



La sindrome post-divorzio colpisce i giovani



Nicole Kidman

Una delle ultime ricerche, pubblicata su "Social Science & Medicine", suggerisce che a soffrire di più siano le coppie giovani. Attacchi di panico, depressione, disturbi del sonno, dolori alla schiena e problemi gastro-intestinali sono solo alcuni dei sintomi *di Sara Ficocelli*

Quanto fa male separarsi dalla persona con la quale si sognava di invecchiare? A quantificare il dolore che provoca il divorzio la scienza ci ha provato più volte. Una delle ultime ricerche, pubblicata su "Social Science & Medicine", suggerisce che a soffrire di più siano le coppie giovani, perché hanno meno anticorpi a disposizione. Secondo i sociologi della Michigan State University (Usa) è dunque meglio divorziare dopo che prima. All'interno dell'indagine "Americans Changing Lives", la studiosa **Hui Liu** ha analizzato lo stato di salute di 1.282 partecipanti, misurando il divario tra chi era stato sposato per almeno 15 anni e chi aveva divorziato prima e, dai risultati, è emerso che chi aveva affrontato la separazione tra i 35 e i 41 anni aveva più problemi di salute di chi invece era rimasto coniugato più a lungo. "Mi aspettavo che il divorzio provocasse meno stress nelle giovani generazioni" spiega Lui, "essendo una pratica più diffusa fra loro. Invece è emerso che dobbiamo offrire maggior sostegno sociale e familiare proprio ai giovani".

Secondo Liu, la pressione sociale a favore della conservazione del matrimonio, tipica delle vecchie generazioni, può aver costretto molti a resistere per anni in una situazione di infelicità, spingendo

l'organismo a vivere il divorzio tardivo come una sorta di liberazione. Un altro dato interessante, rileva la sociologa, riguarda il fatto che le condizioni di salute di chi non era andato incontro a una variazione del proprio stato civile durante l'intero arco temporale dello studio, sposato o divorziato che fosse, rimanevano costanti. Questo, secondo gli esperti, suggerisce che il fattore di stress in grado di influenzare lo stato di salute non sia tanto l'una o l'altra condizione di sposato o divorziato, ma il passaggio da una situazione all'altra.

Attacchi di panico, depressione, disturbi del sonno, dolori alla schiena e problemi gastro-intestinali sono solo alcuni dei sintomi della Sindrome Post-Divorzio, che si differenzia dal classico Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD) perché caratterizzata da sintomi fisici e psicologici più acuti e da un'insorgenza più lenta, dovuta alla mancanza di un episodio scatenante specifico e alla persistenza del malessere nel tempo.

Secondo un altro studio dell'università di Yale pubblicato su *Biological Psychiatry*, l'ansia che il corpo gestisce a seguito di una separazione è talmente forte da provocare un restringimento cerebrale nell'area della corteccia prefrontale, responsabile del controllo delle emozioni, della pressione sanguigna e del livello di zuccheri. "Un divorzio" spiega il professor **David Pastrana**, studioso del fenomeno, "può influenzare la nostra salute fisica e mentale più di quanto pensiamo: solo riconoscendo ed elaborando adeguatamente i vissuti ad esso collegati è possibile contrastare efficacemente le sue gravi conseguenze".

Vittime di questa condizione di sofferenza sono spesso le donne che, secondo gli esperti, incontrerebbero maggiori problemi anche a causa della perdita di status, di sostegno finanziario e della "rete di sicurezza emotiva" fornita dal matrimonio. Ma la sindrome colpisce anche le ex mogli apparentemente più forti e senza problemi economici: le cronache hanno dedicato ampio spazio al crollo di **Demi Moore**, 49 anni, da poco separatasi dal toy-marito **Ashton Kutcher**, ed "esaurimento da stress" è anche la causa che ha portato Sandra Bullock a pensare di smettere di recitare dopo il tradimento dell'ex marito Jesse James. Anche nel passato abbiamo avuto casi esemplari: Maria Callas perse la voce quando Aristotele Onassis le preferì un'altra donna e da **Nicole Kidman** a **Jennifer Aniston** il mondo del gossip è pieno di storie che squarciano il velo della frivolezza e sottolineano come, di fronte al divorzio, non ci sia patrimonio o successo che tenga.



Jennifer Aniston

Secondo i dati Istat, nel 2009 le separazioni in Italia sono state 85.945 e i divorzi 54.456, con un aumento del 2,1 e dello 0,2% rispetto all'anno precedente. Si tratta, soprattutto nel caso dei divorzi, di incrementi molto più contenuti rispetto a quelli registrati tra 2007 e 2008 (3,4% per le separazioni e 7,3% per i divorzi). I due fenomeni sono tuttavia in costante crescita: se nel 1995, ogni 1.000 matrimoni si sono registrati 158 separazioni e 80 divorzi, nel 2009 si arriva a 297 separazioni e 181 divorzi. L'età media al momento della separazione è di circa 45 anni per i mariti e 41 per le mogli e, in caso di divorzio, raggiunge rispettivamente 47 e 43 anni. Questi valori sono aumentati negli anni sia per una drastica diminuzione delle separazioni sotto i 30 anni – in gran parte effetto della posticipazione delle nozze verso età più mature – sia per un aumento delle separazioni con almeno uno sposo ultrasessantenne.

