manzo

Non posso vivere con o senza di te.  
Ovidio (*Amores* III, XI, 39)

### 2.1

#### Covid-19: così il lockdown cambia le relazioni di coppia

La reclusione della famiglia ristretta rappresenta un esperimento sociale (Gramellini, 2020), un fatto totale nel quale specchiarsi (Barbera, 2020). Barricati in casa a tempo indeterminato con i propri “cari”, costretti a vivere addosso, quante coppie hanno resistito? E come? Sono tempi incerti, le disposizioni di lockdown<sup>1</sup> imposte dall'emergenza coronavirus hanno modificato la “regia amorosa” delle nostre vite quotidiane: hanno messo in pausa gli amori a distanza e a dura prova le coppie conviventi. L'aspetto comune a tutte queste varie sfaccettature relazionali è che la quarantena del coronavirus ha radicalmente trasformato la struttura quotidiana della nostra vita precedente: le uscite con gli amici, lo shopping al centro commerciale, l'esercizio fisico in palestra ci sono stati strappati via.

Inoltre, l'isolamento ha portato a forti cambiamenti nei ruoli di relazione. In molti casi uno dei partner si è improvvisamente ritrovato a dover occupare da solo dei bambini a casa privati della scuola, oppure è diventato l'unico a sostenere finanziariamente la famiglia perché il suo partner è stato licenziato. Inevitabilmente questa situazione ha aumentato le occasioni di conflitto. La fotografia che emerge dagli epicentri del Covid-19, anche se preliminare, è drammatica. A Wuhan, le richieste di divorzio sono raddoppiate rispetto ai livelli precedenti al lockdown (Liu, 2020). Ma anche per i matrimoni che non stanno crollando, questa inedita convivenza 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ha aumentato la pressione relazionale.

Qual è, quindi, l'impatto della quarantena sulle relazioni di coppia? Si sa molto poco sugli effetti sociali futuri della crisi Covid-19, ma una cosa

1. Decreto del presidente del Consiglio dei ministri *#IoRestoInCasa* del 9 marzo 2020.

è quasi certa: le coppie saranno molto più stressate – avranno meno soldi, meno tempo, più caos e, senza poter portare i bambini a scuola, probabilmente, anche meno occasioni di intimità (Marche, 2020).

Molti partner impegnati in una relazione amorosa, vivendo in un perenne stato di ansia e di insicurezza, sembrano non essere più capaci di mantenere una continuità della propria identità. Il Covid-19 ci ha rovinosamente catapultati da un processo di disaggregazione a uno di riaggregazione direbbe Giddens (1999), ovvero rimessi dentro a quei territori iper-locali e domestici d'interazione; contesti ristrutturati su archi di spazio-tempo definiti, che ricordano una domenica che non finisce mai o un mese d'agosto dilatato nel tempo.

## 2.2

### L'amore al tempo del rischio, dell'incertezza e della pandemia

Comprendere gli effetti sociali della quarantena sulle relazioni di coppia significa mettere in dialogo i concetti di rischio, incertezza e disastro, passando attraverso quella che Lupton (2013) definisce “architettura delle emozioni”. Mentre alcuni autori continuano a porre rischio e ansia al centro delle relazioni intime contemporanee (Bauman, 2003; Giddens, 1995), la riflessione sul corpo e il rinnovato interesse per gli *affective studies* (Clough, 2008) degli ultimi due decenni hanno riconosciuto come rappresentazioni e culture del rischio siano investite da emozioni. Il concetto di rischio ha acquisito particolare risonanza e predominanza nella tarda modernità a causa di una diffusa e generalizzata ansia di “basso livello”, ovvero la sensazione che stiamo vivendo in tempi incerti e disorientanti, con la paura di un imminente disastro (Beck, 2000, 2009; Beck, Giddens, Lash, 1994). Altri studiosi hanno, invece, sostenuto come un tale stato d'ansia sia stato esacerbato dai disastri ambientali, dalle crisi finanziarie globali e dagli attacchi terroristici dei primi anni di questo secolo, che hanno messo in discussione l'efficacia delle forme neoliberali di *governance* nell'affrontare tali eventi (Beck, Beck-Gernsheim, 2012; Giddens, 2009). Tuttavia, nonostante la vasta produzione scientifica che ha caratterizzato sia la sociologia del rischio che quella delle emozioni, più raramente sono stati indagati gli aspetti emotivi del rischio.

Sia le emozioni che il rischio sono dimensioni intersoggettive prodotte attraverso le relazioni sociali; appartengono ai diversi sistemi di significato culturale che usiamo per cercare di dare un senso al mondo che ci

circonda. Le emozioni si possono rappresentare come fluide, relazionali e altamente contestuali in questa costruzione. Possiedono una storia, che si basa su esperienze precedenti, e delle culture, che si collocano all'interno di spazi specifici. Le emozioni sono, infine, collettive: non sono mai solo e semplicemente esperienze personali, individualizzate, ma possono anche essere condivise tra le persone, circolando attraverso i corpi (Ahmed, 2014; Seyfert, 2012; Thrift, 2004). I rischi, a loro volta, sono sempre virtuali, in divenire: sono potenzialità, considerate in qualche modo minacciose per un individuo o una comunità. Definire un fenomeno rischioso significa «richiamare l'attenzione su di esso e riconoscere la sua importanza per la nostra soggettività e il nostro benessere» (Lupton, 2013, p. 638). In questo studio, adottando il framework proposto da Lupton, che suggerisce la terminologia dell'assemblaggio, è stata posta attenzione a come emozioni e rischio, nella loro intersezione, si configurano a vicenda, definendo «memorie ed esperienze individuali e collettive, discorsi, pratiche, oggetti, spazi e luoghi, corpi» (ivi, p. 641).

La sfida che viene qui affrontata è quella di considerare non solo gli effetti emotivi del rischio – come paura, ansia, rabbia, frustrazione – ma anche i processi di rappresentazione, memoria, immaginazione e strutturazione relazionale, partendo dall'assunto che mantenere alta la qualità di una relazione romantica in tempi di forte incertezza – come nel caso del lockdown per il Covid-19 – sia molto impegnativo. L'attuale pandemia di coronavirus rappresenta, infatti, uno di quegli eventi in grado di cambiare radicalmente le nostre vite, alterando profondamente il funzionamento dei contesti sociali e, quindi, anche quel senso di “sicurezza ontologica” (Giddens, 1999) e continuità biografica che favorisce la fiducia nella stabilità delle nostre vite quotidiane. Se accettiamo di definire i disastri come avvenimenti capaci di «produrre la percezione di una duratura e sostanziale frattura dell'ordine sociale, delle routine, delle condizioni materiali e del senso di sicurezza propri di “comunità” di estensione variabile, talvolta persino coincidenti col globo» (Saitta, 2015, p. 9), allora possiamo considerare il Covid-19 come un “disastro” (Das, 2020). Una tale interpretazione, tuttavia, richiede di utilizzare anche quelle teorie sviluppate per comprendere gli effetti sociali dei disastri naturali.

