



Bird theory, cos'è? La "Teoria dell'uccello" per scoprire se il partner ti ascolta davvero (e cosa ne pensano gli esperti)

Descrizione

(Adnkronos) Negli ultimi mesi su TikTok è tornata virale la "bird theory", conosciuta anche come "test dell'uccello", un modo divertente per mettere alla prova il coinvolgimento del partner nella relazione. Ma cosa c'è davvero dietro questa tendenza social? E soprattutto, funziona davvero per capire la salute della coppia?

A riaccendere il dibattito è stato un video pubblicato su TikTok dalla 30enne Layne Berthoud, che in appena cinque giorni ha superato i cinque milioni di visualizzazioni. Nel breve filmato, Layne dice semplicemente: "Oggi ho visto un uccello". Il marito, Alexandre, 30 anni, risponde curioso: "Ah sì?". E senza saperlo aveva appena superato l'ultimo test virale di coppia sui social: la bird theory.

Il test è quindi semplice e quasi buffo: basta indicare qualcosa di apparentemente insignificante, come un uccello, un murales o un cartellone pubblicitario, con grande entusiasmo, come se fosse qualcosa di straordinario. L'obiettivo? Osservare la reazione del partner.

Se il partner si gira, osserva e magari fa domande, dimostra attenzione e interesse. Se invece ignora, minimizza o si irrita, il test sembra suggerire una mancanza di coinvolgimento.

Sembra un gioco banale, ma in realtà si ispira a un concetto psicologico serio: le cosiddette "bids for connection" (letteralmente "offerte di connessione"), teorizzate dal ricercatore John Gottman e dalla dottoressa Julie Schwartz Gottman, due esperti di relazioni di coppia. Secondo le loro ricerche, le coppie destinate a durare rispondono positivamente a queste offerte l'86% delle volte, mentre quelle che si separano lo fanno solo nel 33% dei casi.

Un invito alla connessione non è necessariamente un uccello: può essere un sospiro, un tocco, un commento, una battuta, un "guarda che tramonto". L'importante è voltarsi verso?

l'altro, cioè rispondere con attenzione, interesse o riconoscimento, anche se il gesto sembra piccolo o banale. La lezione principale dei Gottman è che la salute della coppia non si misura in un singolo momento, ma nel modello complessivo delle interazioni quotidiane.

Nonostante il carattere apparentemente innocuo, la bird theory può diventare tossica se interpretata come un test pass/fail. «Il concetto alla base è buono», spiega Carrie Cole, direttrice della ricerca al Gottman Institute. «Vogliamo che le persone si ascoltino e si connettano, anche con gesti minimi come «che bella macchina!» o «guarda quell'uccello!». Ma trasformare tutto in un test può essere pericoloso». Il rischio, dice Cole, è dare troppa importanza a una reazione isolata o a mettere alla prova il partner con scenari costruiti.

Il «bird test» è solo l'ultimo di una lunga serie di «teorie relazionali» che sopolano su TikTok. Prima c'è stata la «orange peel theory»: chiedere al partner di sbucciare un'arancia (anche se potresti farlo da solo). Se accetta, è un segno positivo; se si rifiuta, bandiera rossa.

Poi è arrivato il dibattito sul «princess treatment», ovvero se sia giusto o meno aspettarsi di essere trattati come una principessa.

Secondo Alexandra Solomon, psicologa clinica e conduttrice del podcast Reimagining Love, questi trend ricordano i test sulle relazioni che un tempo riempivano le riviste per adolescenti: un modo, più o meno consapevole, per chiedersi: «Stiamo bene insieme? Siamo ancora connessi?».

Il successo di questi video, dice Solomon, rivela quanto desideriamo capire cosa rende una relazione sana e trovare conferme nel comportamento del nostro partner. Se il test va bene, ci sentiamo validati. Se va male, possiamo riderci sopra e sentirci parte di una comunità che condivide le stesse frustrazioni.

In sintesi: la «bird theory» può essere un gioco simpatico o un modo per riflettere sul proprio modo di comunicare, ma non sostituisce il dialogo reale. Come ricordano gli esperti, le relazioni non si misurano in un video da 30 secondi, ma nella costanza quotidiana con cui ci si sceglie a vicenda.

â??

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 12, 2025

Autore

redazione

default watermark