

# Superare la crisi è possibile

**Coppia** I periodi difficili in una relazione arrivano quasi inevitabilmente, come accorgersene e correre ai ripari prima che la crisi diventi rottura? Ne parliamo con la psicoterapeuta Barbara Rossi

Elisabetta Oppo

La crisi del rapporto di una coppia, quando ci sono dei figli, corrisponde quasi sempre anche alla rottura della famiglia intesa nel senso più stretto e tradizionale del termine. La decisione di una coppia di separarsi determina, infatti, nella vita di due persone uno stravolgimento e la difficile situazione diventa ancora più delicata quando i coniugi hanno figli, in particolare piccoli. I bambini, infatti, risentono inevitabilmente della separazione dei genitori, tutto il loro equilibrio viene scosso e la loro vita scombussolata. Le reazioni a questa decisione presa dagli adulti possono essere le più disparate e testimoniano il malessere per la nuova realtà che si è venuta a creare. Eppure spesso i segnali di crisi di una coppia sono ben evidenti già prima della rottura e in alcuni casi basterebbe prestare un po' più di attenzione ad alcuni sintomi in modo da evitare la separazione. Sempre più spesso, infatti, molti matrimoni in crisi si concludono con un divorzio. Secondo i dati statistici del movimento naturale della popolazione dell'Ufficio federale di statistica in 40 anni il numero dei divorzi in Ticino è più che quintuplicato passando da 156 nel 1970 a 885 nel 2010. Più difficile, invece, confrontare i dati degli ultimi anni con quelli precedenti, poiché dal 2011 è stato modificato il metodo di rilevamento dei divorzi. Tuttavia è possibile fare un raffronto tra il 2011 e il 2012. In un anno è stata registrata una leggera flessione, passando da 737 a 704 divorzi. Ma quali passi sarebbe opportuno compiere per evitare la rottura? Ne parliamo con Barbara Rossi, psicologa e psicoterapeuta, collaboratrice dell'Istituto ricerche di gruppo di Lugano.

**Dottoressa Rossi, quali sono le prime avvisaglie di una crisi di coppia, come riconoscerle e cosa fare per intervenire in tempo?**

John Gottmann, uno studioso nell'ambito delle relazioni d'amore, sostiene che una relazione è vicina al capolinea se sono presenti i seguenti sintomi: se si considerano gravi e difficilmente superabili i problemi di coppia; se parlarne sembra inutile e si cerca di affrontare le difficoltà ognuno per conto proprio; se si conducono vite



Desiderio, pazienza, disponibilità e rispetto sono buoni ingredienti per rilanciare un progetto di coppia. (Keystone)

parallele; e se si prova un senso di solitudine, anche in presenza del partner. In una ricerca che condusse anni fa con l'Università degli Studi di Padova su alcune coppie in difficoltà, emerse chiaramente come per poter superare la crisi un rapporto di coppia necessita di alcune funzioni che lo psichiatra e psicanalista Donald Meltzer aveva individuato chiaramente. Secondo Meltzer per fare fronte alla crisi nella coppia sono necessarie due capacità fondamentali: la facoltà di pensare e quella di contenere il dolore. Senza queste due funzioni il rapporto si può considerare «a rischio».

**Naturalmente non c'è una ricetta che vada bene per tutti, e spesso non si riesce ad affrontare una crisi di coppia da soli. Quando si può dire che è giunto il momento di rivolgersi ad un professionista?**

Non credo ci sia un momento giusto e uno sbagliato per rivolgersi a un professionista. Le persone possono chiedere aiuto nei momenti più vari: quando si sentono in difficoltà e temono di com-

promettere il loro rapporto; se qualche aspetto della relazione di coppia non funziona più: ad esempio se si ama ancora il partner ma non si hanno più rapporti sessuali o se non c'è più dialogo di coppia; altre volte sotto pressione di un partner, se non si riesce a scegliere tra moglie e amante; quando la crisi è forte e non si sa come uscirne; per giocare l'ultima carta, prima di separarsi davvero. In generale, direi che è sempre meglio rivolgersi per tempo: quando qualcosa non funziona, ma la relazione non è compromessa, è più facile risolvere o sciogliere eventuali problemi. **In molti casi ci si rende conto della gravità della situazione troppo tardi, quando la vita di coppia è ormai logora. È comunque possibile recuperare il rapporto? Quali consigli può dare?**

Indubbiamente è più complesso recuperare un rapporto ormai logoro. Ma se c'è il desiderio, io sono ottimista, qualcosa credo si possa fare e comunque vale sempre la pena provarci. La speranza, il desiderio, la pazienza, la

disponibilità, il rispetto sono ottimi ingredienti per rilanciare un progetto di coppia. Nell'ipotesi peggiore, potrà comunque essere un'occasione importante per separarsi senza farsi troppo male, imparando ad attraversare il conflitto se necessario. Non è banale separarsi, non bisogna sottovalutare la complessità e la sofferenza di una separazione. Spesso le persone esprimono il peggio di sé stesse, il che rende ancora più difficile la possibilità di perdonarsi e riconciliarsi, con se stessi *in primis*. **Maggiore attenzione bisogna prestare al modo in cui si affronta una crisi di coppia quando ci sono dei figli. Come ci si deve comportare con i minori già dal primo momento in cui ci si rende conto di essere in crisi?** Anche qui non ci sono ricette. È importante ricordare che se la separazione è difficile per i genitori, benché adulti e con esperienza alle spalle, lo è ancora di più per i figli. Direi che è importante la comunicazione, perché i figli hanno una specie di «radar», per cui se qualcosa non funziona loro se ne accorgono