I fattori di stress esterni, come l'isolamento sociale e l'incertezza economico-professionale (Conger, Rueter, Elder, 1999), sono associati a processi relazionali negativi e a un peggioramento qualitativo delle relazioni, un fenomeno conosciuto come *stress spillover* (Bolger *et al.*, 1989). Quando si verificano alti livelli di stress, i soggetti tendono ad avere visioni più ne-

gative del comportamento dei loro partner (Neff, Karney, 2004), assumono modelli di comunicazione più negativi (Williamson, Karney, Bradbury, 2013), riportando sostanzialmente più discordanze relazionali (Karney *et al.*, 2005) rispetto ai periodi di basso stress. Il Covid-19 ha indotto un enorme aumento dell'incertezza economica (Baker *et al.*, 2020); allo stesso modo, anche la quarantena e il confinamento domestico hanno costituito eventi stressanti che possono aver aumentato il disagio emotivo e relazionale delle coppie. Lo studio condotto da Bellani e Vignoli (2020) in Italia, Spagna e Francia nell'aprile del 2020 ha evidenziato la vulnerabilità delle relazioni di coppia durante le prime settimane della pandemia: il 12% degli intervistati ha riferito che il suo rapporto è peggiorato durante il lockdown. Anche i partecipanti alla ricerca *Love in the Time of Covid* (Balzarini *et al.*, 2020), provenienti da 57 paesi nel mondo, hanno riportato una minore qualità delle relazioni amorose e una maggior conflittualità con il partner.

Nei paragrafi successivi, la ricerca approfondirà a livello empirico quanto e come i fattori di stress legati al Covid-19 (ovvero l'isolamento sociale, la tensione finanziaria e professionale, l'ansia di contrarre il coronavirus) abbiano influito sulle pratiche relazionali di coppia durante l'autoisolamento del lockdown.

### 2.3

### L'approccio delle pratiche

è poco  
chiaro

Le relazioni di coppia sono situate all'intersezione di diversi contesti morali, politici e socio-culturali. Sono anche vissute attraverso interazioni, gesti e pratiche quotidiane (Gabb, Fink, 2015). È proprio il concetto di "pratiche familiari" (Morgan, 2011) a essere centrale e a richiamare l'attenzione sui processi attraverso i quali tali relazioni vengono create e ricostruite per mezzo di interazioni quotidiane, banali, performative e in continuo divenire. Sono pratiche con un'enfasi di "intimità quotidiana" quelle di una coppia, situate nei territori familiari del privato, del guscio domestico, strettamente legate ai contesti socio-culturali e politici in cui l'amore viene definito e significato in modo discorsivo (Smart, 2007); plasmate da comportamenti individuali, relazionali e da routine abituali che possono riprodurre e sostenere modi di stare insieme. Intese come prospettiva analitica, le relazioni di coppia si riferiscono a quelle azioni che i partner compiono per «permettere, generare e sostenere un senso soggettivo di vicinanza e sintonia, speciali l'un per l'altra» (Jamieson, 2011, p. 1), attraverso pratiche

intime, di cura, a volte conflittuali. Studiare le relazioni di coppia, quindi, significa guardare a ciò che le coppie fanno, quotidianamente.

Collocandosi all'interno di questo approccio, la ricerca è stata condotta con l'obiettivo di comprendere l'impatto del lockdown sulle relazioni di coppia all'interno di un significativo mutamento delle pratiche di vita quotidiana durante la pandemia di Covid-19. Sulla base delle premesse teoriche esplicitate nei primi due paragrafi, lo studio ha tentato di rispondere alle seguenti domande: quanto l'autoisolamento del coronavirus ha influito sulla gestione del lavoro domestico, dei figli, della vita professionale, della comunicazione, della sessualità e su altre sfere del vissuto di una relazione romantica? E come questi aspetti differiscono a seconda che la coppia viva insieme oppure abbia una relazione a distanza?

La ricerca si è, quindi, articolata in due fasi. Tra l'inizio di marzo e la fine di maggio 2020 è stata condotta un'etnografia digitale (Lupton, 2020) di alcune comunità di pratiche online (Wenger, McDermott, Snyder, 2002) di mutuo-aiuto e supporto psicologico<sup>2</sup> per esplorare le narrazioni della quarantena emerse da soggetti adulti impegnati in una relazione amorosa durante l'isolamento della fase 1 del lockdown. Successivamente, tra il giugno e il settembre 2020, sono state individuate otto coppie (20-50 anni), i cui partner sono stati intervistati separatamente secondo il metodo dell'intervista narrativa<sup>3</sup>. Laddove possibile, infine, sono stati analizzati anche i *Corona diaries* dei partecipanti, diari personali – sia cartacei che virtuali – con le riflessioni sul lockdown.

Le relazioni di coppia implicano investimenti che intrecciano un passato condiviso, il presente e un futuro immaginato, che a loro volta illustrano una dimensione diacronica del quotidiano. Nelle pagine che seguono, vedremo come la lente analitica delle pratiche possa essere utilizzata per scindere nel tempo la comprensione della vita intima e dei modi in cui le coppie hanno vissuto insieme questa quarantena.

2. Gruppi attivi nella rete Internet sui principali siti di social media (Facebook, Instagram, Twitter e Whatsapp) e servizi di videoconferenza Skype e Zoom.

3. I partecipanti allo studio sono stati reclutati online utilizzando le comunità virtuali osservate nella prima fase, attraverso il passaparola e il sito web dell'autrice. Considerando l'insieme delle otto coppie intervistate in tutta Italia, quattro erano costituite da conviventi (di cui tre con figli) e quattro avevano una relazione a distanza (in un caso vivevano ancora nelle rispettive case parentali); una delle coppie aveva un partner con background familiare migratorio, mentre un'altra era omosessuale. Si è deciso di intervistare separatamente i partner per evitare il rischio di omissioni e/o distorsioni. I nomi sono fittizi.

