

PSICOLOGIA
DELLA FAMIGLIA

I divorziati

Che cosa significa oggi la fine di un matrimonio?

Un libro raccoglie le storie di chi ha vissuto il divorzio ed è riuscito (più o meno) a sopravvivere

di Daniela Ovadia

Ventuno storie, ventuno persone: uomini e donne che raccontano il fallimento di una relazione affettiva sulla quale avevano investito tanto da decidere di sposarsi. Sono i protagonisti di *I divorziati. Storie di affitti, affidi, weekend e soldi*, un libro recentemente pubblicato da Il Saggiatore, in cui la giornalista Elena Marsi ha raccolto le voci di chi è passato attraverso l'esperienza sempre difficile di una separazione: «Volevo sapere come fanno: come fanno a crescere i figli, a rifarsi una vita, a far entrare in casa un nuovo partner. Volevo capire che strategie di sopravvivenza mettono in atto per fronteggiare il cambiamento di ruolo sociale e anche le difficoltà economiche».

Quasi tutti gli intervistati hanno tra i 35 e i 45 anni. «È la generazione cresciuta con il mito del Mulino Bianco, della famiglia perfetta, della relazione ideale, appagante sia sul piano del ruolo (coniugale e parentale) sia dal punto di vista emotivo (amore e passione)». Le storie non sono commentate, per scelta stessa dell'autrice: «Non ho gli strumenti né l'obiettivo di farlo. Il libro si limita a fare la cronaca di queste vite, così come le raccontano i protagonisti».

Negli ultimi 15 anni, la psicologia sociale e della famiglia ha fatto grandi passi avanti nell'analisi del divorzio, delle sue motivazioni e delle modalità migliori per affrontarlo. E tra gli esperti è nata una nuova consapevolezza: il divorzio è un evento collettivo, e non può essere affrontato (nemmeno dal terapeuta) con colloqui individuali, se l'obiettivo è il contenimento dell'aggressività e la risoluzione dei conflitti.

La parola d'ordine, oggi, è «mediazione». «Non si divorzia da soli come non ci si sposa da soli», spiega in un suo scritto Vittorio Cigoli, docente di psicologia clinica all'Università Cattolica di Milano e autore di diversi studi e saggi sulla psicologia del divorzio. «E nel processo è coinvolta anche la generazione successiva, quella dei figli».

Abbiamo quindi tratto alcuni brani dal libro di Marsi, quelli che ci sono sembrati più significativi di atteggiamenti comuni tra le coppie che si lasciano. E interrogato il lavoro degli esperti, per comprendere se e come è possibile superare il trauma e lasciarsi civilmente, facendo meno danno possibile a se stessi e agli altri.

Hans Naleman/zefa/Corbis

Vademecum del buon divorzio

Per divorziare con civiltà, con vantaggi per tutti (compresi i figli) bisogna imparare a controllare le proprie emozioni, dicono gli esperti. Ecco alcuni consigli.

1. Non restare invischiati nei giochi dell'altro e saper riconoscere un'esca invece di abboccare e poi pentirsi.
2. Rifiutare il conflitto: per litigare bisogna essere in due e se uno dei due rimane calmo, l'altro prima o poi dovrà rassegnarsi.
3. All'inizio, tenere le distanze. Limitare i contatti a poche parole gentili e formali. Le telefonate devono essere brevi e riguardare solo i bambini, così come le e-mail. Evitare di usare e-mail o lettere per sfogarsi.
4. Selezionare le questioni per cui vale la pena di battersi. Se qualcosa è davvero importante si deve negoziare e difendere i propri diritti, ma non avviare una lotta eterna.
5. Non dire nulla davanti ai bambini se non si ha qualcosa di positivo da dire. Lo stesso con parenti e amici, tranne pochi molto fidati.
6. Affrontare e accettare il dolore, il lutto e le paure. Non occorre dire all'ex che ci si sente tristi o spaventati, ma è bene ammetterlo con se stessi, con un amico, con uno psicoterapeuta. Riconoscere queste emozioni può far male, ma il dolore è il primo passo verso la guarigione.
7. Riflettere su quello che c'è da imparare da questa esperienza. È importante imparare dai propri errori, dai propri fallimenti, dalle cose che possiamo correggere.
8. Lasciare spazio per le cose positive: i bei ricordi, le memorie legate ai bambini e anche alla tristezza per quanto si è perso, per ciò che avrebbe potuto essere e non è. La tristezza non fa sentire meglio, ma è reale e in questo senso è positiva.

