

**STYLE BENESSERE**



*Second*  
**LIFE**

*di Eleonora Platania*  
*foto Donald McPherson*

*«Non respiro più».*  
*«Che ne sarà di me».*  
*«Saprò ancora amare?».*  
*La separazione lascia*  
*ferite profonde,*  
*soprattutto nelle donne.*  
*Ma sono ferite dalle*  
*quali si può guarire.*  
*Per riscoprire che cosa*  
*significa «vivere da sveglie»*



«Non respiro più: vivo in apnea». È una delle frasi che meglio descrivono lo stato d'animo di chi sta sperimentando il trauma della separazione. «Specie se viene lasciata, la donna perde i propri riferimenti affettivi e va in tilt», commenta Laura Logli, avvocato esperto in psicologia giuridica e autrice del saggio *Grazie che te ne sei andato* (Cairo, pagg. 159, €12). Una reazione fisiologica, amplificata dal fatto che «Le donne impostano gran parte della loro vita sulla coppia: se questa delude, il senso di fallimento è totale», spiega Logli. La separazione e il divorzio colpiscono al cuore l'identità femminile: «Che cosa sono?», «Che ne sarà di me?» sono domande frequenti che esprimono la paura di non avere più un uomo da accudire, perché molte donne hanno la «necessità di essere necessarie». Mentre gli uomini, in genere, hanno «tempi di recupero» più brevi: «L'identità maschile è più variegata: l'uomo soffre intensamente per la fine di un amore, ma compensa prima con il lavoro e la vita sociale», spiega la psicoterapeuta Anna Salvo.

Che cosa prova davvero chi si sta separando? «All'inizio dolore e paura di esternarlo», racconta Logli. L'autostima crolla, si pensa di essere state lasciate perché si vale poco. Invece, superare un abbandono può aiutare a scoprirsi più ricchi e più forti. «Ascoltare la sofferenza, piangere tutte le lacrime è un'occasione per dialogare intimamente con se stesse, per capire chi siamo e cosa vogliamo veramente. Viceversa, accelerare i tempi – per esempio buttandosi subito in un'altra storia – significa pagare il conto in futuro, in termini di rapporti meno soddisfacenti», afferma Logli.

Quasi sempre, a un certo punto, esplose la rabbia: «È un sentimento sano, purché non la si rivolga verso se stesse»,



Da sinistra. Grazie che te ne sei andato di Laura Logli (Cairo, pagg. 159, €12). La verità sui figli e il divorzio di Robert E. Emery (FrancoAngeli, pagg. 256, €28).

avverte Logli. «Se ci si rende conto che si sta facendo qualcosa con una grinta eccessiva – anche stancarsi fino allo stremo in palestra – bisogna mettere a fuoco l'oggetto della propria rabbia per non sfogarla in modo autodistruttivo», consiglia Logli.

È impossibile stabilire la durata della sofferenza. Finché un giorno, si arriva alla fase della «confusione»: è un momento ancora difficile ma non negativo, perché rappresenta la transizione verso la guarigione. «Uscite dal limbo di udienze e avvocati, le donne vivono l'euforia di essersi liberate da un fardello, ma in realtà non sanno ancora che cosa le aspetta», sottolinea Salvo. «Ed è a questo punto che comincia l'elaborazione, in cui si devono affrontare la solitudine e il carico di responsabilità, specie se ci sono figli. Per non parlare dei sensi di colpa, dei dubbi sull'aver fatto abbastanza per salvare il matrimonio», dice Salvo. In questo periodo, si è ancora nel tunnel, ma si riesce anche a vederne l'uscita. «Ci si comincia a chiedere se si è in grado di ricominciare ad amare ed essere amate: è importante chiedere aiuto, a un amico fidato o a uno specialista, per valutare le proprie vicende in modo più imparziale», suggerisce Logli, perché guarire significa innanzitutto capire e accettare che una separazione non è un fallimento totale, ma l'epilogo di una storia che ha avuto un suo inizio, un'esplosione e una fine. «Tante donne, superato il guado, mi hanno detto: "Rimarrò segnata per sempre, ma ora vivo con consapevolezza, sono uscita dal mio piccolo mondo. È tutto molto difficile, ma è come se mi fossi svegliata"». E vivere da sveglie è sempre meglio. **VF**

tempo di lettura previsto: 4 minuti

## NATALE: CON MAMMA O PAPÀ?

**L**e feste, specie il Natale, sono momenti delicati: come conciliare al meglio le esigenze dei figli con quelle dei genitori separati? Lo abbiamo chiesto a Robert E. Emery, professore di Psicologia e direttore del Center for Children, Families and the Law presso la University of Virginia e autore del saggio *La verità sui figli e il divorzio* (FrancoAngeli, pagg. 256, € 28).

**Natale si avvicina: quali regole porre?**  
«Mettete sempre al primo posto i bambini; stabilite un'agenda per evitare litigi e ricordate che non siete in competizione per superare il vostro ex e coprire i bambini di regali.

Il miglior dono che possiamo dare ai figli è l'amore, e il nostro "permesso" di amare anche l'altro genitore».

**Bisogna rispettare i turni stabiliti dall'avvocato?**

«Si può sgarrare per il bene dei figli, purché lo si faccia di comune accordo».

**Se sono i figli a chiedere di vedere papà e di restare con lui per la vigilia, bisogna accontentarli anche se non era previsto?**

«Spiacente, la vigilia non è il momento adatto per i cambiamenti dell'ultimo minuto. Il mio consiglio ai papà è: dite ai vostri figli che li amate, che li penserete, ma che desiderate che loro passino una splendida vigilia con la mamma».

**E se uno dei figli non vuole andare dal padre, com'era invece stabilito?**

«Non dovrebbe averla vinta. Affrontate le sue ansie, ma cercate di convincerlo».

**Quale errore evitare?**

«Il più grosso errore che i genitori possano fare è dimenticarsi che i figli non stanno provando ciò che provano loro. Voi potreste sentirvi feriti, soli e arrabbiati. Le vostre emozioni possono essere giustificate, o quanto meno comprensibili: a Natale le famiglie si riuniscono, mentre la vostra è in crisi... Ma come si sentono i vostri figli? Per loro è Natale! Lasciate che si godano questi momenti e che abbiano dei buoni ricordi, lasciategli, insomma, la loro infanzia».