## 2.4 Coppie in lockdown

Come si trasforma l'amore quando una coppia deve affrontare il rischio e l'incertezza di una pandemia? È «talmente coraggioso e audace – o forse così tracotante e folle – da non farsi intimorire da confini nazionali e altre distanze» (Beck, Beck-Gernsheim, 2012, p. 52)? A tal proposito, lo studio distingue due forme di relazione di coppia durante l'autoisolamento del lockdown: da un lato quella caratterizzata dalla convivenza domestica 24 ore su 24, dall'altro quella in cui fra gli innamorati non coabitanti le disposizioni di legge hanno posto una forzata distanza geografica. Ma soffermiamoci brevemente sul prologo di questo lockdown, quando l'amore, appunto, è andato in quarantena.

Nella notte tra il 7 e l'8 marzo 2020 il presidente del Consiglio emana un decreto con misure restrittive che si applicano alla Lombardia e a 14 province del Centro-Nord per un totale di 16 milioni di persone, e altre che interessano tutta Italia. Vengono vietati gli spostamenti da e per i territori soggetti a restrizione, nonché all'interno dei territori stessi. Successivamente, con il D.P.C.M. del 9 marzo, tali restrizioni vengono estese a tutto il territorio nazionale.

Sono giorni pericolosi e lenti. Intrisi di attesa, di preoccupazione e di privazione. Il coronavirus, in maniera altamente democratica, ci ha portato via tanti tasselli davvero importanti per la nostra vita intima. Li ha temporaneamente derubricati dal nostro quotidiano, mettendo a dura prova l'intimità e l'affettività. L'amore ha bisogno di pelle e di sensi, di corpo e di condivisione; ingredienti caldamente sconsigliati durante questa fase così delicata e fragile delle nostre vite (Randone, 2020).

### 2.4.1. RITROVARSI, MA PRIMA IGIENIZZARSI

Iniziano Grazia e Marco a spiegarci quanto l'arrivo della pandemia li abbia fatti sprofondare in un clima di ansia che diventa fobia, di paura che diventa angoscia. Paura di non rivedersi perché Grazia, trentenne esperta di comunicazione, si trovava in Kenya per lavoro quando è scattato il lockdown, mentre il suo partner, Marco, giornalista, 30 anni anche lui, era rimasto solo nella loro casa di Milano, sprofondando in uno stato di preoccupazione crescente.

E quindi ho avuto un attimo di ipocondria totale, ero veramente spaventato! Ovviamente non le riversavo addosso tutte le mie ansie, cercavo di contenermi; poi

## 2. AMORE IN QUARANTENA

FIGURA 2.1

*Foto di famiglia via facetime & ovviamente la volta che ci separamo scoppia una pandemia*

abbiamo la liberatoria di questa foto? altrimenti non si può utilizzare



Diario Instagram di Marco, 12 marzo 2020.

mi sembrava che lei non avesse molto chiara la situazione, stando da un'altra parte... (Marco)

Ci sono state tante valutazioni, però il motivo determinante che mi ha fatto scegliere di tornare indietro è che stavano finendo i voli. Io sono tornata in Italia con il penultimo volo commerciale dell'Etiopian Airlines, quindi era veramente *now or never*: se avessi perso quel volo sarei rimasta sostanzialmente bloccata in Kenya e quindi sarebbero passati veramente tanti mesi senza poterci vedere (Grazia).

Ma poi credo [l'ipocondria] fosse anche da *burnout*! Io lavoravo da casa e in quel periodo il ciclo di notizie, ovviamente, era il triplo del solito; quindi, praticamente, la mia vita era stare al computer fino alla sera senza interruzioni, ed era un po' pesante. Mi svegliavo, facevo colazione, iniziavo a lavorare. Facevo le pause per mangiare e basta. [Con lei] ci parlavamo in chat, anche col gatto [FIG. 2.1], però era molto stressante (Marco).

Il rischio di restare bloccata in Kenya, l'angoscia di non trovare più un volo per rientrare in Italia, la preoccupazione di non rivedere il suo compagno in tempi brevi e di saperlo sull'orlo di un esaurimento nervoso hanno fatto decidere Grazia di rientrare repentinamente – *now or never* – in Italia alla fine di marzo.

Milano era una città spettrale, ti spaventava un po' il fatto di rimanere sempre in casa. Quando poi sono andato a prenderla in macchina alla stazione centrale, tra l'altro in modo ovviamente illegale, ho rischiato una multa gigantesca! [Grazia]



era arrivata in aereo a Fiumicino, poi aveva preso il treno da Roma fino a Milano. Ero preoccupato, perché io avevo fatto due settimane di quarantena da solo, ma lei? Non potevo saperlo. Aveva fatto un viaggio in aereo, uno in treno... io ero sicuramente sano. Quando sono arrivato l'ho caricata su con tutte le cautele, le ho fatto mettere la valigia nel baule, l'ho portata a casa e non l'ho toccata prima che si fosse fatta la doccia e avesse messo a lavare i vestiti. Per questa cosa lei si è offesa molto! È stata una reazione più di frustrazione, credo. Si è messa a piangere cinque minuti per il fatto che, pur non vedendoci da tanto tempo, al posto che accoglierla a braccia aperte la stavo accogliendo con circospezione! Non mi sono arrabbiato, mi ha dato un po' fastidio il fatto che reagisse così, però, d'altro canto, lei non aveva presente la situazione (Marco).

Il Covid-19 ha modificato lo slancio amoroso del ricongiungimento e ha impedito a Marco di godere dell'intimità del momento, dei baci di Grazia, facendolo sprofondare in un clima di diffidenza e controllo. Nonostante tutto si erano ritrovati, in quarantena.

#### 2.4.2. TORNO A CASA, A VEDERE LA PARTITA

Cecilia e Roberto sono due professionisti, rispettivamente di 31 e 32 anni. Stanno insieme da 7 anni e nonostante la loro storia d'amore sia nata come coinquilini "fuori sede" ai tempi dell'università, varie vicissitudini professionali hanno portato lei a vivere da sola in un appartamento in affitto a Milano e lui a tornare a casa dei genitori, in provincia di Pavia.

Noi ci siamo visti il weekend prima del lockdown, quello del 7-8 marzo. Io ero andato su a Milano venerdì sera, sabato abbiamo fatto una cena con dei nostri amici e domenica c'è stata la notizia che non si poteva uscire dalla Lombardia. Cecilia, essendo di Modena, in un primo momento aveva pensato di andare là. Era quella domenica in cui tutti andavano al Sud, prendevano i treni, così le ho detto "però va bè metti che tu hai il coronavirus" e allora alla fine non è andata. [...] Quella sera io sono tornato a Pavia perché inizialmente dovevo andare al bar con dei miei amici a vedere la partita tra Juve e Inter, mi pare, poi i bar hanno comunque chiuso e non siamo nemmeno andati! Io, poi, non avevo nemmeno il computer per cui mi sono detto [torno a Pavia] "quanto meno prendo il computer!" (Roberto).

