

FrancoAngeli

Collana diretta da Vittorio Cigoli ed Eugenia Scabini

PSICOLOGIA SOCIALE E PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA

Robert E. Emery

La verità sui figli e il divorzio

Gestire le emozioni
per crescere insieme

Prefazione all'edizione italiana
di Vittorio Cigoli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



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.



PSICOLOGIA SOCIALE E CLINICA FAMILIARE

Inaugurata nel 1983 la collana intende creare un ponte tra la psicologia sociale della famiglia e la clinica familiare.

Fanno parte della psicologia sociale gli studi e le ricerche sull'organizzazione familiare, sugli stili di funzionamento e le dinamiche familiari-generazionali con particolare riferimento alle transizioni cruciali (la nascita, l'adolescenza-giovanità dei figli, l'anzianità, la morte), così come le ricerche su situazioni specifiche di vita familiare (l'adozione, l'affidamento, la disabilità) ed eventi che mettono alla prova le relazioni familiari (il divorzio, la malattia grave di un membro, la migrazione, il fallimento economico). Sono anche parte della psicologia sociale gli approcci di ricerca di tipo multi metodologico e la messa a punto di tecniche e strumenti d'indagine familiare.

Fanno parte della clinica familiare sia gli interventi psicoterapeutici, sia gli interventi di counselling e di sostegno ai legami familiari anche in situazioni di grave compromissione dei medesimi. È infatti noto come raramente vi sia una domanda diretta di aiuto da parte della famiglia, mentre assai più frequentemente si presentano, specie attraverso i figli e la coppia, problemi di rapporti con e tra famiglie d'origine, così come con la comunità. Si tratta di segnali di sofferenza dei legami che attendono una presa in carico competente e sensibile.

Nel loro intreccio la psicologia sociale della famiglia e la clinica familiare si oppongono alle visioni riduzioniste, specie di stampo biologico-genetico, che sollecitano a livello sociale nuove forme di pensiero magico, mentre trovano nello scambio costruttivo con le scienze dell'azione umana (filosofia, etno-antropologia, storia, sociologia, letteratura) il loro fondamento epistemico.

L'idioma della collana è dunque quello di una scienza psicologica caratterizzata dal sentimento del valore dei legami a partire da quelli familiari e generazionali.

Per conseguire i suoi scopi la collana, che già conta numerosi testi di notevole valore, si avvale di una rete scientifico-culturale di rilevanza internazionale.

Tutti i volumi della collana sono sottoposti a referaggio.

Direzione: Vittorio Cigoli ed Eugenia Scabini

Comitato scientifico: Angela Maria Di Vita (Università degli Studi di Palermo), Luigi Onnis (Università La Sapienza di Roma), Camillo Regalia (Università Cattolica di Milano), Simona Taccani (Cerp, Trento), Scott Browning (Chestnut Hill University, USA), Robert Emery (Virginia University, USA), Douglas Snyder (Texas A&M University, USA), Guy Bodenmann (Università di Zurigo, Svizzera).

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità

Robert E. Emery

La verità sui figli e il divorzio

Gestire le emozioni
per crescere insieme

Prefazione all'edizione italiana
di Vittorio Cigoli

FrancoAngeli

PSICOLOGIA SOCIALE E PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA

La curatela della traduzione italiana e le note a piè di pagina sono di Monica Accordini.

Titolo originale: *The truth about children and divorce. Dealing with the emotions so you and your children can thrive*

Copyright © 2004 by Robert E. Emery

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Traduzione italiana di Monica Accordini

Copyright © 2008 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

Prefazione all'edizione italiana	
Divorziare e rigenerare il legame familiare, di <i>Vittorio Cigoli</i>	pag. 7
Introduzione	
Mettere i bambini al primo posto quando il matrimonio finisce	» 17
1. Le emozioni legate al divorzio	» 29
2. Come impedire alle emozioni di controllare un divorzio	» 51
3. Figli e divorzio	» 63
4. Le stagioni del cambiamento: il compito del divorzio	» 82
5. Parlare della separazione ai figli	» 92
6. Le emozioni e la negoziazione legale	» 120
7. I piani genitoriali	» 139
8. Essere genitori favorisce la resilienza	» 168
9. Esplorare nuove relazioni	» 197
10. Mettere in pratica la lezione	» 218
11. Lasciare andare per andare avanti	» 239
Bibliografia	» 251

