

# Il dolore di dirsi addio

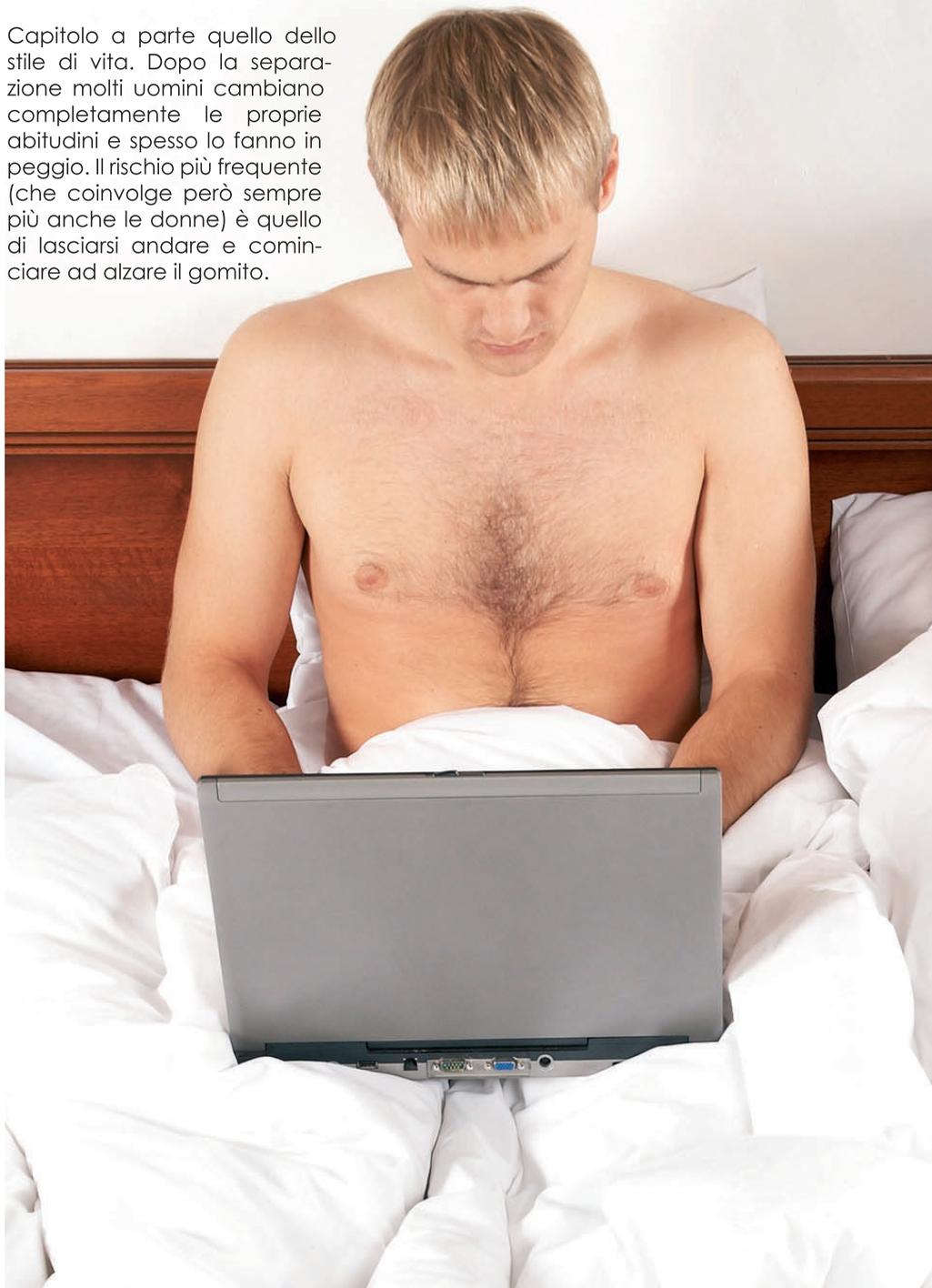
Il divorzio fa male. E non solo da un punto di vista sentimentale. Anche la salute ne risente. In particolare quella dell'uomo.

**N**uoce gravemente alla salute. Almeno a quella dell'uomo. Dire addio al matrimonio espone infatti l'universo maschile ad un rischio di morte superiore rispetto a chi è ancora sposato. L'aspettativa di vita, tra uomini della stessa età, è decisamente maggiore per chi non ha divorziato rispetto a chi invece ha compiuto il doloroso passo di togliersi la fede dal dito. Uno studio, condotto negli Stati Uniti, ha dimostrato come per gli uomini separati o divorziati la possibilità di incappare in problemi di natura psichiatrica o psicologica sia dieci volte maggiore rispetto a chi invece continua tranquillamente la sua vita coniugale. Tenersi la moglie giova dunque alla salute anche se non manca un piccolo rovescio della medaglia. Riguarda l'aspetto fisico. Secondo uno studio, questa volta realizzato in Svezia, su un campione di 9mila uomini di circa 40 anni, i separati evidenziano, in confronto ai pari età sposati, una migliore condizione fisica. A giovare ai divorziati è probabilmente lo stile di vita più dinamico (un pò per scelta e un pò, ovviamente, per necessità) di chi è single. Per il resto lasciarsi alle spalle il matrimonio sembra crei soltanto squilibri che, a conti fatti, possono finire per accorciare la vita.

