

Separazione e Maturità: un binomio troppo spesso dissolubile.

La separazione può essere un evento altamente stressante e traumatico, sia per gli adulti che per i bambini nel quale troppo spesso maturità e separazioni diventano un binomio dissolubile, al contrario di quello che sarebbe necessario.

Dal punto di vista psicologico, ci sono diversi motivi che possono influenzare le reazioni e le sfide durante una separazione, ma in ogni caso la separazione spesso comporta una sensazione di perdita significativa, anche quando siamo noi stessi a volerla.

Gli individui vivono comunque una separazione come (ed in effetti in molti casi è così) se stessero perdendo non solo il loro partner, ma anche una parte importante della loro vita, dei loro sogni e delle loro aspettative.

La separazione può innescare un processo di lutto, simile a quello che si verifica con la morte di una persona cara.

Le persone possono passare attraverso diverse fasi del lutto, tra cui negazione, rabbia, negoziazione, depressione e accettazione, che vedremo più avanti.

L'incertezza e il cambiamento associati alla separazione possono causare ansia e paura, ed ingenerare la preoccupazione per il futuro, la sicurezza finanziaria, lo stato emotivo e la

reazione dei figli.

Di conseguenza è facile giungere a sintomi depressivi perché si sperimentano tristezza prolungata, perdita di interesse nelle attività quotidiane, cambiamenti nell'appetito e nell'umore, e talvolta persino pensieri suicidi.

Nella maggior parte dei casi si sperimentano colpa e vergogna durante una separazione, e la vergogna può derivare dal giudizio sociale o dalle aspettative culturali.

Anche la rabbia è spesso una risposta naturale alla separazione, soprattutto se ci sono stati conflitti o ferite emotive nella relazione, ma di certo, con un aiuto, il più delle volte si può arrivare a riesaminare la propria identità e il senso di sé, iniziando a chiedersi chi sono ora senza il partner e come ridefinire la propria vita.

Nonostante che il processo innescato da una separazione possa comunque portare a risultati positivi, è bene considerare che nelle prime fasi alcune persone tendono a isolarsi dagli amici e dalla famiglia, il che può peggiorare la loro salute mentale; non è da sottovalutare la causa di questa "depressione" può essere dovuta alla vergogna, alla paura del giudizio o semplicemente alla difficoltà di condividere le proprie emozioni con gli altri.

In questa fase che spesso avviene prima di tutte si potrebbe avere difficoltà a prendere decisioni ed a vedere le cose in modo obiettivo, ed è proprio in questo momento che si possono adottare diverse strategie per far

fronte alla separazione, alcune delle quali possono essere poco sane, come l'abuso di sostanze o comportamenti autodistruttivi.

È importante riconoscere che la reazione alla separazione può variare notevolmente da persona a persona, e non tutti sperimenteranno tutti questi motivi psicologici allo stesso modo.

Il supporto psicologico, come la terapia, può essere fondamentale per aiutare le persone a gestire questi aspetti emotivi e psicologici della separazione e per favorire un processo di adattamento più sano.

Nel caso in cui la separazione avvenga in ambito genitoriale può essere un momento difficile sia per i figli, che spesso non hanno le strutture mentali adatte per capire cosa stia succedendo, questo elemento dipende anche dall'età dei figli, che per *l'entourage* della famiglia, che perde riferimenti spesso cardini nelle relazioni.

La chiarezza è un elemento essenziale durante questo processo, in quanto aiuta i figli a comprendere meglio la situazione e ad affrontarla in modo più sano e meno traumatico, è necessario rispondere e stimolare le loro domande, affrontandole in modo sincero il che potrebbe aiutarli a comprendere meglio la situazione, tenendo però conto che la chiarezza non significa coinvolgere i figli nei conflitti tra i genitori.

Evitare di discutere i dettagli delle dispute o delle ragioni della separazione con i figli è la modalità più opportuna per il bene stesso dei figli.

Ovviamente è necessario contenere quel senso di rivalsa verso l'altro che porterebbe al coniuge la ricerca ostinata dell'appoggio dei figli.