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA. DIVORZIARE E RIGENERARE IL LEGAME FAMILIARE

di *Vittorio Cigoli*

Aprire e chiudere il cassetto: guardare alla temporalità

La storia del mio incontro con Robert Emery e la sua ricerca sul divorzio coniugale, le emozioni cruciali che lo contraddistinguono e i problemi connessi a garantire ai figli la continuità genitoriale, risale ai primi anni novanta del secolo scorso. Venivo allora dall'aver portato a termine la ricerca sul "legame disperante" volta a rispondere alla domanda fondamentale relativa al perché (nel senso del "a che scopo?") molti genitori restano intrappolati nel divorzio proprio quando sembra che lo vogliano e che cerchino in tal modo una via d'uscita da vari tipi di dolore inerenti il legame.

Era, e resta, piuttosto facile ricorrere al concetto di ambivalenza dei sentimenti. In realtà la ricerca metteva in luce la presenza di scopi contraddittori relativamente al legame e al suo destino; come a dire la compresenza di "mondi separati" tra gli ex coniugi. Tale contraddittorietà di scopi dà luogo a modalità patogene di relazione che intrappolano anche i figli, la generazione successiva. Le "trappole" si manifestano sia con il loro "essere sospesi", vale a dire non vivere il loro tempo di vita dovendo svolgere funzioni che riguarderebbero gli adulti-genitori, sia con il loro "essere desolati" nel senso di vivere il fallimento del legame coniugale incorporandolo.

Occorre dire che la carenza di visione generazionale del problema era di tutta evidenza nella ricerca psicosociale e clinica di quel tempo, anche se iniziavano ad apparire le ricerche orientate in senso longitudinale.

Ora, nel panorama internazionale degli studi relativamente al divorzio ed ai suoi effetti generazionali la ricerca di Robert Emery è riconosciuta essere tra le più autorevoli. Credo che questo sia dovuto in particolare alla sensibilità dell'autore così come emerge dalle varie parti del testo e in particolar modo dall'ultimo capitolo. Ecco uno stralcio:

"Alla fine, sia dal punto di vista dei genitori che dei figli, il solo modo per gestire tutto quello che si è attraversato è trovare un senso alle proprie espe-

rienze. [...] Si tratta di una lunga ricerca [...] che non può iniziare, o finire, inseguendo una risposta. [...] Credo di essere giunto ad apprezzare l'intensità delle perdite, delle battaglie, del dolore e della paura che accompagnano il lento cammino attraverso il divorzio e la separazione [...] ora riconosco quanto sia difficile "fare la cosa giusta" quando si è sospinti dalla bufera delle emozioni. [Ma se i genitori] riuscissero ad usare la ricerca, il lavoro clinico, i consigli e l'esperienza personale [dell'autore] per migliorarsi, anche se di poco, nella relazione con gli ex e con i figli, io ritroverei il senso ultimo delle mie battaglie e dei miei errori".

Robert Emery si rivolge innanzitutto ai genitori che vivono il divorzio, ma anche ai clinici il cui compito è di sorreggerli nella prova che esso comporta, e lo fa partecipando tanto al dolore quanto alla speranza di un rinnovamento del legame. Qui però vorrei soffermarmi su un aspetto particolare della sua sensibilità, quello che si rivolge alla cura della temporalità.

Non poca ricerca si è persa nel confronto tra i figli che vivono il divorzio dei loro genitori e quelli che non lo vivono. Inseguire la "normalità" cercando persino di denegare il dolore che il divorzio comporta o "avere lo sguardo corto", quello tipico della ricerca interattiva, fa torto proprio alla temporalità, vale a dire a ciò che avviene nel tempo lungo dello scambio generazionale.

In breve, la trappola ideologica è sempre dietro l'angolo (la famiglia che vive il divorzio e quella ricostituita non sono altro che nuove forme di famiglia, sono "famiglie normali") e questo di certo non aiuta né i genitori, né i figli ad affrontare e superare la prova.

