

(coppia)

Relazioni che cambiano

Separarsi in armonia si può

Scelta da uno per lo più, subita dall'altro, la separazione è sempre una prova dolorosa. Ma è anche possibile uscirne più forti. Piccola guida per lasciarsi senza rovinare tutto. Vivendo il tempo (della sofferenza) come un alleato verso nuovi traguardi

Lui e lei stappano champagne, tagliano la torta, e se ne vanno ciascuno per la propria strada. Dagli Usa arriva la tendenza dei *Divorce party*, come lo ha battezzato Christine Gallagher, pioniera del genere: feste per celebrare l'addio come una sorta di passaggio catartico verso la ritrovata libertà. A Seattle è nato *Divorce garden* dove i separandi dopo essersi piantati, piantano un alberello. Americanate, senza dubbio. Ma l'idea di una separazione che non comporti lacerazioni fra i partner e, soprattutto, nei figli, è sempre più diffusa. Complice, forse, anche la crisi economica? "In questo periodo di difficoltà finanziarie, le rotture consensuali sono in aumento perché, si sa, un unico avvocato costa meno di due", osserva lo psicologo Vito Frugis, esperto in rapporti di coppia e fondatore, insieme alla moglie Cristina Iannuzzi, psicologa e psicoterapeuta, della Scuola di sopravvivenza per ■■■

(coppia)

I CONCETTI CHIAVE

- **L'elaborazione della rottura** di un rapporto si evolve in diverse fasi: si passa dalla rabbia all'accettazione e alla ristrutturazione della propria vita.
- **È fondamentale riconoscere** accanto a ciò che ha provocato sofferenza, anche quello che di buono è stato fatto e ricevuto all'interno della relazione.
- **Una separazione è una ricostruzione.** Anche se è dolorosa è un'occasione per avviare un processo di maturazione personale, costruito sulla fiducia in sé.

■ ■ ■ coppie con sede a Verona (www.crisidicoppia.it). "Mentre prima i coniugi erano determinati a farsi guerre legali, portando avanti le cause di separazione per anni, oggi avendo meno disponibilità economiche si accordano per fare separazioni 'consensuali' che in realtà, di consensuale non hanno nulla", commenta Frugis. "Il rapporto è finito a livello ufficiale ma non c'è la separazione psicologica, per cui il legame continua in modo sotterraneo, alimentato da sofferenza e risentimento".

Il tempo, un alleato

"Quando Giorgio mi ha comunicato che voleva separarsi, sono entrata in una collera nera", racconta Giovanna, 42 anni, architetto a Pescara. "Ma poi mi sono detta che non potevo prendere questa separazione come un cataclisma, era un evento, certo quello più doloroso della mia vita. Da allora, le lacrime hanno preso il posto della rabbia e questo ha permesso a Giorgio di riprendere con me il dialogo che la mia violenza aveva interrotto. Abbiamo parlato, settimana dopo settimana ed era quello



CONCEDERSI
UN GIUSTO PERIODO
PER RIMARGINARE
LA FERITA

LEE JENKINS/TRUNK ARCHIVE NEW YORK/CONTRASTO

di cui avevamo più bisogno. Penso che abbiamo vissuto bene la separazione perché, a un certo momento, non ho più visto in lui un nemico. Al contrario, ho ritrovato tutta la stima e la tenerezza che avevo provato". Non sopprimere il dolore. Si è perduto qualcosa, è normale essere addolorati. Darsi del tempo e accettarsi sofferenti è la prima cosa da fare, come osserva Gianni Cambiaso, psicologo e psi-

coterapeuta a Milano, autore di *Illusioni di coppia* (Franco Angeli) perché tutte le rotture passano attraverso una serie di sentimenti diversi: collera, odio, depressione, fantasmi di abbandono. Cambiaso consiglia quindi di utilizzare la razionalità per distinguere le emozioni che ci sommergono. "Il dolore è inevitabile, ma ci obbliga a fare selezione dentro questo magma, per renderci conto, per esempio,

che la sofferenza di oggi è magari l'eco delle sofferenze di separazione antiche, come il divorzio dei genitori, o di rotture precedenti". Prendersi tempo è utile anche per non mischiare la perdita dell'altro con la sofferenza legata alla ferita narcisistica. "Quali che siano le cause che portano a una decisione così dolorosa, la si vive comunque come una deriva personale, il fallimento di un progetto nel quale si è investito sia emotivamente sia materialmente", sottolinea Cambiaso.