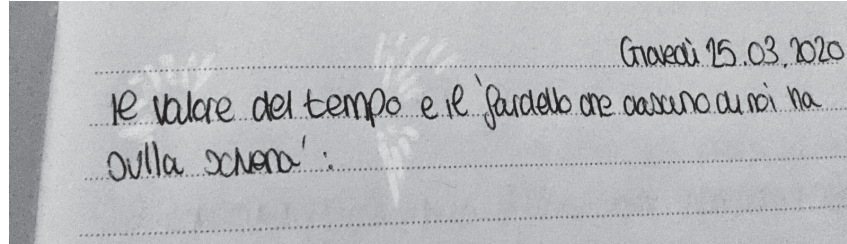
Invece il tempo di stare insieme per Cecilia e Roberto si ferma quella domenica sera. Bloccato dai controlli stradali, Roberto non se l'è più sentita di sfidare la legge per ricongiungersi a Cecilia, lasciandola sola nel suo appartamento per tutta la durata della fase 1 del lockdown (FIG. 2.2).



## 2. AMORE IN QUARANTENA

FIGURA 2.2

*Il valore del tempo è il fardello che ciascuno di noi ha sulla schiena*



Diario di Cecilia, 25 marzo 2020.

Quanta lontananza, quindi, tollera l'amore? E di quanta distanza, invece, ha bisogno? In che modo forzata vicinanza e forzata lontananza influiscono su un rapporto di coppia?

### 2.5

#### Stare insieme, 24 ore su 24

L'adattamento alla nuova vita quotidiana durante il lockdown ha richiesto alle coppie conviventi una transizione significativa nel giro di pochi giorni. Gli intervistati raccontano di aver dovuto organizzare una nuova routine familiare, soprattutto là dove è stato necessario conciliare le esigenze lavorative con la cura dei figli all'interno del ristretto spazio domestico. Pur cercando di dividersi equamente il carico fra partner, generalmente sono le madri a dedicarsi maggiormente alla cura dei figli e della casa, sacrificando il loro tempo di lavoro, che si va a comprimere nelle ore di nanna pomeridiana dei figli oppure va a occupare i momenti serali e/o notturni (Manzo, Minello, 2020):

*È lei la breadwinner, è quella che guadagna di più e che quindi deve lavorare di più; è lei che si mette le cuffiette dalle 9 alle 20. Magari mi dà la possibilità poi di lavorare tenendo la bambina nel week end. Il lavoro ha preso tutti i tempi che erano dei trasporti, dei pasti ecc. Lei [la bambina] è furba e quindi sa che può ottenere ciò che vuole. Per esempio, non appena mi devo mettere a fare una call lei si attacca alla tetta... "tetta strategy"! (Carla, 46 anni, mamma di una bambina di 2 anni, convive, consulente a Milano)*

Tra le strategie messe in campo c'è quella di articolare una diversa organizzazione degli spazi di casa: il balcone per la merenda e il gioco pomeridiano

FIGURA 2.3

*Balcone is the new playground! È una sabbiera... ce l'avevamo in cantina, ci sta salvando interi pomeriggi. Ovviamente ho la casa piena di sabbia*



Chat Whatsapp con Margherita, 18 marzo 2020.

(FIG. 2.3), il salotto per fare ginnastica, yoga e pilates, il tavolo rotondo per fare i puzzle e i disegni mentre lei lavora, mi spiega Yu, 35 anni, mamma di un bambino di 4:

Lascio la sveglia libera (9.30 circa) il bambino vorrebbe vedere la TV, io cerco di resistere e non lasciarcelo troppo tempo. Ho tanti sensi di colpa, quindi provo a organizzarmi! Per esempio sul tavolo rotondo facciamo insieme i puzzle, le costruzioni, i disegni. A volte io accendo il PC e lavoro mentre lui gioca (sempre sul tavolo). Non interagiamo molto, c'è silenzio, allora metto un po' di musica: è orrendo, tutto! Stai parlando col capo, arriva tuo figlio che magari deve andare a fare la pipì, e non riesci a capire né l'uno, né l'altro. [...] Di umore sono molto giù, all'inizio ero molto stressata, mi è perfino venuta la pressione alta! Ho preso delle ferie a Pasqua e ho iniziato a prendermela con un po' più di calma al lavoro (Yu, sposata, si occupa di formazione ed eventi a Milano).

Lo stress per il repentino cambio di routine, ma soprattutto per l'aumentato carico di lavoro domestico e di cura dei bambini è alto e palpabile nei

racconti delle madri lavoratrici costrette a conciliare, durante il lockdown, tempi familiari e professionali non senza frustrazione:

Perché uno pensa “deve fare la mamma: gioca due ore con i bambini” e invece i bambini mangiano, li devi lavare, li devi vestire, anche se io sono hippy dentro, a un certo punto la polvere gliela devi togliere da sotto il naso! Io al mattino lavoro, poi verso le 11.30 stacco per cucinare. Quel tempo lì non è tempo di qualità né per il lavoro, né per i figli, ma cosa devo fare? Non mangiano? Ordino la pizza tutti i giorni? Quelle ore che io tutti i giorni do alla cucina spariscono nel nulla. [sospira] La gestione adesso è che io sto lavorando, il mio compagno è in cassa integrazione e l'accordo è che dovrebbe lavorare un giorno a settimana. In realtà non è così: l'azienda lo sfrutta, è come lui fosse un po' più che part-time e io a tempo pieno. Ci diamo i turni. Fino a qualche settimana fa funzionava bene, ora sentiamo il peso, siamo stanchi. Al di là del lavoro e dei bambini non abbiamo niente. Io non sono mai stata così tanto in casa, non ho mai cucinato così tanto. Sembra una cavolata, ma io non sono abituata a fare merenda, pranzo, cena tutti i giorni, per tutti, a casa: è tantissimo. Anche la gestione della casa è cambiata, con i bimbi più a casa.