Emery afferma che occorre "lasciare andare per andare avanti" e riconosce come non pochi genitori rifiutino di compiere il passo del divorzio. Per "lasciare andare" occorre infatti affrontare il turmoil di sentimenti che si accavallano e che legano gli ex partner. In particolare nel "ciclo del lutto" (che non vede affatto gli ex coniugi o gli ex partner sulla stessa lunghezza d'onda) sono la rabbia e la disperata solitudine a costituire l'ostacolo principale. Un'intensa rabbia ci dice tutto tranne che siamo pronti a divorziare e così è anche per la disperazione. L'una comporta il dover punire l'altro in vari modi, l'altra ci fa abbandonare il valore della nostra presenza nel mondo. Certo, questi sentimenti sono inevitabili, ma se prendono il dominio non lasciano spazio alla speranza e alla fiducia nel legame, di cui i figli sono l'incarnazione. Quando dunque parliamo di "elaborazione del lutto" dovremmo tener presente il suo significato relazionale.

Un paradosso del divorzio è che non si può divorziare da soli. Certo, la ricerca psicosociale e clinica ha individuato stadi e fasi del "divorzio psichico", ma proprio qui sta un'altra trappola, quella dell'"imbroglio individualista". Che si voglia o no (anche in tempi di esasperazione del diritto individuale alla felicità) il vincolo con l'altro presenta il suo conto e questo "vincolo" non ha a che fare solo con il legame tra i partner, ma anche con la loro storia di vita familiare, vale a dire con i legami precedenti.

Come in più occasioni ho sostenuto “come insieme ci si lega, così insieme ci si separa”. Scorrendo il testo, specie attraverso i vari casi presentati dall’autore, ciò emerge in tutta evidenza. Così fare qualcosa per l’altro (dove l’altro sono i figli ma anche l’ex partner) e non solo per se stessi diventa una domanda cruciale.

Si vedano in particolare le diverse forme di divorzio di cui parla Emery, quello cooperativo, quello distante e quello ostile. Quest’ultimo in particolare attacca il poter essere “buoni genitori” perché il legame di coppia è potenzialmente tossico per i figli. Eppure anche in queste situazioni è possibile “fare qualcosa per l’altro”, come ad esempio cercare di chiamarsi fuori da un gioco perverso di attacchi ed umiliazioni e “ingoiare una buona dose di veleno”.

Nel corso degli anni ho cercato di far luce sulle tipologie di divorzio connettendole alla storia del legame di coppia¹. In particolare due di esse appaiono pericolose: quella che trascina di fatto la violenza e la distruttività già insite nel legame e, al suo opposto, quella che mortifica il legame, facendone solo una questione emotiva, cioè di emozione provata. Non è un caso che si siano diffusi nella cultura dell’Occidente divorzi che Lemaire, psicoanalista francese, chiama “all’acqua di rose”. L’impegno e il suo corollario, la responsabilità un ingrediente fondamentale del legame, viene deprezzato e persino misconosciuto; conta infatti solo ciò che i partner provano a livello dell’emozione. L’incremento esponenziale dei tassi di divorzio nella cultura dell’Occidente va riconosciuto come “forma tipica” della relazione familiare; non si riscontra infatti in nessun’altra cultura. Essendo poi noto come i tassi di divorzio siano ancor più elevati al secondo matrimonio possiamo ben dire che nell’ambito dei legami è ben difficile “apprendere” ed è assai più facile “riproporre”. In ogni caso i divorzi all’acqua di rose, nell’attesa costante di una prossima felicità costituiscono una parte rilevante dei medesimi essendo carente l’impegno nella relazione.

Sempre a proposito di temporalità, c’è un’altra importante affermazione di Robert Emery: il divorzio lascia una traccia che è per sempre. Vediamo di approfondire. Il divorzio rappresenta una perdita per tutte le persone che ne sono coinvolte, dunque anche le famiglie di origine e tale sentimento di perdita, proprio perché connesso al mondo dei legami, può presentarsi più volte nella vita. In quanto ai figli, facendo essi parte del “corpo familiare” sono chiamati ad affrontare la prova della perdita dell’unità e con essa della frattura dei legami. Se ciò non coincide affatto con la patologia sicuramente ha a che fare con un cambiamento traumatico².