E per le donne come vanno le cose? Anche il mondo femminile ha i suoi problemi. Lasciarsi per sempre con il proprio compagno aumenta il rischio di rendere la vita più breve e di incorrere in problemi di natura psichiatrica e psicologica. I dati statistici dicono che la percentuale di chi deve fare i conti con queste patologie è di cinque volte più alta rispetto a chi continua invece la propria vita coniugale.

Le sofferenze principali, per il gentil sesso, sono quelle di natura sentimentale. A soffrirne è il cuore e non è solo un modo di dire. Uno studio della University of Texas, condotto su un campione di 9.500 persone, ha stabilito che, a 60 anni, il 33% delle donne separate ha problemi cardiovascolari, contro il 21,5% di chi ha una vita coniugale. Una forbice ampia che evidenzia come la fine della vita di coppia determini sofferenze latenti che vanno poi a somatizzarsi e produrre spiacevoli danni alla salute.

Capitolo a parte quello dello stile di vita. Dopo la separazione molti uomini cambiano completamente le proprie abitudini e spesso lo fanno in peggio. Il rischio più frequente (che coinvolge però sempre più anche le donne) è quello di lasciarsi andare e cominciare ad alzare il gomito.



Altra patologia indesiderata, che potrebbe fare la sua comparsa, è quella legata al pericolo di una precoce demenza. Una ricerca svedese ha riscontrato che i rischi di contrarla sono addirittura triplicati. La causa - ipotizzano gli esperti - è nei minori stimoli, nel calo della comunicazione e del *problem solving* che, nella vita a due, sono molto più frequenti.

### Il tradimento viaggia in rete.

Ci sono sempre stati e, probabilmente, ci saranno sempre. Stiamo parlando dei tradimenti. Alla base, ieri come oggi, le debolezze della carne che hanno spesso il sopravvento sui buoni propositi. Tentazioni irrinunciabili che finiscono per mandare all'aria anni di matrimonio, di convivenza, di relazioni sentimentali che in poco tempo si frantumano. Delle ultime due, spesso, se ne occupano gli psicologi. Delle prime anche gli avvocati costretti a misurarsi con questioni pratiche. Sapere non basta. Davanti al Giudice occorre portare delle prove. Così da "azzeccagabugli" molti avvocati si trasformano in investigatori. Oltre alle armi tradizionali (fatte di testimonianze, fotografie, ecc...) ora ce ne è una in più. Con l'affermazione di internet una incursione tra i social network può portare a risultati molto utili. Le prove, per vincere una causa, sono sempre più a portata di mouse. Basta un click per conoscere segreti, documentare amicizie, abitudini e anche relazioni sentimentali. Negli Stati Uniti, dove internet e Social Network sono utilizzati, i legali vanno a nozze. Una ricerca dell'Ordine degli avvocati matrimonialisti statunitensi (American Academy of Matrimonial Lawyers) ha infatti evidenziato come, spesso, proprio da Facebook arrivi il colpo di grazia a molti matrimoni. Sospetti, sensazioni che finiscono per diventare certezze proprio grazie alla rete. La cronaca e le storie raccolte ci raccontano di un mondo parallelo. Mogli e mariti, fidanzati e amanti che si trasformano in 007 creandosi falsi account o che si sostituiscono a quello del partner e scoprono così l'insospettabile. Perché oltre alle relazioni etero ci sono anche quelle omosessuali e transessuali. Scoperte che lasciano sbigottiti e demoliscono certezze di vita coniugale. Secondo lo studio dei matrimonialisti americani almeno quattro avvocati su cinque dichiarano che la gran parte dei propri assistiti decide di divorziare dopo aver scoperto su un social network la prova del tradimento.



Che piaccia o no internet ha cambiato il mondo. La nostra vita passa sempre più attraverso la rete. Lo si capisce scorrendo i dati di una ricerca effettuata da Tomer Garzberg esperto di comunicazione, il 96% degli under trenta è iscritto ad un social network che sono diventati sempre più un punto di riferimento per le nuove generazioni. I social media sono i siti più visitati in assoluto togliendo addirittura il primato a quelli pornografici. Un dato che evidenzia molto bene la portata del fenomeno. Un sito come You Tube fornisce oltre due miliardi di video ogni giorno. Un'enciclopedia come wikipedia ha più di tredici milioni di articoli.