È Margherita, 38 anni, ricercatrice universitaria, che racconta la sua frustrazione. Sta insieme a Marcello, ingegnere di 38 anni impiegato come agente di commercio, e vivono in un appartamento di tre locali a Milano con due figli, rispettivamente di 5 e 2 anni. Margherita si sente addosso il pregiudizio persino dei suoceri, mentre lei, nell'amore, mette in gioco la sua identità, chiedendo il riconoscimento del suo valore (Illouz, 2013).

Oggi mi sono dovuta trovare davanti al fatto che siamo due che lavoriamo (anche se lui è in cassa integrazione) con due bambini piccoli e se abbiamo due impegni che si sovrappongono è possibile che, come tutte le situazioni in Italia, questa sia emergenza! Le famiglie si arrangiano e io sono privilegiata che ho potuto convincere mio suocero a venire qua [...] ho un sacco di fortune eppure mi sono sentita trattata ingiustamente, perché la risposta di mia suocera è stata: “Va beh, ma Margherita non può rinunciare?”. Io rinuncio? Sono in una commissione d'esame! Anche stessi imparando a fare treccine, ma perché devo rinunciare io? E noi abbiamo pari stipendio. Io ho il titolo di studio più alto, ovviamente. Perché ci devo rinunciare io? E ti dico solo che il mio compagno stava pensando di lasciare il lavoro per fare il tassista perché questo non gli dà grandi soddisfazioni. Io sono appassionata, ho studiato, sai tu com'è. Però ci dovevo rinunciare io.

Il partner di Margherita, Marcello, racconta a sua volta come il nodo fondamentale fosse costituito dalla questione di sostanziale inconciliabilità dei tempi, «dei tempi dei bambini tra il mio e il suo lavoro e tutto quan-

to, che porta chiaramente anche a litigi». Mi spiega che un momento di particolare stress lo ha vissuto quando il capo di Margherita le ha chiesto di aderire a un nuovo progetto di ricerca proprio sull'emergenza Covid-19 che avrebbe impegnato la sua compagna full time tutta la settimana in modo intenso:

e quindi mi chiede uno sforzo nel tenere i bambini perché lei doveva lavorare di più e questo ci ha fatto un po' traballare, nel senso che non era una cosa necessaria, non arrivava di sicuro in un momento propizio e lei potenzialmente aveva la possibilità di dire no. Poi, come sempre quando ti viene chiesto qualcosa dal tuo diretto responsabile, non hai proprio il 100% di libertà di scelta. Quindi abbiamo discusso un po', le ho detto "se è una cosa che reputi importante falla, faremo questo sforzo" e mi ricordo quei giorni in cui praticamente lei si rinchiusa nella sua stanza per lavorare, per scrivere, e i bambini erano a carico mio per tutta la giornata, e chiaramente è stato più stressante (Marcello).

In generale, il sentimento condiviso da quelle coppie chiuse in lockdown a casa con figli piccoli è che della loro relazione di coppia non resti altro che una serie di *tasks*, di mansioni, da portare a termine.

Io litigavo, cioè le rinfacciavo il fatto che abbiamo lavorato tutto il giorno, io ho tenuto i bambini, arriviamo a sera tutti e due stanchi e, dopo averli messi a letto, invece di avere un momento che poteva essere nostro... magari io ti aspetto per guardare un film insieme o fare due chiacchiere... e invece lei si rimetteva di nuovo a lavorare! Per cui io mi arrabbiavo, non vedevo più nessun rapporto tra me e lei, nel senso che eravamo in casa, facevamo bene per i bambini, facevamo bene per l'organizzazione in casa, vai a fare la spesa, ecc. però poi eravamo come due operai che non avevano nessun altro rapporto e invece in teoria lei è la tua compagna e vorresti passare dei momenti carini. Questo l'avevo sicuramente sofferto! (Marcello)

La maggioranza dei conflitti si forma proprio a causa della brusca rivelazione dell'inaccettabilità dei modi di fare del partner, ci spiega Kaufmann (1996, p. 118): «si vorrebbe non vederli ma essi sono talmente intollerabili da provocare repentinamente la crisi». In questa situazione emergenziale, rinchiusi 24 ore su 24 tra amore e quotidianità, le apparenti banalità dei lavori domestici giocano spesso un ruolo importante tanto quanto quello svolto dalle emozioni appartenenti al campo del sentimento.

Mi sembrava veramente di essere la servetta di casa. Preparavo sempre tutto io da mangiare, pulivo sempre tutto io. Lui è molto disordinato, per cui in una condizione in cui siamo chiusi in casa 24 ore al giorno mi dà altamente fastidio dovergli

## 2. AMORE IN QUARANTENA

dire in continuazione “metti a posto le tue cose” e quindi finiva che mi spazientivo e mettevo a posto io, anche se non ne avevo assolutamente voglia e accumulavo frustrazione. [...] Secondo me il lockdown ha un po' esasperato la mania di controllo, perché su tutto ciò che puoi controllare (tipo le cose in casa) diventi... una iena! (Grazia)

Sovente, alle scenate si sostituisce la “defezione segreta”, che consiste nel «registrare questa insoddisfazione senza dire nulla, in una sorta di memoria molle, in attesa degli scambi futuri» (ivi, p. 112):

Penso che sia un po' fisiologico, non nel senso che sia giusto, anzi penso che sia sbagliato, io stessa ricado in queste litigate, in questi musi, in queste cose bruttissime che ci diciamo, è un circolo vizioso. Ogni due giorni ci piazziamo una mega litigata ed è stancante da morire, cioè a me ruba tutte le energie! A me aiuta molto lo yoga e respirare... ma è una soluzione che adotto su di me, per non impazzire, non è una soluzione che coinvolge la coppia. La coinvolge nel senso che se io non sbatto le porte e la litigata non si trasforma in una strage, è meglio! (Fiorenza, 34 anni, sposata con due bambini in età 0-5 anni, impiegata di Roma)<sup>4</sup>

La giusta distanza in amore è assolutamente indispensabile per mantenere un buon equilibrio di coppia, per far sì che la relazione diventi longeva e non asfittica. Il lockdown ha invece facilitato i conflitti, più o meno efferati, mettendo a tacere il desiderio sessuale.

Man mano che la convivenza forzata è proseguita, sicuramente c'è stato un calo del desiderio. Invece, da quando hanno riaperto i parchi e siamo potuti uscire tutti i giorni a fare la nostra passeggiata insieme, abbiamo davvero [recuperato] un momento di relax e anche di condivisione di qualcosa di piacevole quindi direi che... dopo si è tornati alla normalità, anche a quella sessuale (Carlo, 43 anni, sposato, consulente di Parma).