1. Le quattro forme sono le seguenti: il fallimento dell’incontro/legame di coppia (il divorzio è un’altra forma del fallimento), l’esaurimento dell’incontro/attesa di coppia, l’evento sconcertante/inatteso, la debolezza e fragilità dell’impegno.

2. Come Emery ricorda è la qualità relazionale, in particolare la capacità di esprimere sentimenti e di negoziare il conflitto piuttosto che la sua mancanza a costituire il più importante predittore di disturbi psicologici nei figli, sia che vivano in famiglie divorziate e non.

La ricerca ha cercato di cogliere come i figli fanno fronte al dolore del divorzio ed è ricorsa al concetto di “resilienza” come anche ci ricorda Emery. Di nuovo però non si tratta di qualche attributo innato nei figli, quanto di una disponibilità mentale ad affrontare il dolore e a rintracciarne vie d’uscita che trova comunque nel contesto relazionale una sua fonte. Sono infatti le decisioni e le rispettive responsabilità che i genitori si prendono nei confronti dei figli a fare da contesto alla resilienza cioè alla capacità di far fronte al dolore. La ricerca indica chiaramente che i ricordi dolorosi sono diffusi tra i figli di genitori divorziati, così come i dubbi relativi all’amore da parte dei loro genitori (specie il padre). Resilienza, dunque, non vuol dire affatto la presenza in loro di una “forza” simile all’invulnerabilità, ma piuttosto il risultato della gestione del dolore, una gestione che rilancia fiducia e speranza nel legame.

Il “per sempre” dunque non va affatto inteso nel senso della condanna e del fato ineluttabile, ma come ciò che è parte, che è costitutivo, della storia dei legami. Ciò avvalorava la presupposizione secondo cui la mente è relazionale, vale a dire che vive di legami e delle loro vicissitudini.

Così crescere attraverso il divorzio è possibile a patto di “rivedere” il passato, accettando gli errori propri e altrui e di rilanciare il valore del legame generazionale. Come si usa dire non si è più coppia ma si è sempre genitori; di nuovo siamo di fronte alla conferma dell’eternità che caratterizza il legame.

Ecco allora cosa ci suggerisce Robert Emery: occorre trovare un posto nel cuore dove poter riporre il proprio dolore, un cassetto che non va chiuso a chiave, ma piuttosto che si può aprire e chiudere, spegnendo poi la luce e chiudendo la porta...

I genitori vogliono il bene dei figli? Orizzonti di ricerca

Robert Emery manifesta una fede incrollabile in merito al fatto che i genitori vogliono (devono volere) il bene dei loro figli. Non si tratta affatto di una posizione ingenua perché egli ben documenta come essi possano perdersi nelle paludi della rabbia, del disprezzo, dell’indifferenza. Emery conosce la violenza familiare, soprattutto quella agita contro i figli e che di frequente è al centro della cronaca, ma la considera una deviazione, una perdita grave di controllo e di responsabilità da parte dei genitori più che un interrogativo sconcertante.

Credo si tratti anche di una differenza culturale tra Nord America ed Europa. Il Nord America respira, nonostante tutto, un’aria fiduciosa specie sulle possibilità della “ratio” umana; l’Europa, in particolare dai tempi di Schopenhauer in poi, diffida per principio nella ratio e respira un’aria simil-tragica.

Tale differenza culturale comporta a sua volta effetti scientifici: così è tipico dell’orizzonte cognitivista di matrice nordamericana a cui Emery appartiene attraverso il filone cognitivo-emotivo (anche se è aperto a varie “integrazioni” come nel caso dell’interesse nei confronti della ricerca clinica di Salvador Mi-

nuchin), pensare e agire secondo l'accoppiata controllo-cambiamento. Convinto è l'affidamento dei cognitivisti alla ricerca scientifica ed ai suoi risultati, specie se provenienti da modelli di tipo sperimentale. Altrettanta convinzione è presente in loro nel diffondere nella pratica le conoscenze acquisite. Si avverte a tale proposito, anche l'influenza del behaviorismo che è stata "la psicologia americana"³.