Modificato da: Emery R.,
Franco Angeli editore, 2008.

► Una coppia, due matrimoni

«Io ci credevo tantissimo. Probabilmente ho male interpretato una fortissima similitudine dei nostri caratteri, dei nostri interessi. Anche della nostra educazione. Come una chiave che potesse aprire le porte di una relazione affettiva. Invece non necessariamente è così. Non è detto che sia così. Il mio attuale compagno è una persona totalmente diversa da me, tanto che io non avrei pensato di sopravvivere più di un mese, e invece sì. Perché siamo molto diversi, però abbiamo cose importanti in comune. Io e il mio ex marito non avevamo grandi valori in comune. Avevamo tante cose nella quotidianità, ma non avevamo valori comuni. Questa probabilmente è la vera causa. Poi, secondo me, c'era un affetto fortissimo, sincero e profondo. Io ero più innamorata di lui di quanto lui lo fosse di me, questo è certo».

Il matrimonio è uno, ma i coniugi sono due. È questo che appare subito chiaro a chi legge le storie raccolte da Elena Marsi: la disparità di visione, la diversa evoluzione delle percezioni e dei sentimenti nel tempo. «La coppia vive la stessa relazione, ma i coniugi fanno esperienza di due matrimoni», spiega Robert Emery, professore di psicologia e direttore del Centro per la famiglia, il bambino e la legge presso l'Università della Virginia e autore del libro *La verità sui figli e sul divorzio*, edito da **Franco Angeli**.

«Noi crediamo che il nostro partner assomigli alla persona che abbiamo, almeno in parte, contribuito a creare nella nostra testa. Questo è quello che la maggior parte delle persone intende quando dice che l'amore è cieco. Accettiamo e creiamo un'immagine del nostro partner che è, per molti versi, migliore (o almeno migliore per noi) di quanto egli sia

in realtà, forse migliore di quanto qualcuno possa mai essere. Il divorzio segna il punto esatto in cui il matrimonio visto da lui e quello visto da lei arrivano a una collisione. Cadono tutti i veli e ciascuno vede i difetti dell'altro con abbagliante chiarezza. Forse gli ex coniugi stanno guardando in faccia la realtà per la prima volta, o forse si stanno creando una nuova, distorta illusione. Le cose cambiano. Anche le persone cambiano ed è impossibile dire quante coppie si separino solo perché uno dei due partner (o entrambi) è cresciuto in modo diverso dall'altro».

► Proiezioni e difese

«Da quando mi sono separato, io non ho mai voluto incontrarla. In generale ci rimbalziamo i bambini, ma non ci siamo mai visti. Per me. Per quello che è successo. Perché io non riesco a stare con mia... E poi anche nei confronti dei bambini. Quello che è successo dopo la separazione dipende anche da quello che è successo prima, da come è avvenuto. Lei avrebbe potuto «avere un futuro» in cui anche da separati forse si potevano fare alcune cose insieme. Però, insomma, tradimenti, menzogne e via dicendo mi hanno proprio fatto staccare di netto. Lei vorrebbe fare delle cose insieme, che sia una pizza ogni tanto tutti e quattro, ma per adesso, dal canto mio, non se ne parla neanche. Non lo voglio fare perché non ha senso. Vuol dire, forse, non risolvere mai la cosa. E poi anche – ma questo meno, in second'ordine, non lo so – per i bambini, secondo me dai un'idea poco chiara, per cui loro magari sperano che ti rimetti insieme».

