Dopo il divorzio: lasciare andare per andare avanti

Tratto da:
Robert E. Emery, La veritÃ sui figli e il divorzio. Gestire le emozioni per crescere insieme, Prefazione allâ€™edizione italiana di Vittorio Cigoli, Franco Angeli Editore, 2008, pag. 239-241

Guida alla lettura

Questo brano di Robert E. Emery, tratto dalle pagine conclusive del libro "La verità sui figli e il divorzio", offre alcune indicazioni pratiche per affrontare il dolore del divorzio e la sfida di una nuova vita, senza rinnegare le proprie responsabilità di padre o di madre.

La riflessione si gioca sul filo di una doppio ragionamento: per tornare a vivere serenamente, infatti, occorre lasciare andare cose che appartengono al passato, e accettare cose nuove che aprono un nuovo futuro. Sullo sfondo, sentimenti ed emozioni cruciali come il dolore, la rabbia, la speranza, l'aggressività, la fiducia verso gli altri e verso se stessi nelle situazioni spicciole della vita quotidiana, ma anche quando la prospettiva di un nuovo amore turba e scuote l'anima.

Più in generale, "La verità sui figli e il divorzio" aiuta i genitori divorziati a promuovere una positiva reazione di resilienza in se stessi e soprattutto nei propri figli, mettendoli al centro del contesto familiare e tenendo ben saldo il legame con loro. Emery, in particolare, spiega come gestire le emozioni potenzialmente pericolose, parlare ai figli, dare loro delle regole, elaborare un accordo funzionale con l'ex coniuge, avvicinare le questioni legali al momento giusto, reagire alla rabbia e ai litigi, distinguere i conflitti d'amore e di potere.

Ricco di consigli pratici e strategie, il testo costituisce un utile strumento non solo per i genitori, ma anche per quanti si occupano di mediazione familiare, consulenza tecnica e psicoterapia del divorzio.

Per quanto difficile possa sembrare immediatamente dopo la fine di un matrimonio, presto o tardi le persone superano tale momento critico ed iniziano ad affrontare la sfide e le opportunità della nuova vita dopo il divorzio. (…)

Naturalmente, per potersi muovere verso il futuro **occorre iniziare a lasciare andare il passato**. Lasciare andare il passato non significa dimenticare, né fingere che il matrimonio non ci sia mai stato. Significa invece **lasciarsi alle spalle la rabbia, il dolore, la colpa e la vergogna**. Significa abbandonare l'idea di poter vivere e fare famiglia con quel compagno, e ciò implica anche lasciare andare il proprio ex **e con esso il proprio lutto**.

E' importante capire che lasciare andare non è come dimenticare le emozioni provate; lasciare andare non significa che le emozioni tormentate che sono state vissute sono ora perse per sempre. Al contrario, lasciare andare significa iniziare a vivere giorno dopo giorno **senza sperare costantemente, senza desiderare di ferire chi ci ha ferito e senza essere sopraffatti dal dolore**. Lasciare andare significa trovare un posto nel proprio cuore dove poter riporre il proprio dolore **in modo tale che non trasbordi e contamini** tutte le cose che sono, o potrebbero essere, positive. Lasciare andare significa trovare un cassetto in cui mettere i propri

sentimenti, ma anche concedersi la possibilità, di tanto in tanto, di aprire quel cassetto, osservarne il contenuto, e poi riporlo nel luogo a cui appartiene, spegnere la luce e chiudere la porta.

Per andare avanti, occorre lasciare andare, ma anche **affrontare e abbracciare nuove sfide**. Occorre superare la paura di essere da soli, bisogna imparare a confrontarsi con i bambini, trovare un lavoro, mandare avanti una casa, tenere i conti e tentare di far combaciare i piani e i desideri di tutti. Talvolta occorre anche **imparare a chiedere e ad accettare l'aiuto degli altri**, come il collega che copre il nostro turno quando dobbiamo portare il bambino dal dottore, il vicino di casa che apre all'idraulico perché non ci possiamo assentare dal lavoro, o l'amico che si offre di accompagnare il bambino alla partita di calcio, così che noi possiamo portare la bambina alla scuola di danza. Lasciare andare significa anche far fronte all'eccitazione, al brivido, al fatto di essere di nuovo single, agli appuntamenti; **significa imparare a fidarsi degli altri e imparare a fidarsi di se stessi quando ci si innamora**.

Biografia

Robert E. Emery (1952) è professore di Psicologia e direttore del "Center for Children, Families and the Law" presso la University of Virginia. In passato è stato membro della "Social Sciences and Population Grant Review Study Section" del National Institutes of Health (NIH).

La sua attività di ricerca verte sulle relazioni familiari, con particolare riferimento ai conflitti genitoriali, al divorzio, alla custodia dei figli e alla violenza domestica.

Emery è autore di oltre 150 pubblicazioni scientifiche e di numerosi libri, fra cui Renegotiating family relationships: divorce, child custody, and mediation (1994), Marriage, divorce, and children's adjustment (1999), Essentials of abnormal psychology (2000, con Thomas Oltmanns), The truth about children and divorce: dealing with the emotions so you and your children can thrive (2004, tradotto in Italia con il titolo "La verità sui figli e il divorzio. Gestire le emozioni per crescere insieme"), Abnormal psychology (2007) e Two homes, one childhood: a parenting plan to last a lifetime (2016).

I suoi articoli hanno vinto numerosi premi: "Interparental conflict and the children of discord and divorce" (1982) è stato designato come "Citation Classic" dall'Institute for Scientific Information; "Family members as third parties in dyadic family conflict: strategies, alliances, and outcomes" (scritto con Samuel Vuchinich e Jude Cassidy) ha vinto nel 1989 l'Outstanding Research Publication Award dell'American Association of Marriage and Family Therapy.

Nel 2000 Emery è stato invitato a presentare i risultati delle proprie ricerche alla National Academy of Sciences. Nel 2002 è stato insignito del riconoscimento di "Distinguished Researcher" dalla Association of Family and Conciliation Courts. Nel 2012 è stato premiato dalla American Psychological Association per "Distinguished Contributions to Family Psychology".