Non a caso nel testo è ricorrente l'invito rivolto dall'autore ai genitori a cosa e come fare specie nei confronti della relazione con i figli, invito che si basa proprio sui risultati della ricerca scientifica e sul credere nella loro capacità di controllo delle emozioni e di cambiamento dei comportamenti. Potremmo parlare in tal senso di adattamento e di controllo del destino che si manifesta anche rassicurando costantemente i figli che i genitori li amano.

Il modello relazionale simbolico a cui faccio riferimento e che si situa all'interno dell'orizzonte psicodinamico-psicoanalitico fa affidamento su concetti differenti come quello di ricerca di senso e trasformazione dei legami. La ricerca di senso si riferisce in particolare alla storia generazionale di cui i partner sono membri e la trasformazione di legami (il divorzio è un accadimento entro la relazione) riguarda l'incertezza di destino, vale a dire la presenza di sentimenti e di azioni imprevedibili (è questo per altro uno dei modi con cui viene definito e compreso l'inconscio) relativi ai legami medesimi. In altre parole, è proprio accogliendo l'incerto e l'imprevisto che si può far fronte al dolore del divorzio.

In ogni caso al di là della differenza tra i modelli e dei concetti fondamentali è indubitabile la comune tensione di Emery e mia verso un pensiero clinico che mira all'aiuto possibile e praticabile nei confronti della famiglia nel senso che i suoi membri possano gestire la crisi del divorzio e la "transizione" che li aspetta.

Andando più a fondo possiamo anche riconoscere la presenza di un humus comune che consiste nell'attribuire ai legami familiari un valore fondamentale per la crescita personale dei suoi membri, specie le ultime generazioni, e nell'aver uno sguardo tenero nei confronti dei genitori e del loro difficilissimo mestiere, un "mestiere di uomini"...

Ethos e pathos del legame

Per passare al di là del divorzio e non rimanerne tragicamente intrappolati occorre, come sostiene Emery, vivere il lutto, condividerlo e saper perdonare.

Vivere il lutto significa innanzitutto non negarlo riconoscendo la presenza di sentimenti quali la rabbia, il dolore per la perdita, il "rigurgito" del desiderio, ma anche del bisogno dell'altro e della speranza proprio in quel legame.

3. Il cognitivismo è, almeno in parte, l'erede del behaviorismo. Nei suoi vari orientamenti esso si è diffuso ed ha avuto importanti sviluppi e riconoscimenti anche in Europa e in Italia tant'è che a tutt'oggi potremmo parlare di dominanza di tale paradigma nella ricerca psicologica, sia essa generale, psicosociale, evolutiva e clinica.

Condividerlo, così da distribuirlo e renderlo sopportabile significa riconoscere con chi poterlo fare: amici, familiari, ma anche, seppur in parte, l'ex coniuge/partner e i figli. Di nuovo torna in scena il paradosso del legame (non ti puoi separare da solo) e la necessità di affrontarlo. A questo serve del resto il lavoro di consulenza psicoterapeutica e quello di mediazione e l'autore ce ne offre reali e coinvolgenti esempi.

C'è poi un'azione che solo di recente la ricerca psicosociale e clinica sulle relazioni familiari ha riconosciuto come cruciale: è quella del saper perdonare. Trattandosi di un verbo-azione ci troviamo a dover considerare il versante etico del legame e non solo quello affettivo. In più occasioni ho evidenziato come allorché ci occupiamo di relazioni familiari, cioè di legami tra le generazioni e tra i generi, non possiamo chiuderci sul mondo dei sentimenti e delle emozioni perché la relazione ha in sé il valore dell'azione tra gli uomini, in bene e in male che sia.

