

società | *comportamento*

Ci sono ex che sostengono di andare più d'accordo ora che da sposati. Ma esiste un divorzio "felice"?

Divorziare e riuscire ad avere un rapporto migliore che da sposati? Sembrerebbe possibile, almeno stando a guardare le tante coppie vip scoppiate e felicemente separate. Ma, anche fuori dal dorato mondo delle celebrità, pare proprio che sia un traguardo raggiungibile. È davvero così? Lo abbiamo chiesto a un'esperta.

Jennifer Garner e Ben Affleck

SCOPPIATI & CONTENTI

È sempre un fallimento

«La separazione non è mai uguale per i partner, ma è difficile che si possa essere felici» spiega la dottoressa **Daniela Rossi, psicologa e psicoterapeuta**. «Si tratta pur sempre di un lutto, di una perdita, di un fallimento. La ragione può spingere a cercare un compromesso con l'ex, ma le emozioni sono così dirompenti da rendere difficile il raggiungimento di un equilibrio».

* Armonia che, a volte, può essere un rosopo da ingoiare per chi è stato lasciato. «Riuscire a passare sopra un tradimento o un abbandono non è semplice ed è importante darsi del tempo, **non sforzarsi nel fingere una serenità** che non si prova realmente» aggiunge **Diego Divenuto, coach e formatore**.



A 10 anni dal loro matrimonio, i due attori sono stati gli ultimi in ordine di tempo a deludere i fan. Ma sembra che, nonostante la probabile scoppata di lui con la baby sitter, l'intenzione sia mantenere rapporti sereni: sono stati paparazzati mentre uscivano da una seduta di terapia di coppia.



Gwyneth Paltrow e Chris Martin

Il loro "scoppiamento consapevole" ha fatto parlare per mesi e a distanza di un anno sembra che tra i due vada tutto a gonfie vele. Tanto che hanno voluto festeggiare il primo anniversario del divorzio con una vacanza in Messico. «È un'idea nobile ed è una cosa bella da fare per il bene dei figli. Resteremo sempre una famiglia» ha spiegato l'attrice.



Lisa Bonet e Lenny Kravitz

Dall'unione tra l'ex Denise dei "Robinson" e il cantante è nato Zoë, 26 anni. E nonostante il loro matrimonio sia naufragato quando lei aveva 5 anni, oggi sono più uniti che mai, tanto da accompagnare la figlia, ora attrice, sul red carpet. «Siamo una grande famiglia felice. Questo dimostra che ci si può riuscire» ha detto Kravitz.

Il vostro ex vi chiede di passare insieme una vacanza, ma voi non siete ancora pronte? Non c'è niente di male a rispondere "no, grazie". Meglio prendersi del tempo, imparando a gestire rabbia e rancore e cercando di far prevalere la razionalità sulle emozioni.

Una scelta per i figli

Mantenere un buon rapporto dopo un divorzio è necessario quando ci sono di mezzo dei figli. Ma se è vero che la loro serenità è sempre una priorità per genitori che si separano, lo è anche il fatto che a volte possano **trasformarsi in armi contro l'ex**. «Le scelte educative possono diventare un forte motivo di contrasto, un test per dimostrare l'incompetenza dell'altro» spiega la dottoressa Rossi. «I figli in questo modo vengono usati dagli adulti per continuare a ferirsi».

Che cosa fare insieme?

In che modo mantenere un buon rapporto da coltivare in occasioni di feste e ricorrenze? «Una vacanza è una sfida importante: significa convivere per un periodo di tempo piuttosto lungo e per questo è bene essere preparati avendo fatto un lavoro importante su se stessi» afferma Divenuto. Si può, dunque, **iniziare con incontri più brevi**, come una domenica al parco. Fondamentale è che quel momento insieme diventi un messaggio anche ai figli: che ci si può volere bene anche senza vivere insieme e che, soprattutto, l'amore per loro non è diminuito.

Attenti alle illusioni

Trascorrere molto tempo insieme potrebbe alimentare false speranze, specialmente in chi magari è stato lasciato. ★ «In queste situazioni è facile che si possano creare illusioni, magari dettate dalla magia di un momento felice» afferma la dottoressa Rossi. «Ma il problema sta a monte: bisogna chiedersi se si è davvero pronti a **lasciarsi alle spalle il passato** e iniziare un rapporto di amicizia con l'ex, dove non c'è spazio per l'amore. Se si prova ancora qualcosa, è meglio non trascorrere troppo tempo insieme». ★ È importante, inoltre, non illudere i figli, che sperano sempre in un ritorno di fiamma tra mamma e papà: meglio mettere in chiaro fin da subito che una vacanza insieme non porterà a una ricostituzione del nucleo familiare.

CI VUOLE SEMPRE DEL TEMPO PER RIUSCIRE AD ACCANTONARE RABBIA E DOLORE

VACANZA CON L'EX? NON BLOCCA IL DIVORZIO

Non basta una vacanza per interrompere l'iter di separazione. Lo ha stabilito di recente **una sentenza del Tribunale** di Caltanissetta che ha accolto la domanda di un uomo che, a tre anni dalla separazione, aveva chiesto che fosse dichiarata la cessazione degli effetti civili del matrimonio. A niente sono valse le opposizioni della moglie, secondo la quale il fatto che l'ex marito fosse ritornato a casa per tutta l'estate aveva ricostituito l'unione materiale e spirituale della coppia. I giudici hanno respinto il ricorso ricordando che una vacanza estiva presenta caratteri di temporaneità.

QUANDO ARRIVA UN NUOVO AMORE

È facile che prima o poi si inserisca un nuovo partner che modifica gli equilibri. E di fronte ai meccanismi complessi raggiunti dalle "famiglie allargate", è possibile che la serenità trovata dopo il divorzio si incrina. «La presenza dei fidanzati influisce quasi sempre in modo negativo» afferma Divenuto. «Soprattutto se uno dei due è rimasto single, indica che **l'altro ha voltato pagina**. È normale che si faccia fatica a rimarginare una ferita che intacca l'autostima; perciò bisogna affrontare le proprie emozioni, allontanarsi dall'ex per ritrovarlo quando si è più forti e consapevoli».

Servizio di Alesia Lucchese.

Con la consulenza della dottoressa Daniela Rossi, psicologa e psicoterapeuta a Bolzano, e di Diego Divenuto, formatore e coach a Bolzano.

viversanbelli 101