

SEPARARSI E PERDONARSI

LA RUMINAZIONE RABBIOSA NELLA COPPIA COME FATTORE DI RISCHIO NELLA TUTELA DEI MINORI

Dott.ssa Chiara Gambino ▶

Psicologa, psicoterapeuta,
mediatrice familiare,
Studio clinico e di Medicina naturale
LiberaMente Roma,
Socia Associazione Italiana EMDR.
Tel 3496658062; www.chiaragambino.it



Dall'analisi dell'attuale situazione sociale emerge l'indebolirsi dell'istituto familiare caratterizzato da **conflitto coniugale reiterato** nel tempo, con separazioni giudiziali che vanno avanti per decine di anni, caratterizzate da aggressività verbale e psicologica fino a situazioni di violenza domestica, con conseguenti difficoltà nell'esercizio delle funzioni genitoriali e gravi ripercussioni sullo sviluppo psicofisico dei minori coinvolti.

La letteratura specialistica conferma che la crisi e la rottura di un legame affettivo comportano inevitabilmente sofferenza sia a livello individuale che relazionale dell'intero sistema famiglia.

La separazione è, infatti, **un processo complesso** che pone di fronte alla necessità di rielaborare il disagio legato a drammatici cambiamenti affettivi e relazionali.

La mancata rielaborazione dei cambiamenti psicoaffettivi necessari sia a livello individuale che nell'ambito dei rapporti col partner e con i figli, ma anche con le famiglie d'origine e l'ambiente relazionale in genere, può produrre una situazione di evidente malessere psicologico.

Tale malessere si può esprimere attraverso una **cronicizzazione del conflitto** legale, attraverso cui si cerca, seppur in forma "estrema" e disfunzionale, di mantenere un legame nel tempo con l'ex coniuge, quello che in letteratura viene definito "**legame disperante**", dal momento che l'angoscia legata alla rottura sarebbe troppo dolorosa da affrontare e sostenere per entrambi i partner.

Ciò avviene in misura direttamente proporzionale al divario che intercorre tra la separazione formale e quella emotiva e psicologica.

La costante comune di tali quadri è il **grave danno subito dai minori**.

I figli coinvolti in simili situazioni apprenderanno comportamenti aggressivi, condotte devianti oltre che essere a rischio di disturbi d'ansia, bassa autostima, iperattività, ricorso a sostanze stupefacenti, ritardi dello sviluppo o disturbi di personalità in età adolescenziale e problemi relazionali nella vita futura di coppia.

Assistere quotidianamente a continui litigi tra genitori diventa per un **figlio un'esperienza traumatica** al pari dell'essere vittima diretta di maltrattamento fisico e comporta gravi conseguenze a livello psicosociale e di sviluppo psicopatologico.

A livello comunitario risulta pertanto prioritaria la necessità di creare spazi adeguati di ascolto e di sostegno in situazioni di crisi rivolti a genitori e minori, per prevenire situazioni che nel tempo possono cristallizzarsi ed evolvere in malessere psicologico cronico sia per gli adulti che per i minori.

La famiglia nucleare inserita in un contesto metropolitano o suburbano, attualmente, vive una condizione di sovraccarico organizzativo e nello stesso tempo una discontinuità nel rapporto con la rete familiare allargata e quella sociale di riferimento.

Tale condizione generale si manifesta con particolare evidenza quando la famiglia si confronta con passaggi critici. In particolare, il problema emergente della famiglia in fase di separazione conflittuale giudiziale, è quello di sperimentare una condizione di **grande instabilità e incertezza**, che, inevitabilmente, si riverbera sui figli.

LA CRISI CHE PUÒ FAR CRESCERE

Quando una coppia giunge alla decisione di separarsi, inevitabilmente entra in quell'area di conflitto che se ben gestita attraverso una negoziazione ragionata, potrà poi condurre ad un equilibrato processo **di ricostruzione e riorganizzazione** dei diversi aspetti dell'esistenza e della quotidianità, a partire dagli aspetti pratici ed economici, fino agli aspetti psicosociali, quali la rete sociale e l'immagine di sé e dell'altro, aspetti che investono la vita dei genitori e dei figli.