Per-donare (a se stessi, all'altro generazionale, all'ex coniuge) ci indica che si tratta di un'azione peculiare: quella donativa. Il dono che si fa a sé e all'altro è quello del rilancio della fiducia e della speranza nel legame. Se dovessimo basarci solo sul rendiconto del giusto e dell'ingiusto e se volessimo lì trovare l'unico metro-misura delle relazioni umane cadremmo in una condizione disperata. Non ci resterebbe infatti che "pareggiare i conti" e, a seguire, la vendetta, "il sangue chiama sangue" e l'oblio rancoroso. Eppure sempre si presenta a noi la possibilità del "salto" che è proprio quello di compiere l'azione del perdonare. Azione difficile, azione rischiosa perché l'altro potrebbe anche approfittare del dono offerto, pervertirlo ai suoi interessi e farsi beffe del donatore.

Nella ricerca che abbiamo condotto sui figli giovani-adulti che hanno vissuto la dolorosa esperienza del divorzio dei loro genitori (per loro sono i genitori più che la coppia) il riconoscere ciò che i genitori hanno fatto (deciso, compreso, sacrificato) per loro aldilà del divorzio, è altrettanto importante del perdonare i loro limiti e i loro errori. Quei figli giovani adulti che riescono a farlo anche quando avrebbero tante buone ragioni per non farlo, hanno nella propria faretta una freccia in più per affrontare la vita.

In conclusione, trent'anni di ricerca sul divorzio ci dicono che due sono i fattori cruciali che vi intervengono e che moderano la variabilità degli effetti: il primo è come le generazioni precedenti (e dunque non solo la coppia sia essa coniugata o convivente) affrontano tale dolore con tutti i rischi e i pericoli di cui il testo di Emery ci parla e il secondo è come la generazione successiva rielabora tale dolore.

Come già detto la ricerca di matrice cognitivista parla di "resilienza" dei figli, ma possiamo anche parlare di "rielaborazione" cioè di un lavoro da parte loro che non attiene solo al passare al setaccio della mente il mondo dei sentimenti, ma richiede anche di compiere azioni come quella di voler incontrare l'altro (riconoscerlo) e quella di saper perdonare.

Bibliografia

- Cigoli V. (1998), *Psicologia della separazione e del divorzio*, il Mulino, Bologna.
- Cigoli V. (2003), “Contro l’enfasi della mediazione familiare”, *Terapia Familiare*, 72, luglio 2003, pp. 5-26.
- Cigoli V. (2006), “La transizione del divorzio: dal tempo preliminare alla mediazione familiare” (cap. 6), “La famiglia ricostituita: alla ricerca degli indicatori di transizione” (cap. 7), in *L’albero della discendenza. Clinica dei corpi familiari*, FrancoAngeli, Milano, pp. 153-192.
- Cigoli V., Galimberti C., Mombelli M., (2000), *Il legame disperante. Il divorzio come dramma di genitori e figli*, Raffaello Cortina, Milano.
- Cigoli V., Gulotta G., Santi G. (1997), *Separazione, divorzio e affidamento dei figli: tecniche e criteri della perizia e del trattamento*, Seconda edizione, Giuffrè, Milano.
- Cigoli V., Scabini E. (2003), “La mediazione familiare: l’apporto relazionale simbolico”, in: Scabini E., Rossi G. (a cura di), *Rigenerare i legami: la mediazione nelle relazioni familiari e comunitarie*, Vita e Pensiero, Milano.
- Cigoli V., Scabini E. (2006), *Family Identity. Ties, symbols, and transitions*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey.
- Eliot T.S. (1986), *Quattro quartetti*, Garzanti, Milano (ed. or. 1943).
- Emery R.E. (1998), *Il divorzio. Rinegoziare le relazioni familiari*, FrancoAngeli, Milano.

Questo libro è dedicato a tutti i genitori e ai figli che con me hanno aperto i loro cuori, condiviso il loro dolore e mostrato la propria forza.