Spesso i coniugi, interrogati su come pensano che i figli vivano il divorzio, proiettano su di essi le loro emozioni. Anche i genitori



Tre tipi di divorzio

La psicologia sociale ha identificato tre tipologie di divorzio, alle quali devono corrispondere strategie di comunicazione e, a volte, anche accordi pratici diversi. È inutile, per esempio, pensare di far funzionare un affidamento congiunto in una separazione molto conflittuale, se non si lavora con l'aiuto di un esperto a mediare il conflitto. È bene anche ricordare che il divorzio è un

evento in divenire, le cui caratteristiche cambiano nel tempo. Qualsiasi accordo può quindi essere rivisto alla luce delle mutate condizioni nel rapporto tra gli ex coniugi.

1. Il divorzio cooperativo

È la forma ideale, ma purtroppo rara, almeno all'inizio. È ciò che accade quando i coniugi hanno imparato a tenere a bada la propria rabbia prima

di decidere di lasciarsi, e a proteggere i figli, lavorando insieme per un accordo rispettoso dei bisogni di tutti.

2. Il divorzio distante

È quanto accade, in genere, tra persone molto ferite, che hanno molto da nascondere a se stesse e ai figli. Riescono a mantenersi buoni genitori, ma in loro prevale l'amarezza piuttosto che la tristezza. Il compito, in questi

Mike Kemp/RubberBall/Alamy.
Damian Fallas/Stockphoto (foto)

ri più attenti sono convinti che, in fondo, i bambini la pensino come loro: per esempio che siano certi, come lo è la mamma, che il papà ha chiesto la separazione per un'improvviso colpo di follia, mentre il papà a sua volta è sicuro che i piccoli siano sollevati che le liti in famiglia sono terminate. Oppure ritengono che per i bambini vedere insieme i genitori significhi un ritorno alla normalità, mentre questa interpretazione esiste solo nella testa di chi ha subito maggiormente la decisione di sciogliere il vincolo matrimoniale.

«La proiezione è un meccanismo di difesa frequente», spiega Vittorio Cigoli. «I genitori proiettano sentimenti di rabbia, delusione e tristezza sui propri figli, che vengono inclusi nello spazio diadico come a prendere il posto dell'altro diventato ormai emotivamente

indisponibile. Il divorzio è infatti un vero e proprio attacco alla triangolazione del legame. Se non si riesce a ridare nuova vita alla relazione e a rinegoziare il proprio ruolo e quello dell'altro, si va incontro alla chiusura o perfino all'isolamento».

Chi non ha figli può anche pensare che il divorzio consentirà di non vedere l'altro per il resto della vita, ma per chi ha figli la realtà è ben diversa. «Le famiglie, durante un divorzio, somigliano a quelle piccole, isolate città dei film western», spiega ancora Emery. «Il copione prevede che lo sceriffo cerchi di convincere i concittadini a spalleggiarlo nell'imminente resa dei conti con il cattivo di turno. Ma anche se si vede l'ex come il bandito, nella maggior parte dei casi i figli non la pensano così. E anche se ciò accadesse, essi provano ancora un amore e una lealtà nei suoi confronti che possono, e devono, sopravvivere al divorzio. Per loro non è una questione di buoni o cattivi. È più come essere costretti a scegliere per chi parteggiare tra due sceriffi; un obbligo che, comunque, essi non sono tenuti ad assolvere».

► Il tradimento

«Lui è stato capace di perdonarmi, io no. Non ho perdonato a me stessa questa storia. Se sono arrivata a fare una cosa del genere probabilmente era perché davvero per me era tutto finito. E oltretutto, per come sono fatta io - e questo probabilmente è un mio limite - non potevo stare con lui che sapeva che avevo avuto una storia con un'altra persona. Il rapporto con lui non sarebbe più stato la stessa cosa per me».