L'area del conflitto vede inizialmente i due partner coinvolti in una lotta **per la supremazia**, il cui scopo comune è quello di dimostrare di avere ragione rispetto all'altro; il processo tipico di questa fase è la colpevolizzazione reciproca, in cui i partner attribuiscono all'altro la fine della storia.

Questa prima fase critica conflittuale se ben gestita da entrambe le parti, può rappresentare un'opportunità per tutto il sistema famiglia, dal momento che può accrescere la consapevolezza di ciò che è stato e di come potersi muovere in futuro, può portare ad avere un maggiore rispetto per le diversità ed esigenze altrui e portare ad aprirsi con mente più lucida e cuore più calmo a nuove prospettive. In questo caso i partner saranno riusciti ad **utilizzare la crisi per crescere**.

Questo non sempre avviene, soprattutto se ci sono problematiche psicologiche individuali e di coppia pregresse e irrisolte e quando i coniugi non vengono adeguatamente sostenuti da un punto di vista legale, psicologico e sociale.

IL TEMPO DEL DOLORE

Ci sono alcuni passaggi chiave nella gestione del conflitto e nel processo di ricostruzione per poter uscire illesi dal conflitto. Innanzitutto la sofferenza, la rabbia, la tristezza, la paura che albergano negli ex partner dovrebbero spingerli anziché a puntare il dito contro l'altro, a comunicare con se stessi interrogandosi su cosa si stia provando in quel delicato momento della propria esistenza, cosa si desidera, cosa possa essere importante per il proprio benessere e per il bene dei figli.

È importante **concedersi il tempo del dolore**, comprendendo che la perdita che si sta affrontando, soprattutto per chi la subisce contro la propria volontà, è assimilabile ad un lutto che richiede di essere riconosciuto, accolto ed elaborato.

La fuoriuscita da questa fase di elaborazione del lutto è rappresentata dal momento in cui entrambi i partner **hanno compreso le cause della fine del rapporto**, hanno accettato la fine e sono in grado di sgomberare le macerie del dolore e della rabbia, lasciando andare ciò che è finito, per creare spazio a un nuovo inizio. Spesso però un mancato riconoscimento ed una gestione disfunzionale della propria rabbia, impedisce ai partner di abbandonare il terreno del conflitto per affacciarsi ad una nuova fase della vita.

Se gli ex coniugi non imparano a riconoscere e gestire la rabbia, il rischio è quello di affogarsi dentro. La rabbia è un'emozione primaria che se ben gestita ha una funzione adattiva, ma diventa patologica quando è cronica e generalizzata ed è espressa in modo disfunzionale (aggressione fisica e verbale, ritiro sociale, abuso di sostanze ecc.).

Molti ex coniugi per anni rimangono intrappolati in queste modalità rabbiose, in cui è presente una vera e propria **ruminazione rabbiosa**, ripetitiva, legata a uno o più eventi del passato ("non ci posso credere, sono furioso").

La ruminazione rabbiosa inoltre amplifica l'intensità e la durata dell'emozione negativa, accompagnata da vendetta, aggressività e pensieri negativi. Diviene uno stato della mente, del corpo e delle azioni, diviene lo stato portante del conflitto.

Paradossalmente questo conflitto disperante diventa il proprio progetto di vita, al fine di evitare la costruzione di nuovi progetti e di prendere contatto con la propria dimensione interna dolorosa.

I FIGLI NELLA SEPARAZIONE

Cosa accade nello specifico ai figli quando assistono a questo ping pong interminabile di colpevolizzazioni reciproche tra i propri genitori?

I bambini ed i ragazzi sentono e assorbono tutto delle dinamiche familiari tra i genitori. Il figlio in questi casi diviene spesso lo strumento elitario di contesa e di vendetta, viene triangolato per soddisfare i bisogni egoistici degli ex coniugi, che offuscati dai risentimenti e dai rancori ignorano e trascurano i bisogni del minore.