ma non sempre capiscono cosa accade e perché. È importante usare con loro la stessa correttezza e sincerità che ci aspettiamo da loro. Ma senza esagerare. L'equilibrio è delicato, occorre comunicare, cercando di non travolgerli con il proprio dolore, e cercando di non coinvolgerli nel conflitto. Tutti aspetti ben noti che sono più facili da dire che da mettere in pratica. All'Istituto ricerche di gruppo l'anno scorso abbiamo trattato il tema in una conferenza. Il punto cardine dell'incontro è stato appunto il tema della comunicazione. Quanto essa diventi difficile quando si è travolti dalle emozioni e quanto possa diventare violenta quando si soffre, spesso non prestando la dovuta attenzione a quanto questo atteggiamento si ripercuota sulla serenità dei figli. Vista l'importanza dell'argomento l'Istituto riproporrà un incontro anche nel corso di quest'anno.

**Informazioni**  
www.irgpsy.ch

## Riconoscere la sofferenza dei figli

**Pubblicazioni** Il nuovo libro della psicologa Simona Rivolta nasce dall'osservazione di come i genitori abbiano la tendenza a edulcorare l'esperienza della separazione

Laura Di Corcia

Possiamo raccontarcelo quanto vogliamo, dire che se ci si separa in modo civile, i bambini non sentiranno dolore. Senza voler fare del reazionario (due persone che non vogliono stare insieme hanno tutti i diritti di dirsi addio), bisogna ammettere che il divorzio non è una passeggiata per i figli, i quali spesso, come spiega Simona Rivolta nel suo ultimo libro, *La nostra famiglia da qui in poi* (Bur), rimangono toccati da questa esperienza per tutta la vita. «Lavorando a contatto con le coppie - spiega la psicologa, la cui area di interesse riguarda in particolare la gestione del processo di cambiamento familiare - ho colto la tendenza, da parte dei genitori, ad edulcorare l'esperienza della separazione, che invece va riconosciuta come trauma». Un evento doloroso che però può essere affrontato con

intelligenza, per evitare di peggiorare la situazione.

**Dottoressa Rivolta, qual è il modo migliore per comunicare la decisione di separarsi ai propri figli?**

Non esiste un modo migliore di un altro. A volte si sente dire che questa comunicazione così importante vada fatta assolutamente insieme; ecco, non sono completamente d'accordo. Si può fare assieme o separatamente, tenendo conto della situazione che garantisce più tranquillità al bambino. Se uno dei due genitori è molto sofferente e il suo stato d'animo rischia di invadere il campo della comunicazione con il figlio, allora è meglio che gli parli il genitore meno provato.

**C'è un modo per proteggere i bambini dal dolore della separazione?**

Non si può... non voglio dire che una coppia che non funziona più non possa separarsi, mi preme semplicemente

sottolineare che cadiamo in un'illusione credendo che un cambiamento del genere non provochi sofferenza ai



nostri figli. Solo guardando la realtà possiamo dare ai bambini la possibilità di esprimere i loro sentimenti, anche quando sono negativi.

**In che fase della crescita il cambiamento è più duro da accettare?**

La prima infanzia è il periodo più delicato: durante quella fase i bambini hanno meno risorse sia da un punto di vista cognitivo che emotivo. La presenza di entrambi i genitori è essenziale per costruire una personalità mediamente adattata (non perfetta, la perfezione non esiste) e questo aspetto ha maggiore rilevanza nei primi anni. Va detto che i figli che crescono in famiglie separate diventano grandi in modo diverso e che non si tratta di una ferita che poi si richiude, anche se bisogna stare attenti a non usare quella lente per interpretare tutto. Una crisi adolescenziale, per esempio, non è sempre causata dal divorzio dei genitori, anzi, spesso è un passaggio fisiologico.

**Quanto è importante riunire il nucleo familiare, per esempio per le feste o per particolari occasioni?**

È un atteggiamento salutare. In generale, credo che sia essenziale non eliminare l'altro genitore dai propri discorsi: fare riferimento a mamma o papà significa lasciare la libertà al bambino di esprimere i propri sentimenti nei confronti dell'ex compagno (o compagna). I tabù non fanno bene ai figli, ma tutto dipende dalla relazione che esiste fra i due genitori: se parlarne significa esprimere disapprovazione o rancore, meglio evitare il discorso.

**E se uno dei due genitori non riesce a superare il dolore della separazione?**

A volte non ci si riesce da soli, è al di là delle proprie forze. In quel caso bisognerebbe farsi dare una mano. Quello che mi sento di sconsigliare è di farsi aiutare dai propri figli. È il genitore che deve sostenere il bambino, non viceversa.