«Chiaramente ho saputo tutto. Io, in pochi mesi, ho saputo tutto: dove abitava, cosa faceva, chi era, potevo prendere una pistola,

casi, è identificare gli elementi su cui è prioritario prendere decisioni (denaro, residenza, affido dei figli) e decidere limitando i contatti al massimo e focalizzandoli sul risultato da ottenere. Ci si comporta come due compagni di stanza che non si piacciono ma sono obbligati a dividere civilmente gli stessi spazi.

3. Il divorzio ostile

In questo caso le emozioni sono fuori controllo e i coniugi, anche quando

pensano di agire per il bene dei figli, non riescono a scindere il proprio vissuto personale dall'obiettivo. Paradossalmente sono le coppie in cui il legame rimane più forte, perché l'odio e la rabbia sono sentimenti che legano. In questo caso chi si accorge per primo della situazione di stallo deve tenere le distanze e, per quanto possibile, evitare di fare il gioco dell'altro per uscire dalla spirale di incomprensione.

**È impossibile
dire quante
coppie si
separano
perché uno
dei partner è
cresciuto in
modo diverso
dall'altro**



Il bambino adulto

Vi sono bambini che reagiscono al divorzio dei genitori prendendosi cura di tutto: casa, fratelli e genitori stessi. È ciò che gli psicologi chiamano «parentificazione del bambino». Apparentemente il figlio reagisce benissimo alla separazione: va bene a scuola, è ubbidiente, si preoccupa di proteggere i fratellini dalla rabbia o dalla tristezza dei genitori, non piange, non si lamenta. Ma questa non è una buona reazione. «Eventi stressanti come il divorzio possono far sì che i bambini crescano troppo velocemente e si accollino, spesso con successo, responsabilità che non gli competono», spiega Emery. «Ma questa "super-competenza" è un campanello d'allarme, un segno che i genitori stanno chiedendo troppo». Lo scopo di un buon divorzio è quello di consentire al bambino di fare il bambino, il che significa essere generalmente felice, equilibrato per quanto possibile, ma anche triste e caparcioso nella norma. Un bambino non può e non deve mai essere il confidente emotivo dei genitori.

andare lì e fare il gesto eclatante, con lei e con lui. Che poi tu sei il classico tranquillo, ma se ti parte la testa, e vedi tutto distrutto, dici, non ho più niente da perdere. I figli mi hanno salvato, perché altrimenti a quest'ora sarei stato in prigione».

Ogni rapporto che finisce è una sconfitta, ma quello che si chiude per un tradimento lo è doppiamente, e non sempre solo per chi è tradito, ma anche per chi ha per primo rotto il vincolo di fiducia col proprio compagno. Queste due testimonianze ne sono la prova: nella prima prevale il senso di colpa, pur nella consapevolezza di un rapporto che era concluso prima ancora che il tradimento si concretizzasse. Nella seconda a dominare è la rabbia per la delusione subita.

Nel caso di una famiglia con figli, è bene che sia il genitore «traditore» a dirlo ai bambini, con frasi come: «Volevo dirvi che il motivo per cui ci separiamo è che mi sono innamorato di un'altra persona. Per la mamma (o per il papà) saperlo è stato duro e per questo abbiamo litigato tanto. Vi sono molte altre ragioni per cui non andiamo più d'accordo, ma non voglio parlarne ora. Potrete farci tutte le domande che volete, ma non penso che dobbiate sapere tutto. Queste sono questioni che riguardano solo noi adulti anche se mi dispiace di avervi causato dolore».