### 2.6

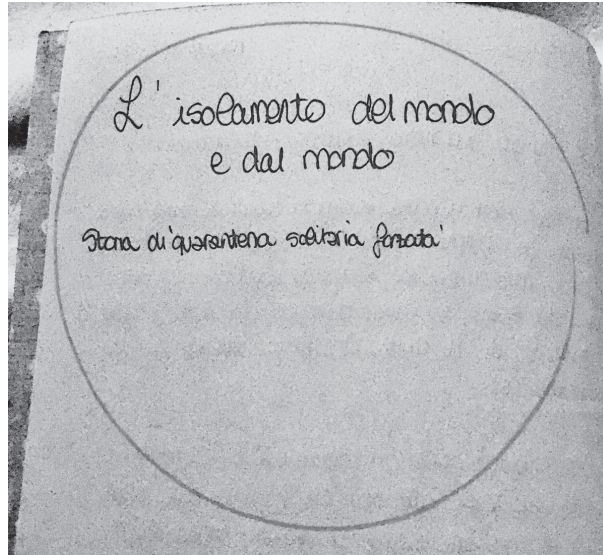
#### Stare insieme, senza stare insieme

Il Covid-19 ha messo in pausa gli amori a distanza. Durante il lockdown dei non-conviventi, le parole devono prendere il posto degli abbracci e dei baci e cercare di surrogare l'intimità temporaneamente negata e procrastinata.

4. Verbatim, riunione Zoom del gruppo di mutuo-aiuto per mamme durante la quarantena, marzo 2020.

FIGURA 2.4

*L'isolamento del mondo e dal mondo. Storia di "quarantena solitaria forzata"*



Diario di Cecilia, 17 marzo 2020.

Per affrontare la solitudine e non farsi sopraffare dall'angoscia, i partner separati descrivono di aver adottato approcci strutturati, di contenimento o utilitaristici alle loro pratiche di vita quotidiana (FIG. 2.4).

Mi ha aiutato molto il lavoro e ho cercato di tenere un approccio molto strutturato. La mattina mi svegliavo a un orario fisso, mi lavavo, mi vestivo, mi truccavo, mi mettevo comunque anche gli orecchini, iniziavo a lavorare alle 9, pausa pranzo alle 13, finivo di lavorare regolare (in realtà si è lavorato tantissimo). La sera mi organizzavo facendo dei *workout*, vedendo dei film, delle mostre online. Mi ero fatta un'agenda, che avevo appeso al muro, in cui programmavo le mie attività e andavo poi a cancellarle; mi dava un po' il segno del tempo e mi aiutava nell'aspetto prospettico. Ho notato che per me ogni D.P.C.M. è stato molto pesante, a ogni rimando a un'altra data c'era proprio il crollo emotivo! Allora riprogrammavo, rifacevo l'agenda, me l'appendevo e quella cosa mi aiutava a tenere il punto del qui e ora, per affrontare una giornata per volta (Cecilia).

Va bè io sono una che tiene un po' a contenere ecco, per non dire reprimere, per evitare proprio di avere dei crolli emotivi. Quindi nella fase 1 ho cercato di non cedere ai sentimenti di angoscia esistenziale legati al futuro, sono oscillata tra il

## 2. AMORE IN QUARANTENA

contenimento di un'angoscia, che sapevo non mi avrebbe portato lontano, e l'accettazione della situazione. [...] Mi sono molto dedicata [a me stessa], mi sono riposata, poi ero stata molto male fisicamente, ho avuto una colica renale una notte, ho proprio avuto un crollo psicofisico... e quindi [ho cercato di] recuperare lo spazio di fare ginnastica tutti i giorni, scrivere tutti i giorni, mangiare bene (Elena, 37 anni, operatrice sociale di Napoli).

Durante tutto il periodo di lockdown io ho continuato a lavorare, per cui le giornate, al di là del fatto che non vedessi più i colleghi, erano comunque impegnate dal mattino alla sera. Per di più, non potendo uscire, mi sono messo a studiare per preparare l'esame di stato da attuario [...] ho approfittato del fatto che eravamo chiusi in casa per fare una cosa per la quale mi dovevo chiudere in casa. Quindi, dal punto di vista degli impegni non avevo problemi, evidentemente era più dal punto di vista emotivo... non riuscire a vedere nessuno è abbastanza straziante, per fortuna la testa era impegnata altrove (Simone, 24 anni, attuario di Milano).

I partner separati dal lockdown si sono ritrovati a dover affrontare da soli non solo la quotidianità dell'autoisolamento, ma anche il senso di minaccia posto dal rischio contagio, come spiega Cecilia riferendosi alla situazione nel suo quartiere di Milano Est:

anche uscire dal mio appartamento era una cosa che andava un po' calibrata e ponderata, perché i miei vicini di casa erano positivi [al Covid] e ricevevano il trattamento sanitario domiciliare. Mi era stato consigliato di uscire solamente una volta a settimana per fare la spesa, di utilizzare dei vestiti, lo zaino, delle cose *one shot* che poi andavano sterilizzate [...] la mia area era abbastanza militarizzata, io avevo tre carri armati, uno che copriva la zona dei tre archi di Forlanini, un carro armato vicino a dove andavo a fare la spesa, e un altro a metà del viale... in più in questa zona ci sono stati diversi decessi di anziani, quindi molto spesso è passata l'ambulanza, e hanno portato via dei cadaveri. C'era proprio il personale medico con la muta da palombaro che prelevava le salme, quindi ti sentivi... non in trincea, però ti sentivi che la minaccia era lì e che quindi dovevi adottare tutte le misure necessarie a scongiurarla!

Cecilia, infatti, per sentirsi più sicura ha deciso di attivare un consulto psicologico online, che nell'arco di 3-4 incontri telefonici mensili l'ha aiutata a capire se a livello emotivo si fossero innescati meccanismi di ansia e depressione. I partner non conviventi, infatti, si trovano in primo luogo a essere privati di quell'intimità legata al contatto fisico, al piacere, alla possibilità di riparare attraverso il corpo le necessità emotive. Da un giorno all'altro tutto questo non è più stato possibile e il massimo della vicinanza



è venuto dalle videochiamate, utilizzate per condividere la preparazione di una pizza, vedere lo stesso film sul divano, fare ginnastica con i video di Jane Fonda, ognuno rigorosamente da casa propria. Anche la sessualità viene sublimata all'interno di una diversa intimità platonica. Diventa una sorta di "oggetto interno" – termine preso in prestito dalla psicoanalisi – che abita dentro di noi sempre, nella speranza che sia anche per sempre. Me ne parla Elena, fidanzata con Paolo da 5 anni, che proprio poco prima del lockdown aveva deciso, di comune accordo col suo partner, di aprire la relazione ad altri incontri:

nonostante noi avessimo deciso di non convivere, era subentrata una stanchezza rispetto alla questione dell'eros da parte di entrambi [...] e invece durante il lockdown ci siamo completamente intesi su un piano dell'immaginazione! Abbiamo ripreso un dialogo più stretto, abbiamo cominciato a ragionare anche su tutta una serie di questioni politiche, cioè abbiamo mantenuto un legame quotidiano molto molto più intenso di quello che era stato fino a un mese prima. Lui è senz'altro un riferimento importante della mia vita e quindi abbiamo recuperato un piano di piacere nel senso platonico in questo periodo.