Non sempre all'interno della coppia (anzi quasi mai) i due coniugi riescono a mantenere un livello di freddezza che possa giovare psicologicamente alla prole.

Mantenere le conversazioni sui problemi tra adulti, lontano dagli *occhi* e dalle orecchie dei bambini è una forma di maturità che dovrebbe essere agita sempre, non solo durante le separazioni, ma anche nella normale vita di coppia.

Durante un periodo di separazione maggiormente in quanto è proprio la fase che destabilizza i bambini che vedono crollare un mondo di certezze appena costruito.

Mantenere una routine stabile e prevedibile può fornire un senso di sicurezza, ad esempio assicurandosi che gli impegni scolastici, le attività extracurricolari e le abitudini quotidiane siano mantenuti il più possibile.

Oltre a comunicare, è importante ascoltare attentamente i sentimenti e le preoccupazioni dei tuoi figli, fornendo uno spazio sicuro per

esprimere le emozioni che di sicuro può aiutarli a elaborare meglio la situazione e a sentirsi ascoltati.

Se la situazione è particolarmente complessa, ad esempio se non c'è modo che i due genitori si orientino al bene della prole più che alla loro rivalsa personale, o se i figli stanno fortemente lottando emotivamente, può essere utile coinvolgere un consulente o un terapeuta familiare.

Questi professionisti possono aiutare a facilitare la comunicazione e a fornire supporto emotivo ai membri della famiglia ed a rendere maggiormente neutrale la comunicazione dell'evento.

Anche se la separazione è inevitabile, è importante conservare il rispetto reciproco tra i genitori.

Questo aiuterà i bambini a mantenere una visione equilibrata e amorevole di entrambi i genitori.

La chiarezza e la comunicazione aperta durante una separazione possono aiutare i figli a sentirsi più sicuri e a gestire meglio la situazione.

Tuttavia, ogni situazione è unica, quindi è importante adattare le tue azioni alle esigenze specifiche dei tuoi figli e cercare supporto professionale quando necessario.

Vediamo infine alla luce di quanto sopra le cinque fasi della perdita, anche conosciute come il "modello delle fasi del lutto," sono una teoria proposta da Elisabeth Kübler-Ross nel suo libro del 1969 intitolato "On Death and Dying."

Questo modello rappresenta una serie di reazioni emotive attraverso cui molte persone passano quando affrontano una perdita significativa, come la morte di una persona cara.

Negazione: In questa fase iniziale, le persone possono avere difficoltà ad accettare la realtà della perdita. Potrebbero sentirsi increduli o pensare che sia solo una cattiva notizia temporanea. Questa fase può servire come meccanismo di difesa temporaneo per aiutare a tamponare l'emozione travolgente della perdita.

Rabbia: Quando la negazione cede il passo, molte persone sperimentano rabbia. Possono arrabbiarsi con il mondo, con se stesse o persino con la persona deceduta. La rabbia è spesso una reazione alla sensazione di impotenza e ingiustizia.

Contrattazione: In questa fase, le persone cercano spesso di trattare o negoziare con una forza superiore o con il destino per cercare di evitare o invertire la perdita. Possono fare promesse o chiedere "Se solo avessi fatto..." o "Per favore, fammi tornare indietro al tempo prima della perdita...". Questa fase può essere un tentativo di riprendere il controllo.

Depressione: La depressione nella fase del lutto non è necessariamente la stessa cosa della depressione clinica, ma è una risposta emotiva alla perdita. Le persone possono sentirsi tristi, disperate o svuotate. È un periodo in cui affrontano la profondità della perdita e possono passare attraverso un lutto profondo.

Accettazione: Nella fase finale, le persone cominciano ad accettare la realtà della perdita. Non significa che dimentichino o smettano di amare la persona deceduta, ma raggiungono un punto in cui riescono a vivere con la perdita. L'accettazione non significa che non ci saranno alti e bassi emotivi, ma indica che la persona ha fatto progressi nel processo di lutto.