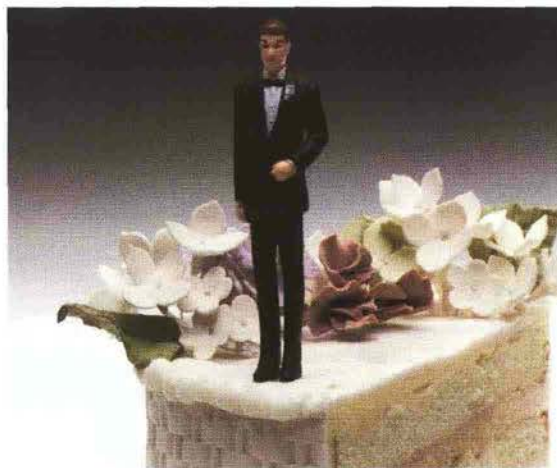
Questo tipo di ammissione, dicono gli psicologi, è un buon punto di partenza per un divorzio non conflittuale, perché permette di essere sinceri, di affermare una verità e guadagnarsi il rispetto dei figli, evitando che vengano a sapere la causa della rottura da un parente pettegolo o, peggio, dall'ex coniuge in un momento di rabbia o disperazione. Ricordando, comunque, che nelle relazioni più che le parole contano le azioni. Il rapporto con i figli e l'ex coniuge dipenderà da ciò che si farà molto più che da ciò che si dirà.

► Gestire la rabbia

«Mio marito mi ha praticamente bastonato in tutti i modi. Io non credo, però - voglio essere molto onesta nei suoi confronti - che lui l'abbia fatto con cattiveria. L'ha fatto nei momenti difficili della separazione. Quando veramente ti fai del male gratuito. Uno dovrebbe essere capace di dire, quando capisce che le cose non vanno "basta e ognuno per la propria strada", perché se non sei capace di farlo, è il momento in cui ti fai più male in assoluto. Il rancore e

la rabbia, comunque, ce li hai dentro e se non sei capace di separare le strade, ti fai del gran male. Cosa che noi ci siamo fatti reciprocamente, io non mi tiro indietro».

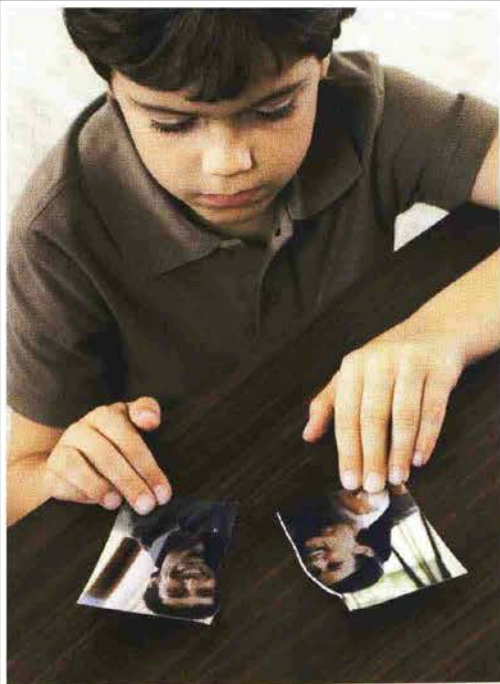
Nel 1997 la psichiatra statunitense Elizabeth Kubler-Ross ha elencato le tappe attraverso cui si evolve il lutto per la perdita di una persona amata: rabbia, negazione, depressione e infine accettazione. Gli psicologi della famiglia sono oggi concordi nel ritenere che anche al divorzio segue un lutto, che percorre le medesime tappe, ma non in modo lineare, bensì circolare: si provano a turno rabbia e tristezza, poi di nuovo amore e rabbia e così via. Ma, come per la morte, anche in questo caso è possibile che la persona si blocchi in una qualsiasi di queste fasi e non giunga mai a elaborare pienamente quanto è successo. Si trova quindi in una situazione



emotivamente patologica: chi si ferma alla fase rabbiosa rischia veramente di fare gesti inconsulti e, magari a distanza di tempo (le cronache sono piene di casi del genere), tentare fisicamente all'incolumità dell'ex.

C'è anche chi si ferma alla fase depressiva e non riesce più a ricostruirsi una vita. In questi casi è d'obbligo chiedere l'aiuto di uno psicologo per smuovere la situazione.