Le coppie più giovani invece hanno mostrato una più scarsa tolleranza alle frustrazioni e alle limitazioni. Simone racconta di aver cercato di convincere invano la sua ragazza Lea, anche lei di 24 anni, a raggiungerlo al supermercato per un fugace incontro, e della rabbia repressa per il suo diniego; ma anche per la difficoltà a trasmettere le emozioni e i sentimenti attraverso il telefono:

non riuscendo a trasmettere nulla dal punto di vista fisico, cercavo magari un po' più di attenzioni via telefono... per cui [il timore era] che oltre alla mancanza di fisicità ci fosse anche una mancanza di interesse nello stare insieme, perché non riuscivo proprio a percepirlo! (Simone)

sì, diciamo che è andata un po' ad alti e bassi, il fatto di non vedersi (e magari entrambi chiusi in casa con i propri genitori) è stato difficile! Questo aumentava molto il nervosismo e col nervosismo c'erano anche piccoli screzi, magari su cose irrilevanti... non è stato facile! (Lea)

Le coppie separate dal lockdown hanno sperimentato anche modelli di comunicazione intermittenti, asincroni, quando uno dei due partner, ad esempio, decideva di "restare in silenzio". Ne parla Roberto:

## 2. AMORE IN QUARANTENA

a me ha preoccupato un po' il tema della comunicazione, cioè io stavo bene, ero tranquillo e quindi la preoccupazione era che stesse bene anche lei. Quando vedevo che magari dormiva poco, o che le giornate le passavano via tutte uguali... a me dispiaceva e non è che riuscivo a... in quei momenti lì, tra di noi, non c'era comunicazione!

A me piace un po' essere indipendente, e anche libera. Quindi ho cercato di viverla per com'ero, da sola, ma anche a livello umano... alla fine sei tu davanti a qualcosa ecco! (Cecilia)

Ma ciò significa che in quel tempo dell'autoisolamento le coppie si sono anche abituate a "stare senza" e quindi, per non sottoporsi a una dose di stress e frustrazione di difficile gestione, la mente ha iniziato a far sentire sempre meno la mancanza di ciò che non c'era. Il rischio allora è stato quello di confondere questo meccanismo di auto-protezione emotiva con la fine del sentimento amoroso. È ciò che è successo a Cecilia, che a un certo punto della quarantena ha deciso di lasciare Roberto:

Qualcuno si prendeva cura di lui [i suoi genitori] la percezione della solitudine più di tanto non ce l'aveva, e poi non so, anche per diversi gradi di sensibilità, cioè non mi sembrava di essere sulla stessa barca ecco! Quindi da questo punto di vista mi sono sentita abbastanza sola e nella mia solitudine ho cercato di trovare un equilibrio. [...] Era già passato un mese e mezzo, non lo so se era passata Pasqua (perché il momento delle feste è stato un momento molto pesante). Io mi ricordo che era un venerdì e sentivo che montava dentro questa buriana e quindi... quando gli ho parlato gli ho detto tutto, gli ho detto "guarda secondo me non ha senso, ognuno va per la sua strada e punto e stop". Ci sono probabilmente dei momenti per ciascuno di noi in cui arrivi un po' all'essenza delle cose, io lì, anche se sapevo che stavo male, sentivo di essere arrivata a un mio punto di consapevolezza, anche perché... scarnifichi tutto e alla fine sei abbastanza allo specchio, con te stesso.

### 2.7

#### Coppie dopo il lockdown: il ricongiungimento e la resa dei conti

La sera del 26 aprile 2020 il presidente del Consiglio Giuseppe Conte annuncia un nuovo D.P.C.M. in vigore dal 4 maggio 2020. È l'inizio della cosiddetta "fase 2", ovvero un allentamento graduale delle precedenti misure di contenimento. Sono trascorsi 56 giorni dall'inizio del lockdown. Per molte coppie è il momento del tanto atteso rincongiungimento, per alcune

un'occasione di bilancio, di rielaborazione del vissuto e, in qualche caso, di resa dei conti.

Marcello mi racconta che il lockdown gli ha permesso di ripensare alle priorità della vita, di una vita che non può essere fatta di soli *tasks* domestici e di lavoro, soprattutto quando, al termine della cassa integrazione, viene licenziato. Ma invece che perdersi d'animo, decide di investire risparmi e liquidazione per acquistare un camper e partire con tutta la famiglia per due mesi di vacanza:

non sarebbe  
meglio:  
compiti?

Se vedi anche tutti i morti dici “cavolo ma io devo vivere per lavorare oppure posso godermi la vita e il mio tempo?” e da lì quindi mi è venuto il pensiero... certo dire “ho perso il lavoro, sono andato via in camper due mesi” sembra folle visto dall'esterno! [...] Di contro apri la porta e hai il mondo, la natura, c'è capitato di dormire vicino a un ruscello, un fiumiciattolo di montagna, sulla spiaggia, quindi [ho realizzato] veramente un sogno, mi son tolto un po' di sfizi, e però al tempo stesso un'altra volta al 100% con i bambini a stretto contatto tutte le 24 ore. Superato questo, non lo so cosa deve accadere!

Anche Simone racconta di essersi reso conto di come il lockdown sia servito alla sua ragazza per maturare delle posizioni chiare rispetto al loro rapporto di coppia. In particolare, la capacità di esprimere un'opinione diversa da quella dei suoi genitori ha notevolmente tranquillizzato l'insicurezza di Simone che, attraverso la sola comunicazione “digitale”, non riusciva a comprendere se lei avesse realmente poco interesse a vederlo (nelle uscite come “congiunto” ad esempio) oppure se il nodo fosse rappresentato da altro.