Domande alla **dott.ssa Maria Luigia Augello**, psicologa clinica ad indirizzo cognitivo.

**Dottoressa è davvero così? La fine del matrimonio nuoce più alla salute dell'uomo che a quella della donna?**



Non sono mai d'accordo con le generalizzazioni, sono fermamente convinta invece che

sia la sofferenza e le strategie comportamentali che i singoli individui mettono in atto per farvi fronte a nuocere alla salute. Nessuno vuole soffrire e cerchiamo in tutti i modi di non soffrire ciò il più delle volte è alla lunga più pericoloso di esperire la sofferenza portata da un fallimento qualunque esso sia, specialmente se questo fallimento si riferisce ad una relazione importante che ha come conseguenza la solitudine o l'abbandono è più probabile che per non sentirsi solo si ricorra ad incontri occasionali, eccessi di sostanze stimolanti oppure semplicemente si evitino quei momenti di tranquillità utili per riposare il corpo temendo di soffrire di solitudini: di qui si dà inizio ad un nuovo stile di vita sregolato che non solo non colma il vuoto ma mette in atto comportamenti poco salutari.

Alla luce della mia esperienza non reputo il divorzio una cosa sbagliata da evitare, ciò che occorre evitare sono le relazioni sterili senza benessere e armonia, vivere così è dannoso tanto quanto un divorzio: il coraggio di interrompere una relazione dannosa è sintomo di salute mentale e dubbio che chi abbia il coraggio di simili azioni metta poi in atto comportamenti pericolo per se stesso, ma come sempre generalizzare non è mai corretto: gli individui devono essere in grado di riconoscere i propri bisogni ed i propri limiti e cercare di agire secondo tali principi e non secondo la desiderabilità sociale o i benefici secondari legati al matrimonio e ancora peggio ad avere dei figli.

**Che cosa bisogna fare dopo essersi detti addio?**

Darsi del tempo per analizzare quanto è successo, non pretendere da se

stessi di stare bene in quanto, sia il lasciato e il lasciante deve fare i conti con un cambiamento importante e il nuovo adattamento comporta fatica oltre ad un certo grado di sofferenza. Dopo una separazione è utile non cercare subito una nuova relazione ma fermarsi a riflettere sui propri bisogni e necessità cercando una nuova o rinnovata indipendenza emotiva che ci aiuta a costruire la nostra nuova identità di single.

### **Quali sono gli errori più frequenti che si commettono dopo la fine del matrimonio?**

In assoluto la rabbia nei confronti dell'ex-partner, non solo attraverso la rabbia rischiamo di mettere a rischio la nostra salute ma non riflettiamo su quanto è accaduto valutando i nostri eventuali "errori" o meglio nostre incompetenze sociali e relazionali che hanno poi portato al fallimento di tale relazione.

### **Social Network come Facebook sono la causa della fine di una relazione o sono solo la conseguenza di storie già arrivate per conto loro al capolinea.**

Non saprei cosa rispondere, la prima cosa che mi viene in mente è che sicuramente in relazione non armoniose il desiderio di evadere con relazioni facili è sicuramente più forte oltre che prevedibile, ma anche in relazioni che funzionano ossia che portano benessere per entrambi i partners il desiderio di mettersi alla prova, la curiosità di dimostrare di sapere ancora sedurre può essere presente e con i mezzi che abbiamo oggi a disposizione diventa solo tutto più semplice e a portata di mano.

### **Perché questi social network sono così frequentati?**

Perché la maggior parte delle persone si annoia, ha bisogno di evadere, non è più facile come un tempo fare nuove conoscenze e parlare con qualcuno, non si riesce ad apprezzare quello che ha e non ha tempo di andare in giro per il mondo come un tempo, il ritmo di vita è scandito da quello del lavoro

che lascia sempre tempo all'individuo di potersi dedicare a se stesso: ecco allora che i social network crescono rigogliosi e indisturbati in quanto offrono in poco tempo e senza necessità di muoversi né da casa né dalla propria scrivania l'occasione di un pò di svago, semplice, comodo e gratuito.

### **Nascondono dei pericoli?**

Certo: noi non sappiamo che si cela dietro un'identità, non abbiamo certezze, parliamo con dei perfetti sconosciuti di cose intime e personali, non solo rischiamo di fare incontri pericolosi, ma soprattutto ci allontaniamo dalla nostra realtà rendendola sempre meno piacevole ai nostri occhi. Andare in vacanza è bello e serve, ma è sicuramente più utile cercare di rendere casa propria il più confortevole possibile riempendola di persone che ci fanno stare bene e che ci facciano sentire amate e desiderate.

### **Un consiglio per chi li frequenta.**

Attribuite loro il giusto peso: uno svago e niente altro, la vita è fuori ed è quella che ci guadagniamo.