I dati di un'altra indagine Istat condotta tra il 1987 e il 1991 sulle condizioni di salute e sul ricorso ai servizi sanitari degli italiani, mostrano che i disturbi nervosi nei divorziati sono il doppio di quelli nei coniugati, con un valore del 62,2%. I divorziati fanno inoltre un uso molto più alto di farmaci antidolorifici e antinevralgici (119% rispetto ai 106% dei coniugati), di tranquillanti e antidepressivi (48% rispetto 39,5%) e di sonniferi e ipnotici (35,5% rispetto 14,8%) e mostrano anche una maggiore propensione al fumo. Secondo questi dati, il 44,3% dei divorziati, contro il 29,6% dei coniugati, è un fumatore, con un consumo giornaliero di sigarette molto più elevato.

"Quello che rende così stressante il divorzio" spiega lo psicologo **Enrico Parpagione**, www.psicologo.torino.it, "è che vi è un effetto cumulativo di più fattori differenti. Più stress che si sommano insieme. Il cambiamento è di per sé stressante, ovvero richiede da parte degli individui che lo affrontano l'attivazione di importanti energie psicofisiche. Ma se avviene su più fronti (in amicizie, frequentazioni, nell'abitazione, nello stile di vita, nella disponibilità economica etc) la percezione di potervi far fronte può drasticamente ridursi".

"Questa fase della vita – spiega la psichiatra e psicoanalista **Adelia Lucattini**, presidente della SIPSIES, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma – si presenta sempre come un'esplosione inaspettata, una catastrofe naturale nell'esistenza, sempre diversa da come la si era pensata o temuta. Non esiste una predittività e l'angoscia che ristagna nella mente fa ammalare il corpo, anche in modo grave. Il cortisolo e altri neuromodulatori attivati dallo stress, sia acuto che prolungato, indeboliscono le difese immunitarie provocando malattie infettive, della pelle e degli organi interni. La patologia da perdita anticamente nota come "crepacuore" è oggi riconosciuta come sindrome depressiva acuta. A seguito di un lutto o di un abbandono, l'individuo può cadere in uno stato depressivo talmente profondo da portarlo alla morte. Oggi, grazie a terapie integrate psicoterapeutiche, psicoanalitiche, mediche, farmacologiche e legislative, le persone possono essere aiutate e nella maggior parte dei casi salvate. Sia fisicamente che dal dolore mentale".

Alla luce di questi dati, acquista nuova luce la polemica sul divorzio breve che in questi giorni infiamma l'Italia, a seguito dell'approvazione da parte della Commissione Giustizia della Camera di una disposizione che potrebbe permettere di divorziare dopo un anno invece che tre, come stabilito dalla legge italiana finora. La riduzione del periodo di attesa, secondo gli esperti, potrebbe giocare un ruolo determinante nel trattamento di una sindrome che nasce e si sviluppa secondo fasi precise.

"La prima – spiega la psicologa e sessuologa **Francesca Romana Tiberi** (www.sessuologa.net) – è quella della negazione: non si crede quasi a quello che sta accadendo, un vero e proprio shock. La seconda è quella della rabbia, che investe tutto e tutti, soprattutto il partner, bersaglio di insulti e

spesso di vere e proprie strategie di vendetta. La terza fase è quella del patteggiamento: spesso le donne, ma anche gli uomini, cercano una via per riavvicinare o riconquistare l'ex, motivando la decisione presa con una "crisi passeggera". La quarta fase è la più triste e difficile, quella della depressione. Una volta che le speranze sono sfumate ci si deve confrontare con l'abbandono, con la solitudine e con la vera perdita dell'altro. E' un momento doloroso ma necessario per andare oltre e chiudere definitivamente la porta con la vecchia relazione per ripartire da zero". La quinta e ultima fase, precisa l'esperta, è quella dell'accettazione, del bilancio conclusivo di quello che è stato e di quello che potrà e dovrà essere la vita senza il partner: in questa, quasi sempre si riesce a capire cosa davvero è successo, si percepiscono per la prima volta tutti quei segnali di "fine annunciata" che prima non si riuscivano a cogliere e si inizia a progettare un futuro. Scegliendo spesso di rimettersi in gioco con una nuova relazione.

"Ciò che va evidenziato – continua la Tiberi – è che queste 5 fasi non hanno una durata standard, anzi. Ogni donna (e ogni uomo) le vive in maniera diversa e la durata di ognuna dipende dal senso di abbandono che si avverte e dai residui di rabbia presenti. Gran parte dei delitti familiari avvengono proprio perché l'attenzione al vissuto di profonda disperazione e abbandono viene sottovalutato". Nell'uomo, spiega ancora la psicologa, il dolore è molto più violento e duraturo che nella donna, spesso perché egli rivive nell'abbandono sentimentale il primo doloroso distacco dalla figura materna. "È uno strappo così profondo" continua, "da far saltare tutti i suoi equilibri emotivi e psichici. Il supporto farmacologico e terapeutico in questi casi è sempre utilissimo. Va infine ricordato che la Sindrome Post-Divorzio è fisiologica e non ha nulla a che fare con l'essere forti, esattamente come qualsiasi lutto: comporta dolore, un dolore profondissimo che va accettato e "curato".

(29 marzo 2012)