Forse la cosa più bella in questo lockdown è stata che ho visto da parte sua una posizione chiara, una sua idea definita del nostro rapporto, un po' più adulta forse. [...] In questo lockdown è riuscita a dirmi, per esempio: “non sono d'accordo con i miei genitori, però adesso vivo da loro per cui non posso fare altrimenti e quindi mi arrendo” [...]. Anche io ho le mie difficoltà, ma se mi fai capire in maniera chiara la tua idea, la tua posizione, poi uno ti viene incontro, però se uno pensa che il problema derivi da un disinteresse o semplicemente dall'accettazione di un'imposizione che viene dall'alto, allora di fronte a questa cosa qui non ci sto, perché non è la vita che voglio, si capisce!

Elena, al contrario, vive un momento di consapevolezza “negativa” quando realizza che il suo partner non le è stato fedele come si immaginava mentre erano separati fra Napoli e Roma:

## 2. AMORE IN QUARANTENA

tutti felici, proprio felici, perché pensavo “ah bene allora ci amiamo” e allora quella [di Roma] è anche casa mia. Invece, qualche settimana dopo, per una serie di circostanze fortuite, scopro che lo stronzo se la faceva con la vicina di casa: aveva coronato il sogno del lockdown! [...] Quindi io lì ho avuto un crollo [della sua figura] nel mio immaginario... tremendo... una sensazione di destabilizzazione. Una cosa anni Cinquanta, proprio suo nonno faceva così, teneva l'amante al piano di sopra, con sua nonna in casa che soffriva, ma io non sono come sua nonna e nemmeno lui può essere come suo nonno! Quindi ho sentito una sorta di dissonanza rispetto alla nostra emancipazione. Ho capito che lui non sapeva tranquillizzarmi veramente, ho pure detto “separiamoci, pigliamoci un tempo, buttiamoci in queste *love story* e vediamo che diventano”, sono stata molto possibilista, però poi è lui che pone un argine alla possibilità di una vera separazione.

«Forse il covid ha aiutato ciascuno di noi a mettere più in evidenza i limiti e le potenzialità delle cose» vuole concludere Cecilia mentre mi parla del futuro della sua relazione di coppia con Roberto. Una visione in prospettiva la loro, che al termine della fase 1 si sono ritrovati con la voglia di gettare il cuore oltre l'ostacolo e andare a convivere, «perché se ti fermi solo a guardare l'ostacolo, qualunque esso sia, dallo smartworking al pendolarismo, alla convivenza, rimani intrappolato».

### 2.8

#### La pandemia come un portale

La pandemia ha lasciato delle crepe nelle pratiche di intimità. Il Covid-19 è stato percepito come una “minaccia mostruosa” (Zinn, 2020) dalle coppie che hanno partecipato a questo studio riportando il loro vissuto durante il lockdown della primavera 2020. L'autoisolamento forzato ha eroso i sentimenti di sicurezza ontologica (Giddens, 1999) facendo sentire soprattutto i partner non conviventi ancora più vulnerabili allo stress del rischio contagio e della solitudine. L'intimità negata alle coppie a distanza, quell'impossibilità di riparare fra le braccia del partner gli strappi emotivi, ha causato forte angoscia e frustrazione. La messa in pratica di routine quotidiane strutturate ha contenuto parzialmente il disagio di questi soggetti, arrivati in alcuni casi a declassare, o addirittura a rimuovere, la relazione amorosa per non sentire la mancanza del partner. Paradossalmente, le coppie di conviventi hanno, invece, fatto emergere un disagio legato alla “troppa presenza”, all'affollamento domestico quotidiano, alla difficoltà di salvaguardare piccoli momenti di solitudine. I conflitti si sono particolarmente esacerba-

ti laddove i partner hanno dovuto conciliare modalità di lavoro agile, cura dei figli e lavoro domestico. Le madri lavoratrici con figli piccoli sono fra coloro che maggiormente hanno risentito dell'aumentato carico di lavoro e di, conseguente, frustrazione.

La quarantena è stata interiorizzata come uno *shaker*, un momento di rottura col passato, di presa di coscienza, ma anche una lente di ingrandimento sulle limitazioni o le opportunità delle relazioni stesse. Elena, alla scoperta del tradimento del suo compagno durante il lockdown, dichiara di essersi sentita debole e vulnerabile in questa fase della loro relazione, ma allo stesso tempo, mentre ristruttura questo rapporto, prende nuova coscienza di sé e dei suoi spazi di autonomia post-lockdown:

a volte il problema nelle coppie aperte è che uno rischia in realtà di dire delle bugie, che tu sei un po' disonesto con te stesso pur di non perdere *Filippo e o' panaro*<sup>5</sup> e invece no, mi sono resa conto che un legame ti deve rafforzare, non ti può indebolire, se ti indebolisce in qualunque forma allora c'è un problema, [...] forse si devono ridimensionare le aspettative, non si può chiedere tutto a tutti. Un'altra cosa che ho capito è la questione dello spazio, per cui qualunque cosa io faccia la devo fare con un'autonomia di spazio!

Anche Cecilia, pur trovandosi in una situazione amorosa diversa, afferma di essersi sentita come posta di fronte a una resa dei conti, di dover compiere delle scelte, di doversi mettere in gioco:

Il periodo del lockdown mi ha messo un po' davanti alle scelte che ho intrapreso nella vita: alle possibilità che mi si sono presentate e alle strade che mi hanno portato sino a un percorso che è stato quello in cui il Covid mi ha fotografato. Però, a livello prospettico, ho capito che se volevo avere di più, dovevo investire di più e che quindi mettersi in gioco era una cosa da farsi.

Appare chiaro, proprio mentre si scrivono queste conclusioni, che la via del ritorno al "nuovo normale" della vita di coppia potrebbe essere più lunga di quanto originariamente previsto e richiedere cambiamenti significativi degli standard etici e dei modelli comportamentali. Ma potrebbe anche rappresentare una sfida. Come sostiene la scrittrice e attivista indiana Arundhati Roy (2020):

5. Modo di dire napoletano: nelle situazioni d'incertezza, mai indugiare troppo, altrimenti si rischia di perdere tutto.

## 2. AMORE IN QUARANTENA

la pandemia è un portale, un passaggio da un mondo a quello successivo. Possiamo scegliere di attraversarlo, trascinandoci le carcasse dei nostri pregiudizi e del nostro odio, la nostra avarizia, i nostri dati bancari e gli ideali ormai morti, i fiumi e i cieli inquinati. Oppure possiamo attraversarlo alleggeriti, pronti a immaginare un nuovo mondo. E a combattere per esso.