Va notato che queste fasi non sono necessariamente lineari o universali, infatti le persone possono attraversarle in modo diverso e in diversi tempi, ed inoltre, non tutte le persone attraversano necessariamente tutte e cinque le fasi, poiché il lutto è un processo individuale e varia da persona a persona.

Alcune persone possono sperimentare altre emozioni o reazioni durante il loro processo di lutto.

La comprensione delle fasi del lutto può aiutare a fornire una cornice per comprendere e affrontare il dolore, ma è importante rispettare la diversità delle esperienze di lutto di ciascuno.

Separati per il bene.

“Spegni la TV, riaccendi la speranza”

Triennio 2020-2022: responsabilità di istituzioni e media nel sensibile aumento dei casi di ansia, depressione e stress.

A quanto pare, le restrizioni adottate e una cattiva gestione dell'informazione hanno influito in modo significativo sul benessere mentale delle persone più fragili, specialmente se intolleranti all'incertezza, o con disagio mentale preesistente.

In Italia, si assiste tuttora a un sensibile aumento dei casi di ansia, depressione e stress.

A confermarlo sono i risultati di ricerche scientifiche e studi condotti dall'ISS e dall'OMS, di cui condivido i link per chi volesse approfondire l'argomento.

Il fattore determinante è la paura

Raggiungo a Milano la dott.ssa Elena Pagliacci Cipriani, psicanalista dal 1982 e Consigliere Nazionale della Lega Italiana di Igiene Mentale, per fare il punto della situazione.

Le chiedo quale sia, a suo avviso, il fattore determinante. “Nel 90% dei casi è la paura. Prima eravamo abituati all’idea di poter fare qualsiasi cosa, come se la morte non esistesse o fosse una lontanissima probabilità, che comunque non accade mai a noi. Improvvisamente siamo stati colti dalla paura di morire. Ed è questa paura ad aver schierato le persone in fazioni, alimentando divisioni e discriminazione.”

Le categorie più fragili

In base all’esperienza dell’intervistata, ad essere più colpiti sono gli adolescenti, molti dei quali manifestano forme di fobia patologica a tutto.

“La paura della morte è primordiale e ne siamo tutti più o meno toccati. Da ragazzi ci crediamo immortali. Col passar del tempo, si fa sempre più vicina. Il grande dramma al quale assisto nel mio lavoro è che il 90% dei miei giovani pazienti, alla domanda ‘Come va?’, risponde ‘Boh’. In generale sembra non abbiano più parole per ‘documentare’ ciò che provano, chi sono. L’unica parola che riescono a dire è ‘Boh’. I giovani d’oggi crescono senza conoscere se stessi” prosegue “E questo vale per tutti noi: non ci conosciamo più. ‘Grazie’ al computer e più in generale alla tecnologia, è come se viaggiassimo con un bigino in tasca della vita. Non abbiamo più una vita ‘vera’ dove incontrare le persone, conoscerle, capirle, confrontarci con loro sui fatti della vita. Molti di noi – continua – tendono a chiudersi in ‘bolle’ in cui tutto va bene, tutto è perfetto ... Ma non è vero: sembrano ‘cadaveri’ che camminano. Non c’è la voglia di conoscersi, di ascoltarsi: ci si interrompe continuamente. Gli ascoltatori sono circa il 10%. Troppo pochi.”

Riguardo alla donna, la Dott.ssa Pagliacci Cipriani non concorda con i risultati degli studi che ne evidenzierebbero una maggiore vulnerabilità. Pur essendo più sensibile al cambiamento, infatti, la donna ha sempre dimostrato una maggiore forza e resistenza rispetto all’uomo. Quest’ultimo, per sua natura, tenderebbe all’ipocondria, sottoponendosi a mille esami e analisi per accertare l’eventuale presenza di una malattia. Comunque l’uomo, più abitudinario rispetto alla donna, farebbe più fatica ad accettare e gestire il cambiamento.

