



**Figura 1:** Separazione, Edvard Munch, 1896, olio su tela, 79x105 cm, The Munch Museum, Oslo.

## Separazione e divorzio: risvolti emotivi e psicologici

Un evento come la separazione o il divorzio rappresenta una perdita per tutte le persone che ne sono coinvolte, coniugi, figli e famiglie d'origine: anche nei casi in cui ci si sente costretti a porre fine ad una relazione di coppia fortemente compromessa o caratterizzata da un alto livello di conflittualità, si sta facendo comunque esperienza di una perdita e, in quanto tale, (anche se ha caratteristiche differenti rispetto alla perdita di una persona cara e dunque alla morte) necessita a tutti gli effetti di essere elaborata come un lutto. Uno dei più esperti studiosi al mondo del divorzio, Robert Emery, ha delineato nel 1998 il “modello ciclico del lutto” in cui sono protagonisti tre sentimenti ed emozioni: amore, rabbia e tristezza. Tipicamente nel momento in cui una relazione di coppia giunge alla fine tali sentimenti ed emozioni compaiono uno per volta con forte intensità, delineando tre lunghi periodi uguali, ciascuno caratterizzato da uno di essi. Solo successivamente con l'andare del tempo oltre a diminuire d'intensità, tali emozioni cominciano a mescolarsi tra loro così da divenire miste; ad esempio è possibile che i coniugi cominciano a provare un sentimento di amore tinto di tristezza oppure rabbia smussata dai ricordi dell'amore (Emery, Sbarra 2005).

Pertanto i coniugi si trovano faccia a faccia con un compito inevitabile e tutt'altro che semplice: devono confrontarsi con intensi sentimenti conseguenti alla rottura del legame affettivo e nel contempo devono necessariamente gestire tutto ciò che l'evento separativo comporta, dagli aspetti legali alla riorganizzazione delle proprie relazioni familiari e delle proprie condizioni di vita, delle condizioni abitative, economiche, etc., e ancora devono necessariamente e doverosamente occuparsi della revisione delle funzioni genitoriali.

Divenire in grado di gestire un simile *turmoil* di emozioni costituisce la parte più difficile dell'evento separativo e spesso anche i coniugi più razionali possono ritrovarsi a dire o a fare cose a cui, in condizioni di stabilità coniugale, non avrebbero mai neppure pensato.

Il controllo, il riconoscimento e l'elaborazione delle emozioni stesse possono essere passi difficili da compiere per i coniugi coinvolti, anche dopo accordi presi in presenza di avvocati o di un giudice; la potenza e la complessità delle emozioni legate al divorzio mette a dura prova l'equilibrio e la stabilità delle relazioni familiari che proprio in un momento come questo necessitano di una radicale e profonda ristrutturazione. L'aspetto emotivo più logorante si manifesta in quelle situazioni in cui le parti restano intrappolate in sentimenti contraddittori per cui da

un lato sembrano volere una separazione per porre fine al conflitto e al malessere intollerabile, dall'altro lato ricercano il contatto con l'ex proprio per alleviare il dolore, trovandosi in tal modo in una sorta di "legame disperante", ovvero una forma di legame estrema e disfunzionale in cui generalmente uno dei due coniugi dipende affettivamente dall'altro ed è incapace di allontanarlo definitivamente: la richiesta continua di reciprocità risulta sempre troppo sbilanciata e cela la speranza di cambiamento da parte del partner rendendo questo tipo di legame affettivo impossibile, appunto disperante (Cigoli 1994), che spesso viene trascinato per lungo tempo senza condurre ad una via d'uscita. La contraddittorietà di questi scopi insieme all'ambivalenza dei sentimenti provati inerenti il divorzio crea quello che è il paradosso del divorzio stesso, ovvero l'impossibilità di poter divorziare da soli: inevitabilmente c'è bisogno della collaborazione dell'altro, c'è bisogno che l'uno faccia anche qualcosa per l'altro e per i figli e non solo per se stesso. Così come il legame di coppia viene costruito in due così tutto ciò che comporta la separazione, dai costi emotivi alla riorganizzazione pratica della nuova vita familiare, ha bisogno di essere coordinato da entrambi gli ex coniugi pena la fossilizzazione in una situazione d'impasse o, ancora peggio, in un conflitto esasperante.

Occorre "lasciare andare per andare avanti": lasciare andare il passato vuol dire anche ridefinire il proprio ruolo di moglie/marito, madre/padre all'interno di una nuova configurazione relazionale in via di formazione e tutto ciò comporta una confusione temporanea sulla propria identità, la sensazione di aver perso una gran parte del proprio senso di sé ed è molto facile imbattersi nella domanda "chi sono ora?". La crisi d'identità che colpisce le persone che stanno vivendo una separazione conduce a fare un bilancio delle rappresentazioni del proprio passato e del proprio futuro ed è solo trovando una risposta dentro di sé che è possibile alleviare il forte senso di disorientamento e insicurezza; un sostegno psicologico adeguato in questa fase di rivalutazione delle proprie scelte e di bilancio della propria vita e identità può essere importante per elaborare emotivamente l'accaduto e affrontare anche i momenti più bui. Difatti anche nel caso di coppie che riescono a tenere sotto controllo le proprie emozioni e lavorano in modo cooperativo tra di loro può accadere di sentirsi sommersi da un carico di emozioni impreviste e scioccanti date dalla repentina interruzione di un legame che si è condiviso per tanto tempo con un'altra persona e dalla frattura venutasi a creare tra sé, il proprio marito o compagno e la vita condotta fino a quel momento. Nonostante attualmente la separazione è ormai connotata in senso più positivo e accettata sul piano culturale e sociale come una "scelta" di realizzazione personale ed è inteso come uno di quegli eventi che la maggior parte degli individui e delle famiglie incontra nel corso del proprio ciclo di vita e che sono in

un certo senso attesi (così come il matrimonio, nascita dei figli, crescita, etc.), rappresenta comunque nella storia di una coppia una delle fasi più delicate e stressanti della storia familiare, generatrice di ansia, depressione, incertezza e disorientamento nei singoli protagonisti (M. Togliatti, 1994).

Considerando il fatto che per la mente i legami hanno un carattere eterno non è quindi possibile sciogliere il legame coniugale nel senso di “disfarsene”, è invece possibile “separarsene”, nel senso di sciogliere un patto riconoscendone la fine, cosa che si accompagna comunque a sentimenti di delusione e di rabbia (M. Malagoli Togliatti, 1994).

Dott.ssa M. Luisa Reale  
Psicologa - Psicoterapeuta