La parola, l'ascolto

Un elemento essenziale per non essere troppo vittime dell'evento è poi la comunicazione, che permette di dare un senso a quello che si sta vivendo. L'ideale è parlare con il proprio partner. Ma se questi si chiude nel silenzio, non bisogna esitare a confidarsi: con gli amici, i familiari, qualcuno che ha già vissuto ■■■



Dalla sconfitta alla rinascita

Cinque passaggi interiori. Proposti dalla filosofa Arouna Lipschitz, autrice di *La Voie de l'amoureux* (www.arouna.com)

Ricapitolare la storia Ricordare gli inizi, il desiderio profondo che ha motivato la relazione. Domandarsi qual è la nostra parte ferita non ancora guarita.

Dare un senso Passare dal "perché" al "per fare che". Riappropriarsi della sconfitta: invece di accusare l'altro, prendere atto della riparazione da compiere.

Agire La comprensione non basta. È importante agire: crea il solco per la rinascita. Innestare nuovi comportamenti sulle vecchie abitudini permette al desiderio di prendere una nuova direzione.

Lasciarsi bene Uscire dall'idea della colpa e della colpevolezza. Non si tratta di colpa, ma di esperienza condivisa. Che si è conclusa. E lascia spazio ad altre.

Ringraziare l'altro È stato un "rivelatore". Ci ha aiutato a conoscere meglio noi stessi. Dimenticare la sconfitta, ma non dimenticare la lezione. v. c.-s.

(coppia)

■ ■ ■ L'esperienza. "Si incomincia così ad acquisire un certo distacco: ora la propria vicenda esistenziale può essere raccontata, tradotta in parole seguendo una sequenza logica", commenta Umberta Telfener, psicoterapeuta a Roma, autrice di *Le forme dell'addio* (Castelvecchi). È nell'infanzia che impariamo le strategie di separazione positive. Umberta Telfener lo costata regolarmente. "Padossalmente, riescono a separarsi amicalmente quelle persone che hanno avuto da bambini un attaccamento sicuro, vale a dire sono riusciti a separarsi dal legame fusionale con la madre con fiducia. Da adulti prendono l'amore seriamente e lavorano molto per costruire la loro relazione e farla crescere. Queste coppie, quando si accorgono che il rapporto non funziona più, possono dichiarare il fallimento dell'unione senza perdere la fiducia in se stessi. Perché valutano se stesse come persone indipendenti e autosufficienti. Le ostilità che continuano nel tempo indicano invece la

difficoltà a recidere del tutto il rapporto, che rivela un legame di dipendenza. Spesso infatti più che la perdita del partner, ciò che addolora è la paura di non riuscire a gestire da soli la propria vita.

Il dono e il perdono

Alla fine poi bisogna perdonare, anche se è difficile, anche se l'altro non è stato corretto. "È un modo per rendergli quello che gli appartiene e di liberarsi dal rancore o dal desiderio della vendetta, che trattengono il dolore e il legame". La pensa così anche Cambiaso:

Rimanere buoni genitori separati

Le linee guida suggerite da Anna Oliverio Ferraris, psicologa e psicoterapeuta, docente di psicologia dello sviluppo all'Università sapienza di Roma, autrice di *Dai figli non si divorzia* (BUR)

Una comunicazione chiara "Papà lavora fino a tardi", "La mamma è andata da un'amica". Spesso, per evitare inutili sofferenze, i genitori prendono tempo, dicono bugie, cercano di dare l'impressione che tutto proceda regolarmente. La strategia di rinvio può funzionare per un tempo limitato. Ma prima o poi una spiegazione deve essere data perché i bambini hanno diritto di sapere. Hanno bisogno di comprendere e dare senso a ciò che percepiscono nell'aria (perché papà e mamma non sono affettuosi fra loro? non dormono più nella stessa stanza?). È bene dare loro elementi sufficienti per inquadrare una realtà difficile.

"Spesso le separazioni si accompagnano al desiderio di voltare pagina, di annullare l'esistenza dell'altro, di non volere più sentire parlare di lui. Anche chi lascia, tende ad amplificare i difetti dell'altro, per sentirsi meno colpevole. Psicicamente, rompere tutto sembra la cosa più confortevole. Rinneare l'altro, svalorizzare quello che si è vissuto con lui, è rinneare se stessi. Le proprie scelte e desideri. È come cancellare una parte della propria storia". Non si può uscire dal legame annullandolo, ma è possibile allontanarsene riconoscendolo per quello che è stato, prendendo consapevolezza del valore che ha avuto. "Un lavoro di ricostruzione della vita di coppia", sottolinea Cambiaso, "che porta gli ex coniugi a riflettere sui bisogni e le aspettative che li hanno portati a 'scegliersi'".