Per quanto attiene alla categoria sociale più colpita, la dott.ssa Pagliacci individua nella classe più abbiente una maggiore vulnerabilità alla sofferenza provocata

dall'idea della morte, non più vista come lontanissima probabilità ma come qualcosa che può accadere da un momento all'altro. Di qui la corsa al vaccino vissuto come qualcosa di taumaturgico, in grado di salvarti la vita. Senza tener conto del fatto che, essendo in fase sperimentale, le conseguenze del suo utilizzo non erano e non sono tuttora pienamente prevedibili.

Le fasce sociali media e bassa invece, più abituate alla "sofferenza", hanno a suo avviso reagito molto meglio rispetto alla classe "alta".

Il ruolo delle Istituzioni

Alla mia domanda sul modo in cui le restrizioni imposte abbiano influito sull'aumento degli individui colpiti da ansia, depressione e stress, la Psicanalista risponde che a tutt'oggi, nonostante non sia più obbligatorio, in ambiente ospedaliero rimane l'imprinting di indossare le mascherine. Questo, ovviamente, mantiene vivo il ricordo dei peggiori momenti del triennio trascorso, alimentando ulteriormente l'ansia.

E qui la dottoressa, che premette di odiare le etichette "pro vax" / "no vax" e i protocolli*, racconta un episodio della sua vita personale. Il fratello aveva avuto un tumore al polmone. Era stato operato e l'intervento era andato benissimo. Stava bene. Tuttavia il protocollo esigeva per lui la somministrazione di più dosi di vaccino. "È morto in ospedale in seguito a questi protocolli" conclude la Dottoressa Pagliacci Cipriani, convinta che se fosse rimasto a casa, curato da un medico "come quelli di una volta" che ti guardavano e capivano subito quello che avevi, e avesse preso le sue medicine, molto probabilmente oggi sarebbe ancora in vita.

Il ruolo dei giornalisti e dei Media

Su quale sia la responsabilità dei giornalisti e dei media riguardo alla diffusione della paura, l'intervistata non ha dubbi: "È immensa: l'informazione trasmessa da radio e televisione nell'arco del triennio è tutta all'insegna della paura. Rare sono le persone che si azzardano a dire: 'Tranquilli ...' e quei pochi vengono additati

come quelli della contro informazione.

“Quando muore qualcuno - prosegue - tu stai bene al momento. È dopo che viene fuori il lutto. La stessa cosa è successa con il Covid. All’inizio si sono avuti dei drammi reali. È in un secondo tempo che sono emersi tutto l’immaginario e una scenografia deleteria: l’informazione aveva minato alla base tutto ciò in cui credevi. Accendevi la tv e sentivi, una dopo l’altra, centomila cose deleterie. In meno di un anno si è arrivati a non avere più fiducia in niente, soprattutto nei riguardi dei media e delle istituzioni. Dal patriottismo sanitario del ‘volemose bene’ - bandiera alla finestra, ‘Evviva l’Italia’, ‘Siamo tutti uniti’, ‘Che bello, siamo insieme’ - si è passati, nel giro di pochi mesi, a ‘Basta (cattive notizie ndr), non ce la faccio più’. Alla stanchezza e a un generale senso di impotenza si sono aggiunte, nel tempo, le fazioni. Senza ahimè comprendere che nelle guerre non ci sono mai né vinti, né vincitori. Gli schieramenti hanno generato incomprensioni, che hanno messo fine a rapporti di amicizia e di amore. Da un giorno all’altro, persone che credono di conoscersi da una vita si ritrovano improvvisamente ‘nemiche’. Anche quando dici di conoscere qualcuno, infatti, in realtà non lo conosci affatto. È solo nei momenti più drammatici che puoi conoscere davvero una persona: nelle malattie, nella lotta per la vita, nelle difficoltà economiche. Allora ti rendi conto che l’altro è simile a te non perché ne condividi per forza le idee, ma perché le manifesta con la stessa libertà con cui tu esprimi le tue.”

L’elaborazione del lutto

Affrontiamo ora il tema del dolore emotivo e della sua metabolizzazione.