INTRODUZIONE. METTERE I BAMBINI AL PRIMO POSTO QUANDO IL MATRIMONIO FINISCE

Come terapeuta di coppia e mediatore ricevo molte telefonate di questo tipo: dopo quattordici anni di matrimonio, Danielle e Frank si stavano separando. Di solito soltanto uno dei due partner chiama per fissare il primo appuntamento e, di solito, è quello che vuole porre fine al matrimonio. So che in questi casi occorre prestare molta attenzione alla versione proposta da chi ci sta contattando, tenendo allo stesso tempo in considerazione che ci sono almeno due, se non più, versioni della medesima vicenda. Quel che era davvero insolito in questa vicenda era la congiuntura: la telefonata mi era giunta appena una settimana prima di Natale, un momento comprensibilmente poco propizio per le separazioni, e la scadenza che Danielle aveva posto per la separazione: immediatamente.

Come psicologo e come padre, avevo trovato il tutto alquanto stressante dal momento che la coppia aveva anche un bambino di sei anni, Sam. Danielle e Frank avevano contattato gli avvocati, ma lei mi aveva detto di non volere adire le vie legali e sperava che suo marito fosse dello stesso avviso. La loro situazione economica era pressoché identica, dunque non si sarebbero trovati a litigare su questioni finanziarie. Anche se Frank voleva riaggiustare le cose, c'era-no davvero poche chance, almeno dal punto di vista di Danielle, di far funzionare il matrimonio.

“Può per favore incontrarci prima di Natale?”, mi chiese lei con una certa urgenza.

Dopo che ci fummo accordati su una data, Danielle mi offrì un quadro più chiaro della situazione, raccontandomi alcuni dettagli cruciali: aveva appena confessato a Frank di avere un'altra relazione. Era preoccupata per quello che Frank avrebbe fatto.

Ogni volta che lei tentava di parlargli seriamente della separazione, lui le ribadiva nettamente che voleva l'affidamento esclusivo di Sam. Danielle, dal canto suo, replicava che questo era ridicolo. Dopo tutto, lei aveva passato molto più tempo di suo marito con il piccolo e lo amava tanto. Non avrebbe potuto sopportare una separazione definitiva da lui. Ma Danielle era anche molto in-

certa su che cosa fosse giusto e su quali avrebbero potuto essere le conseguenze da un punto di vista legale. Dopo tutto, lei aveva avuto una relazione.

Mentre mi stavo appuntando il nostro prossimo incontro, mi chiesi quanto spirito natalizio sarebbe rimasto in ciascuno di noi dopo la loro seduta. Più tardi, mentre stavo rileggendo gli appunti presi durante la conversazione telefonica, mi resi conto che Frank e Danielle avevano tutti gli ingredienti per un divorzio instabile e drammatico: una separazione voluta solo da una delle due parti; l'amara sorpresa di un tradimento; la fretta nel discutere una questione che impiega mesi, se non anni, per essere risolta; avvocati potenzialmente in lotta e un tempismo terribile. Cosa poteva esserci di peggio per il piccolo Sam che due genitori che si separano durante le vacanze di Natale? Non c'era alcun dubbio che come coppia e come futuri ex coniugi Frank e Danielle avrebbero passato un periodo assai difficile. Nonostante tutto ciò io speravo che una cosa detta da Danielle al telefono fosse vera: che entrambe, lei e Frank, provavano lo stesso amore incondizionato per Sam.

A volte mi chiedo perché mi metto nel bel mezzo dell'agonia, e della rabbia, di coppie come quella di Danielle e Frank. In quanto psicologo, mediatore, ricercatore e professore universitario, conosciuto per i miei venticinque anni di studi scientifici sulla coppia e sulla famiglia, potrei scegliere di restarmene nel mio regno accademico invece di farmi coinvolgere nella furia logorante delle coppie in fase di separazione.

Ma bambini come Sam non hanno scelta. Oggi negli Stati Uniti, più di un milione di bambini ogni anno si trova nella stessa situazione di Sam¹, così io intervengo nella speranza di tirar fuori i bambini come Sam dal centro delle dispute. Infatti so quanto sia importante non coinvolgere i bambini nei conflitti e metterli al primo posto quando sono implicati in un divorzio. Tutti i miei studi e tutti gli anni di pratica clinica con le coppie e le famiglie dimostrano che ciò che i genitori fanno dopo un divorzio (il loro stile genitoriale, le loro reciproche relazioni e i loro accordi) costituisce il nodo cruciale su cui si può inserire la resilienza del bambino nell'affrontare il divorzio medesimo.