Una prova che rinforza

Infine, si riprende a vivere. "La reazione peggiore, dopo un insuccesso del rapporto di coppia", osserva Cristina Iannuzzi, "è chiudersi in se stessi, colpevolizzarsi, cadere in una crisi di autosvalutazione, credere di non poter amare o di non poter più essere amati da

Chiedere aiuto

La separazione, pur essendo ormai pratica frequente, è uno degli eventi più dolorosi della vita, in particolare quando la richiesta di separazione è di uno solo, quando uno dei coniugi si allontana reclamando il diritto alla propria felicità e l'altro subisce la rottura. E allora si innescano le rappresaglie, le discussioni su cose molto concrete come i soldi, la casa, i figli. Conflitti (apparentemente) insolubili, soprattutto quando la violenza delle emozioni impedisce qualsiasi comunicazione. In questi casi, è possibile allora rivolgersi a terapeuti di coppia, esperti in mediazione familiare. Possono aiutare la coppia a gestire in maniera costruttiva il dolore, a riattivare quella comunicazione che il conflitto ha interrotto. E lavorare insieme per trovare un accordo e una soluzione ai problemi.
Info: Associazione Italiana Mediatori Familiari, tel. 0575942136, www.aimef.it

Rispondendo onestamente alle loro domande, senza raccontare dettagli allarmanti o notizie inquietanti.

La rassicurazione affettiva Contenere le loro ansie e paure, mostrare che non si sottovalutano i loro sentimenti e la loro capacità di comprendere. Dal punto di vista psicologico, i figli si trovano di fronte a un momento di grande insicurezza. La famiglia è ancora tutto il loro mondo. "Che ne sarà di me?". Per superare l'angoscia, un bambino ha bisogno di esprimere liberamente i propri sentimenti (rabbia, paura, tristezza, dolore, senso di abbandono) e trovare comprensione. Bisogna anche aiutarlo a liberarsi da eventuali sensi di colpa o di vergogna. A cinque, sei anni, il bambino può pensare che, se un genitore

se ne è andato di casa lasciandolo, lui non conta nulla. È importante allora spiegare che si tratta di una questione che riguarda soltanto i genitori come coppia e che i figli non hanno colpe o responsabilità. E rassicurarli che saranno sempre amati e seguiti.

Uscire dal risentimento È sbagliato demolire agli occhi dei figli, l'immagine dell'altro, in modo più meno subdolo. E tantomeno chiedere "scelte di campo", che creano loro un conflitto di lealtà. Bisogna resistere anche alla tentazione di usarli come spie o messaggeri. È importante infatti, per una crescita serena, che i figli comprendano che un uomo e una donna possono essere delle ottime persone ma inadatte a restare insieme.



È LA FINE DI
UN LEGAME, NON
DI NOI STESSI

nessun altro. Occorre invece accettare l'idea del cambiamento. Perché la rottura può avere anche degli esiti benefici. "La sofferenza mette a nudo una parte di noi stessi che non conoscevamo", sottolinea Iannuzzi. "Una rottura assomiglia a una prova del fuoco, ci afferra, ci mette alla prova e ci trasforma. Ha inoltre il compito di metterci su un nuovo cammino, più conforme a quello che siamo in profondità". La separazione allora agisce come una sorta di rigenerazione, che ci guida verso un incontro più autentico. Con noi stessi. Forse anche con un altro. Dunque, non dimentichiamo mai, nemmeno nei momenti più dolorosi, di tenere aperti gli occhi sull'avvenire. E ricordiamolo: separandoci, non perdiamo noi stessi.

CRISTINA TIRINZONI e ISABELLE YHUEL

DA LEGGERE

■ *Grazie che te ne sei andato*

di Laura Logli

L'autrice è esperta di psicologia giuridica
Cairo - pagg. 160, 12 euro

■ *La mediazione familiare*

di Francesco Canevelli e Marina Lucardi
Dalla rottura al riconoscimento dell'altro
Boringhieri - pagg. 287, 15 euro