«Un lutto non elaborato può rivelare una forza potentissima, travolgente. Il divorzio può trasformarsi in un campo minato, in cui i partner, colti alternativamente da amore, rabbia o tristezza, possono passare all'atto, ovvero dire o fare tutto ciò che ritengono giusto in quel preciso momento», dice Emery. «Sono però convinto che queste emozioni, incluse le più violente espressioni di rabbia, siano spesso, a un livello più profondo, manifestazioni



Jupiterimages/Pixland/Grazia Neri



Jeffrey Hamilton/Getty Images

del lutto. Infatti gli scoppi d'ira sono sovente disperati, anche se indiretti, tentativi di uscire dal lutto, ristabilendo un contatto. Arrabbiarsi può essere un modo per vedere se si è ancora in grado di provocare una reazione nel proprio ex, per capire se è, in qualche modo, ancora legato a noi. E paradossalmente la rabbia, in un divorzio, è il sentimento meno doloroso: spesso si prova rabbia per nascondere a se stessi la tristezza profonda che la perdita ci provoca».

Talvolta a gettare benzina sul fuoco, seppure nell'interesse del proprio cliente, sono gli avvocati: il compito di un buono psicologo è quindi aiutare a separare il vissuto emotivo dalle eventuali recriminazioni funzionali all'esito legale della separazione. Come raccontano molti divorziati nel libro di Marsi, si può uscire vincitori da una battaglia in tribu-

nale, senza per ciò riuscire a ritrovare la pace interiore e a ricostruirsi una vita.

«Col tempo – spiega Emery – le emozioni si attenuano e in genere le persone si rendono conto che le loro sensazioni stanno iniziando a mescolarsi. È proprio questo sovrapporsi che porta a una visione più realistica e meno dolorosa del divorzio».

► La verità sui bambini

«Era qualche settimana che io dormivo sul divano, ero fuori dal letto. Per cui era già chiara la cosa, c'era un po' di nervosismo, non c'era casino più di tanto ma c'era una tensione evidente, che si è sciolta dicendo, allora, abbiamo deciso che vado via. E la cosa più dura da sopportare è stato vedere mio figlio Elia che tutto ritto, attento, ci ascoltava perché voleva sentire queste parole, e quando queste parole sono arrivate si è afflosciato. E la risposta che ci ha dato è stata: "Non mi aspettavo così presto". Ha un'intelligenza emotiva particolare. Mi commuovo, sì. Ma alla fine me lo porto dietro. Questa sofferenza, anche con mio figlio, è la nostra storia. E ci unisce. E quindi va bene. Lui è bello così com'è, anche perché c'è stato questo. Certo che gli ho procurato una sofferenza, ma gliel'avrei procurata comunque. Come padre ci sono un sacco di cose che vedo di altri padri molto migliori, e tante altre molto peggiori. Mi sembra tutto sommato contento. Si sopravvive».

Per molti anni gli psicologi che si sono occupati di divorzio si sono divisi in due categorie: coloro che ritenevano che la separazione devastasse inesorabilmente i figli e quelli che sostenevano che il divorzio è una delle tante sfide della vita, e come tale non ha un impatto psicologico maggiore di tanti altri eventi.

Oggi gli esperti tendono a vedere la cosa in modo più sfumato: diversi studi hanno dimostrato che l'impatto esiste, che i figli di divorziati hanno 1,25 volte più possibilità di essere depressi, due volte più rischio di lasciare la scuola prima della laurea, due volte più probabilità di far ricorso a uno psicologo e 1,25 volte più possibilità di divorziare a loro volta. Numeri allarmanti, ma che molti leggono in modo paradossalmente positivo. Rivolgersi a un professionista della salute mentale non sempre vuol dire avere dei problemi: talvolta significa prevenirli, e comunque decidere di affrontarli. La depressione è una parte della

Si può uscire vincitori dalla battaglia legale ma non riuscire a ritrovare la pace interiore



I diritti dei bambini nel divorzio

Tutti i bambini i cui genitori divorziano hanno diritto di:

1. amare ed essere amati da entrambi i genitori senza sentirsi in colpa o venire biasimati;
2. essere protetti dalla rabbia dei propri genitori;
3. non essere costretti a scegliere da che parte stare e non essere eletti ambasciatori o confidenti delle

lamentele sull'altro genitore;

