

(Italiano) Una relazione che si spacca

(Italiano) Quando si rompe un legame affettivo si attraversa una fase molto difficile. Come superare bene le fasi del dolore e della sofferenza. È una fase molto dolorosa e molto complessa per cui occorre un **accompagnamento** particolare. Capire bene cosa accade può aiutare a superare questi momenti senza rimanerne completamente travolti. Innanzitutto, è utile comprendere che la letteratura parla di vari tipi di divorzio. Nel 1973 **Paul Bohannon** per esempio ha elaborato sei dimensioni che coinvolgono la coppia al momento della **separazione**:

- **Divorzio emozionale**: rappresenta lo scioglimento del progetto di vita comune costruito fino ad allora, dei sogni e delle speranze nati durante il tempo trascorso insieme.
- **Divorzio legale**: lo scioglimento legale del vincolo.
- **Divorzio economico**: cambiamento di status che può creare una condizione di disagio economico per uno o entrambi i coniugi.
- **Divorzio comunitario**: abbandono dell'abitazione comune o allontanamento da amici e rispettive famiglie e più in generale della rete sociale costruita insieme.
- **Divorzio genitoriale**: quando l'elevata conflittualità non permette di mantenere un accordo educativo nei confronti dei figli o avviene con essi una separazione intenzionale o per motivi di affidamento legale.
- **Divorzio psicologico**: separazione di sé dalla personalità e dall'influenza dell'ex coniuge, ovvero imparare a vivere la propria vita senza l'altro.

Un'altra cosa su cui è utile porre l'attenzione riguarda la consapevolezza che quando il matrimonio finisce contro la volontà di uno dei due coniugi colui che subisce tale decisione vive una **condizione psicologica assimilabile al lutto** (Gambini, 2010), indicando con tale termine l'insieme di tutti quei processi psicologici consci e inconsci che vengono suscitati dalla perdita di una persona amata.

E se di lutto si parla, non si può non ricordare quelle che sono classicamente le fasi del lutto: una prima **fase di shock e incredulità**, caratterizzata da stordimento e protesta, una seconda **fase d'intenso desiderio e di ricerca della persona perduta**, una terza fase di **disorganizzazione e di disperazione**, una quarta fase di **riorganizzazione** (Bowlby, 1982).

Tutto questo fa dunque emergere il concetto della necessità di un **tempo per elaborare il processo della separazione**, un tempo che potrebbe anche essere lungo e che sicuramente non è per tutti uguale. In questo processo le persone che si separano devono fare i conti con tre emozioni in particolare: **l'amore**, che implica nostalgia per la perdita o la segreta speranza che tutto possa tornare come prima, la **rabbia** causata dalla frustrazione subita, della sensazione di essere stato ingannato e del dolore percepito, la **tristezza**, legata al sentimento di solitudine e sconforto che la separazione determina (Emery, 2005).

Esattamente come in un vero e proprio lutto, il difficile sta proprio nella sua elaborazione, ossia nella possibilità di **dire "addio"** alla persona che non è più accanto. Non è un lavoro semplice perché la separazione può essere definita anche come un **trauma complesso** e secondo la psicologa **Janina Fisher**, la condizione di trauma complesso porta a quella che viene definita

“la frammentazione del sé”.

Inoltre, alcuni autori come **Fisher** (Rutgers University, 2010) hanno studiato come, dopo una rottura, anche solo pensare all'amato attivi aree del cervello coinvolte nella **dipendenza** e nel **dolore fisico**. Cioè, quando si subisce un abbandono o un rifiuto **si soffre con l'intero corpo**, ci si sente incapaci di proseguire la stessa vita che all'improvviso appare svuotata, faticosa o impossibile.

Ma soprattutto, come testimonia la ricerca (Slotter, Gardner e Finkel, 2009), la rottura di una relazione d'amore conduce a una **perdita di identità**. La separazione spezza la storia della persona in due tempi distinti e pone il problema di come dare continuità all'identità di sé. È questo il punto focale: la separazione dal coniuge scuote la propria identità e mette in crisi la rappresentazione del proprio Sé. E questo avviene in particolare tanto più quanto i ruoli e le identità sono state ancorate alla vita coniugale. Diceva **Paola** per esempio: *«Dopo la separazione sentivo su di me gli sguardi dei conoscenti e delle altre coppie, mi sentivo di valere di meno e dopo un po' non sono più riuscita ad andare ai loro incontri»*.

Oppure scriveva **Roberto**: *«Mi sentivo un fallito, come se il nostro progetto di vita comune naufragato in qualche modo dicesse che io non ero capace di mantenere un legame, nonostante le difficoltà, e non ero capace di far nulla anche in altri ambiti della mia vita»*.

Si tratta di fare contatto con questa **identità di sé messa in crisi** e distinguere fra ciò che è accaduto e ciò che si è e che **si può continuare ad essere**, nonostante l'evento della separazione. Si tratta di interrogarsi su di sé e capire se lo stato matrimoniale è fondante rispetto alla propria identità e alla propria autostima o alla propria percezione di autoefficacia nei contesti abituali di vita. Forse potrebbe addirittura aprirsi la possibilità di una **nuova comprensione di sé** e di una nuova ridefinizione di sé **tra cambiamento e continuità dell'identità** che, come diceva qualcuno, è come «il fiorire di un nuovo germoglio su un ramo che sembrava ormai secco»

Fonte: Città Nuova - Autore: Lucia Coco