

Intervista alla Dott.ssa Viviana Morelli – Psicoterapeuta e Ipnositerapeuta Eriksoniana – a cura di Daniela Cavallini

Daniela Cavallini:

Carissima Viviana, grazie per essere disponibile ad affrontare uno degli argomenti più dolorosi e complicati, ovvero la separazione coniugale con le sue relative fasi.

Dott.ssa Viviana Morelli:

Grazie a te Daniela, per la stima e la considerazione, per me è un onore, certo un argomento complicato e multi sfaccettato. Importante è parlarne e sensibilizzare chi lo sta affrontando.

Daniela Cavallini:

Ho suddiviso in tre fasi questo percorso, enfatizzando la prima, quella che personalmente reputo la più difficile, ovvero **la decisione che la separazione è l'unica possibilità rimasta**. Sei d'accordo?

Dott.ssa Viviana Morelli:

La decisione di separarsi come unica possibilità è reale e utile veramente solo se è il **frutto di un lavoro di elaborazione**. Quindi **non deve essere un atto di fuga dal dolore, quest'ultimo va affrontato**, anche cercando aiuti e mediazione psicologica, **solo allora possiamo dire che chiudere è veramente aprirsi ad un altro ciclo di vita**.

Sai Daniela amo sottolineare che in realtà **esiste una separazione reale, giuridica, e una psichica, questa non è sempre contestuale alla separazione fisica e conflittuale**. Possiamo rimanere legati nella testa nel cuore e anche nella pancia. **Se la separazione psichica non avviene rimaniamo nel dolore e nel conflitto**. Quindi **una separazione compulsiva e prematura diventa controproducente**.

Daniela Cavallini:

Esiste una **differenza comportamentale** tra uomo e donna in questa fase?

Dott.ssa Viviana Morelli:

Si esistono differenze di genere, ma rischiamo di generalizzare troppo. In fondo la differenza è nella persona. Si è sempre pensato che **il maschile abbia una maggiore capacità di distacco, rispetto al femminile**, ma ultimamente **sta emergendo una figura maschile più fragile** predisposta alla depressione o alla reazione rabbiosa o violenta, probabilmente perché **l'uomo non è più protetto da ruoli definiti nella famiglia e nel sociale**. Tutto cambia, meglio dire **che la gestione del dolore e della separazione è molto personale**.

Daniela Cavallini:

Credi nel **"tentare il tutto per tutto"** al fine di trattenere l'altro, **in nome del sacro vincolo del matrimonio?**

Dott.ssa Viviana Morelli:

Io non lo trovo utile, chi è in crisi personale e di coppia è momentaneamente centrato su un bisogno profondo di natura psichica ed esistenziale; non ritrova in se quel sentimento d'amore verso il partner, anche se il valore del legame sacro esiste nella storia della coppia, **aggrapparsi a questo significa solo intensificare il conflitto oppure una repressione inutile dei propri bisogni vitali**. **Non porta ad una soluzione ma a prolungare un calvario, non sempre siamo in grado di "trascendere"**.

Daniela Cavallini:

Come consigli di affrontare il momento del distacco? Intendo dire **quel momento in cui... uno dei due inizia a riporre gli abiti in valigia?** Ricordo ancora con lo stesso dolore quando lo fece mio padre molti anni fa...

Dott.ssa Viviana Morelli:

Certamente cara Daniela un momento doloroso ...fortemente simbolico. Ritengo che **la scelta personale è al primo posto.** Alcune persone hanno bisogno di **toccare la dolorosa realtà , una sofferenza tangibile quasi masochistica che rappresenta lo strappo del cordone ombelicale, quindi condividono** e collaborano nel momento. Altre persone invece **si allontanano ed evitano di vedere;** certo entrare in una casa "svuotata" di una parte non è meno doloroso. Comunque sia non c'è un modo giusto o sbagliato, ma solo quello più vicino a noi! **Chiaramente lontano dagli occhi dei bambini!**

Daniela Cavallini:

La seconda fase, ovvero i primi tempi dall'uscita di casa, quando **si prende atto che "davvero" da quel momento iniziamo una nuova vita.** Come può una persona affrontare questa esperienza, **modificando la percezione di solitudine in libertà ed autonomia?**

Dott.ssa Viviana Morelli:

Questi cambiamenti e passaggi esistenziali vengono accompagnati da **un inevitabile dolore,** a volte ciclico e **non previsto perché la decisione prevedeva un miglioramento di vita o un nuovo amore, ma perché qualcosa nasca e prenda forma qualcosa deve morire.** La libertà e autonomia ha sempre un sapore dolce/amaro, **il passato ritorna sotto forma di emozioni evocate** da suoni, profumi, immagini, **i ricordi quasi destabilizzano la convinzione di aver intrapreso la giusta via. Ma è necessario vivere tutto ciò per la nuova "ricostruzione".** Molto spesso in questa fase le persone ricercano **un supporto terapeutico.**

Molto utile nel mio approccio terapeutico, attraverso l'ipnosi ericksoniana, rispolverare i sogni nel cassetto e potenziale le risorse naturali del paziente.

Daniela Cavallini:

Come consigli di **comportarsi ai genitori separati nei confronti dei figli?**

Dott.ssa Viviana Morelli:

Penso Daniela che **rimanere genitore nella separazione è essenziale,** ma per alcuni è difficile poiché nella ricostruzione di sé è la loro parte bambina che prende il sopravvento. **Non dovremmo mai dimenticare di mettere i figli al centro, nell'Ascolto Attenzione e Cura.**

Un atteggiamento sano è coltivare una **complicità nella "coppia genitoriale"** che continua ad esistere, **evitando così la manipolazione affettiva di bambini o adolescenti che per sfogare la loro rabbia e gestire il dolore possono manifestare comportamenti patologici, o prendersi il "doppio delle attenzioni", viziandosi così ad una realtà di relazione falsata.**

Quando i genitori i difficoltà realizzano di non essere in equilibrio tra i propri bisogni e quelli del figlio, dovrebbero **chiedere aiuto.**

Daniela Cavallini:

Ed eccomi alla **terza fase, ovvero "il dopo" separazione.** Trascorso un periodo più o meno lungo, è probabile che subentrino **nuovi partner e nascano altri figli da entrambe le parti.** Sei favorevole alle cosiddette **famiglie allargate o consigli una netta separazione tra le due diverse famiglie?**

Dott.ssa Viviana Morelli:

Personalmente sono favorevole a tutto, ma con una condizione essenziale per il bene dei minori...il rispetto dei "tempi". Quello che osservo come fenomeno frequente è una **"compulsione" ad unire realtà che hanno bisogno di tempo per amalgamarsi e relazionarsi in modo sano.** Tutto a **discapito di minori o giovani adulti che si ritrovano incastrati in "famiglie mutanti"** che non hanno scelto, a cui si devono adattare per esigenza di **genitori "narcisisticamente centrat i su loro stessi"**. Quindi ci vuole molto tatto, ascolto e competenza, come dicevo sopra accade spesso il contrario , con umiltà chi si riconosce in ciò può chiedere a chi ha competenze professionali in merito!

Daniela Cavallini:

Come sempre, cara Viviana, sei stata esauriente e anche di questo ti ringrazio.

Dott.ssa Viviana Morelli:

Grazie a te, Daniela