4. non dover scegliere un genitore invece dell'altro;
5. non dover essere responsabili e non dover sopportare il carico di problemi di uno dei due genitori;
6. essere informati in anticipo dei cambiamenti che avverranno nella loro vita; per esempio quando uno dei genitori si sta per risposare o

vuole trasferirsi;

7. essere mantenuti durante l'infanzia e per tutti gli anni della formazione scolastica;
8. esprimere le emozioni e parlarne con entrambi i genitori;
9. avere una vita che sia il più vicina possibile a ciò che sarebbe stata se i genitori non avessero divorziato;
10. essere bambini.

vita e, se non diventa cronica, è un normale evento reattivo a un lutto. La mancata laurea, soprattutto negli Stati Uniti, dove è stata condotta a maggior parte di queste ricerche, può essere il segnale di una minore disponibilità finanziaria e non solo di fallimento scolastico. Quanto alla maggior propensione al divorzio, può significare che questo evento, già vissuto, fa meno paura che ad altri.

«Oggi non si ritiene più che sia la cogestione in sé e per sé a costituire un fattore di resilienza (cioè di capacità di adattamento) per il bambino», scrive Vittorio Cigoli. «Solo se i partner sono in grado di gestire il dolore della fine del legame e di restituire valore al ruolo genitoriale, ripensandolo e negoziandolo alla luce delle nuove relazioni familiari, i bambini potranno avere il proprio spazio mentale per gestire il lutto del divorzio, elaborandolo in maniera personale».

► Ricominciare

«Ho incontrato un'amica, una ragazza separata anche lei, distrutta anche lei e mi ci sono messo assieme. Ho detto, sai cosa c'è? lo mi rimetto in gioco e vediamo come va. Non ero innamorato. Ma io questo l'ho detto subito, chiaramente. Ho detto, ci aiutiamo uno con l'altro. Ha detto, d'accordo. E questo mi è servito, è stato una fase. Mi ha fatto uscire dal bunker, mettere il naso fuori».

«Io ho amiche che adorano i figli dei loro compagni e fanno le mamme putative. Io non l'ho mai voluta fare e quindi cercavo di rimanere sulle mie posizioni. [...] E poi ogni tanto subentrava anche la mamma nelle parole della bambina. Durante un weekend al mare – una cosa che a me è rimasta molto impressa – la bambina ha detto cose piuttosto spiazzanti. C'erano momenti di

totale complicità, per cui, per esempio, si vedeva la televisione insieme e la bambina, appena si lasciava un po' andare con me, era affettuosissima. Ma appena vedeva qualcosa per cui poteva ingelosirsi, o uno scambio affettivo un po' più marcato tra me e il padre, lei doveva tornare a tenere le posizioni separate, a tenerci separati. [...] Pensavo anche, in che situazione mi sono messa. Perché da una parte dici, povera bambina, e dall'altra, io la odio questa bambina».

Dopo un divorzio spesso si sente dire: mai più una relazione, mai più sofferenza. Presto o tardi, però, quasi tutti allacciano nuovi rapporti, la cui valenza e intensità può essere diversa, così come il tempo che intercorre tra la fine del matrimonio e un nuovo legame. Le statistiche dicono però che la maggior parte dei separati ha una nuova storia sentimentale al massimo entro due anni dalla separazione.

Ma sia che si tratti di un rapporto avviato dopo il divorzio oppure di quello che ha causato la rottura, far accettare ai propri figli la presenza di un nuovo partner non è affatto semplice. Un nuovo amore, per chi lo vive, significa che il periodo dell'elaborazione del lutto è finito, ma non è detto che i figli abbiano seguito lo stesso ritmo. Per questo il consiglio degli psicologi è uno solo: cautela, che significa anche tempi lunghi. La voglia di «fare famiglia» con il nuovo compagno e magari con i suoi figli è legittima, ma non deve far dimenticare i diritti dei propri bambini, tra i quali quello di passare del tempo da soli con il genitore biologico, senza interferenze.