So benissimo come il mondo possa sembrare drammaticamente reale (e ir-reale) durante un divorzio. Conosco quella sensazione di impotenza, di depressione che si prova quando ci si trova faccia a faccia con la fine di una relazione e ci si chiede disperatamente quale sia la cosa giusta da fare. Conosco tutto questo grazie a venticinque anni di pratica clinica e, per essere franchi, conosco il dolore del divorzio anche per esperienza personale.

Mentre scrivo queste parole, Maggie, la figlia di ventuno anni indipendente ed energica che ho avuto dal primo matrimonio, è una giovane che presto ot-

1. In Italia, nel 2005 il 70,5% delle separazioni e il 60,7% dei divorzi hanno riguardato coppie coniugate con figli avuti durante l'unione. I figli coinvolti nella crisi del matrimonio dei genitori sono stati 99.257 per quanto riguarda le separazioni e 21.996 per quanto riguarda i divorzi (ISTAT, 2007). N.d.C.

terrà una laurea e che sta pianificando il proprio futuro. (Da parte mia sono risposato ed ho altri quattro adorabili e allegri bambini).

Io e la madre di Maggie abbiamo senza dubbio i nostri rimpianti, ma siamo anche fieri di lei e del lavoro che abbiamo fatto. Certo, a seguito di un divorzio, o della separazione di coppie non sposate, tutti, genitori ed esperti, vogliono mettere i bambini al primo posto, almeno in teoria. Ma una delle cose che ho imparato nel mondo reale, e in particolare dalla mia esperienza personale, è quando difficile possa diventare difendere gli interessi dei figli quando ci si trova coinvolti in una serie di complicazioni emotive a seguito del divorzio. Quel che non è ovvio, ma che può essere spiegato dalla ricerca e dalla pratica clinica, è perché sia tanto difficile e quali passi debbano essere fatti per superare queste difficoltà, indipendentemente dal tipo di divorzio di cui si sta facendo esperienza.

I suggerimenti forniti in questo libro credo possano essere utili per tutte le coppie, sia che esse abbiano una relazione dominata da rabbia, rancore, indifferenza, sia dalla cooperazione. Nel caso di Danielle, lei era pronta a concentrarsi su Sam, ma voleva il divorzio. Aveva già programmato una nuova vita per se stessa. Era in grado Frank di mettere Sam prima del proprio risentimento e del proprio dolore? Ma forse la domanda è, saremmo noi in grado di farlo?

Lo scopo di questo libro è quello di fornire ai genitori dei consigli pratici, delle spiegazioni e, spero, alcuni argomenti convincenti, per aiutarli a mettere i bambini al primo posto e tenerli fuori dai conflitti, durante una separazione. Idealmente questo significa dedicare un paio di mesi prima e due o tre anni dopo il divorzio al lavoro sugli aspetti legali, sociali, pratici, e specialmente emotivi, della separazione. Il mio obiettivo è quello di aiutare le coppie a fare col cuore e con le azioni ciò che sanno di dover fare nella loro testa.

Questo libro propone una rilettura di un momento critico e fondamentale qual è il divorzio e cerca di mostrare come sia possibile gettare la basi per una vita futura e per una relazione rispettosa e non conflittuale con il proprio ex. Pertanto, questo testo vuol essere un viaggio nelle emozioni, per capirle meglio e per poter affrontare le scelte con maggiore consapevolezza. Alcuni punti chiave che verranno in seguito approfonditi sono:

- in che modo la rabbia e i litigi possono tenere insieme una coppia;
- il peculiare e complesso ciclo del lutto associato al divorzio e il modo in cui esso influenza le relazioni tra i partner;
- la “verità” sul divorzio dal punto di vista di lui e dal punto di vista di lei;
- la differenza tra le contese per il potere e quelle per l’intimità e come queste possano complicare le cose nella definizione degli accordi;
- perché le questioni legali devono essere affrontate per ultime durante la stipula degli accordi di separazione;
- perché l’amore e l’autorevolezza genitoriale possono essere la miglior cura per un bambino.