Quando gli ex coniugi litigano ed agiscono il conflitto in presenza diretta o indiretta dei figli, i genitori stessi tendono a nascondere e negare il problema, a minimizzarlo, a convincersi che i bambini non subiscano danni o traumi, come se i bambini non vedessero e non sentissero nulla.

I figli oltre ad essere costretti a respirare questa continua atmosfera di tensioni e litigi, si sentono anche costretti a non parlare con altri di ciò che succede in famiglia, perché questa sarebbe una forma di tradimento verso i genitori.





Assistere a conflitti accesi e reiterati nel tempo crea dunque sul minore danni che possono essere a breve, medio e lungo termine. **I danni si verificano sempre**, anche nei casi in cui il figlio non manifesta un sintomo immediato.

Le emozioni che più frequentemente i figli sperimentano durante i conflitti e nella violenza assistita sono paura, senso di colpa, vergogna, angoscia, tristezza, rabbia, impotenza, con riflessi sul legame di attaccamento, sulle capacità cognitive e l'apprendimento scolastico.

Nel momento in cui i genitori fanno assistere i figli a comportamenti aggressivi e violenti, perdono alcune funzioni, quali il poter accudire i figli in modo sano ed equilibrato, il poterli proteggere e fornire rifugio dai pericoli, il poterli aiutare a regolare le emozioni e gli affetti, a sviluppare le abilità autoriflessive ed il poterli incoraggiare all'esplorazione e alla padronanza di sé.

Dopo la separazione dei genitori, nei figli, specie se adolescenti, le conseguenze a breve e medio termine del conflitto possono aumentare i comportamenti aggressivi verso genitori, fratelli, pari o insegnanti, mettendo in atto una sorta di sostituzione del genitore aggressivo, a causa dell'apprendimento di modelli relazionali distorti e dello sviluppo di disturbi a livello emotivo e comportamentale.

Nei casi di conflitto disfunzionale si ritiene pertanto necessario invitare i genitori a intraprendere un percorso di parent training, di psicoterapia individuale, o la partecipazione a laboratori psicoeducazionali di gruppo.

È importante in queste situazioni aiutare i genitori ad evitare di utilizzare il figlio per colpire l'ex partner e a non ostacolare la frequentazione del figlio con l'altro genitore.

I due genitori devono comprendere che anche se il legame coniugale è stato reciso, quello genitoriale **dovrà essere sempre coltivato** e mantenuto vivo.

Sarà utile allenare i genitori alla comunicazione assertiva, insegnando loro ad esprimere i propri bisogni senza aggredire ma senza neanche subire, cercando di mettersi nei panni dell'altro, di capire i propri errori e quelli altrui.

Abbandonare il sistema agonistico per abbracciare quello cooperativo significa lasciare andare il senso di colpa e le colpevolizzazioni e smetterla di accanirsi e pretendere dall'altro cose insostenibili. Per riuscire ad andare verso questo cambiamento i due ex coniugi dovranno **essere disponibili a perdonarsi**, il che comporta riuscire a lasciare il passato nel passato e imparare a vivere nel qui ed ora. Perdonarsi non significa necessariamente affermare: "sono d'accordo con te e con quello che hai fatto", ma al contrario significa poter liberare se stessi da risentimenti, gelosie e desiderio di vendetta, che fissati nel cervello creano una memoria emotiva tossica.

Perdonare l'ex partner significa dunque liberare un nemico e scoprire che quel nemico in realtà sei tu stesso.

E quando il perdono diviene una scelta consapevole e fortemente voluta, la rabbia a quel punto si volatilizza e finalmente gli ex coniugi saranno in grado di riprendere in mano le redini della propria vita, di sentirsi finalmente liberi, autonomi emotivamente e dunque più in grado di esercitare le proprie funzioni genitoriali e di riparare il danno inferto ai figli.