«I genitori dovrebbero informare i bambini che stanno uscendo con una persona senza fornire troppi dettagli. Parlarne implica anche dire al proprio ex che si sta iniziando a vedere un'altra persona, così da non costringere





Jupiterimages/Philand/Graza Neri

La maggior parte dei separati ha una nuova relazione entro due anni dalla fine del matrimonio

i bambini a tenere un segreto nei confronti dell'altro genitore», dice Emery. «Una famiglia divorziata è pur sempre una famiglia, i bambini e gli ex partner sono parte di ogni nuova relazione che i genitori allacciano. Riconoscere e attenersi a questi inappellabili fatti aiuterà tutte le persone coinvolte, inclusi i nuovi partner e i loro eventuali figli, ad adattarvisi».

Non solo: nel selezionare le persone con cui uscire, tanto più se si pensa di essere pronti per una relazione stabile, è utile chiedersi se sarà un buon compagno per la propria famiglia e non solo se sarà un buon amante per se stessi. I bambini possono essere riluttanti ad accettare nuove figure sia perché le percepiscono come intruse sia perché temono di affezionarsi a qualcuno che comunque andrà via. Questo accade sia per via del divorzio dei genitori sia come reazione più che naturale a un padre o una madre che hanno presentato con troppa fretta più partner, nessuno dei quali si è poi rivelato quello giusto.

► Il futuro può sorridere

Divorziare non è mai semplice, né bello, né tantomeno indolore. Ma non è detto che, con l'aiuto, se serve, di uno psicologo della famiglia o di un mediatore familiare, non si possa arrivare, col tempo, a una situazione stabile e serena per sé, per l'ex compagno e per i figli. Anche tra i protagonisti del libro c'è chi ce l'ha fatta. A loro, quindi, l'ultima parola.

«La centralità della famiglia, ecco, bisognerebbe davvero capire qual è. La centralità della famiglia è quella di un ambiente educativo per i figli [...] per formare buoni cittadini che a loro volta formeranno buoni cittadini, per avere una società sana, equa. E sana nelle proprie relazioni.

Questo lo si può raggiungere con i genitori separati, con i genitori sposati, o puoi non raggiungerlo con nessuno dei due. Perché bisogna capire qual è il centro: il fuoco dovrebbe essere sui figli. [...] Tutti parlano, ma nessuno dice che il problema sono i figli. Anche nella mia separazione avevamo problemi da adulti, ma quello che abbiamo cercato di mettere al centro è stato il nostro ruolo di genitori: dobbiamo continuare a fare i genitori perché ci sono due figli. Quello è il pezzo di famiglia che resta e va salvaguardato, perché ci sono ancora quei dieci, quindici anni, neanche poi tantissimi, da dedicare a loro. Ecco una cosa che mi ha detto a un certo punto mio figlio, incrociando le mani. Parlava di sé e diceva, io sento che la mia famiglia è spezzata, e mimava il verbo con le mani. Ha vissuto proprio uno strappo interiore. Quello su cui abbiamo lavorato è dirgli, la nostra famiglia è fatta così. Io abito qui, tu abiti là, ci vedremo. Ma quella è la tua famiglia, ed è una famiglia. Ed-è-una-famiglia».

«Il futuro è fantastico, perché noi ci vediamo insieme, anche con la mia ex. L'altra sera Giovanna e la mia ex sono andate al cinema e mi hanno mollato con i ragazzi. Una volta, con i miei ex suoceri, ci siamo trovati in piazza, e c'era il compagno della mia ex, io, Giovanna... Ci siamo fatti la fotografia tutti insieme. La famiglia allargata, più allargata. [...] Sono orgoglioso di questo cammino che ho fatto. Perché in fin dei conti siamo arrivati qui, dopo nove anni, tutti tranquilli e felici. Con tutte le problematiche che ci sono e ci sarebbero comunque. Però sono orgoglioso. Perché effettivamente, ritornando indietro e rivedendomi sull'orlo di quel baratro... E poi, vengo sul terrazzo e guardo il mare». mc