“Nel primo periodo si sono avute molte morti in terapia intensiva, causate dal sovradosaggio di ossigeno che ha distrutto i polmoni dei pazienti”, dice l’intervistata, che entra nel merito del tipo di dolore affrontato. “Il dolore causato dal dramma vissuto dai parenti è quello di chi perde un proprio caro non in seguito a una lunga malattia, ma da un momento all’altro, a causa di un incidente. Nel primo caso c’è tutto il tempo per abituarsi all’idea della morte. Nel secondo si vive un ‘dramma’, e si cerca un colpevole da accusare. L’informazione, diffondendo un minestrone di idee contrastanti, non ha certo aiutato le persone a reggere il dolore per l’improvvisa, inaspettata perdita dei propri cari. A tutto

questo si aggiunge la scarsità o l'assenza addirittura di iniziative, da parte delle istituzioni, tese a offrire un sostegno di carattere psicologico al maggior numero possibile di persone.”

La nuova normalità

Oggi si parla tanto di “nuova normalità”. Ma che cos'è e quanto ci costa, a livello mentale, accettare e adattarci a questa nuova normalità?

“Non è una nuova normalità – risponde la Dott.ssa Pagliacci Cipriani – è convivere con il pensiero che, dietro alla porta, possa sempre capitare qualcosa. Guarda caso, subito dopo il Covid c'è stata la guerra: è un continuum. E questo pensiero è comune in tutte le fasce d'età. Anche i giovani, interrogati sui loro progetti e sul loro futuro, non sanno più cosa rispondere. È forse questa la ‘nuova normalità’ di cui tanto si parla? Certamente no. È una ‘sopravvivenza’ aspettando qualcosa che magari non arriverà mai più e che se arriva, è un qualcosa che stavi comunque aspettando. È bruttissimo.”

Il miglior antidoto alla paura

Per concludere chiedo alla Psicanalista quale sia, a suo parere, il miglior antidoto alla paura. “La speranza. Se nutri speranza, per esempio riguardo a un progetto, puoi ancora pensare che ogni cosa si risolverà. Ma se la speranza viene a mancare, soggiogata dai ‘Boh’, c'è poco da fare. Dovrebbe però, a mio parere, rinascere in una forma nuova, all'insegna del ‘basta con l'apparenza’. Non ne possiamo più dell'apparenza!”

Il modus operandi

“La scuola americana cognitivo comportamentista dice: ‘Cosa hai fatto? Ti spiego’. Io sono assolutamente certa che se tu non hai capito cosa precede il cosa è successo e poi vediamo cosa fare, non potrai mai guarire davvero. Perché sarà

un cerotto. Quello che vedo, tra molti dei miei colleghi, è una superficialità ormai così forte per cui ciò che interessa è innanzitutto il guadagnare ... Sono pochissimi i colleghi che si rendono conto che il paziente non ha neanche gli occhi per piangere. Oggi c'è: quanto ti deve dare, cosa deve fare ... Anche qui parliamo di protocollo. Non parliamo di umanità, è come se l'umanità fosse scomparsa. Perché? Perché non si guarda oltre all'apparenza: quello che è ricco, quello che conta ... ma chi se ne frega? Io devo guardare quello che c'è dentro. Devo aiutare questi ragazzi che urlano in silenzio.”

Le fonti

Dai risultati di uno studio condotto dall'ISS e dall'Unità di Biostatistica Epidemiologia e Sanità Pubblica del Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e Sanità Pubblica dell'Università degli Studi di Padova, pubblicata dalla rivista accademica Bmj Open, si apprende che in Italia, durante il lockdown, l'88,6% delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico e quasi il 50% di sintomi di depressione, con le persone più giovani, le donne e i disoccupati che si sono rivelati più a rischio.

https://www.iss.it/primo-piano/-/asset_publisher/3f4alMwzN1Z7/content/id/6898844

<https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/dal-governo/2022-04-26/covid-iss-il-lockdown-e-aumentata-depressione-soprattutto-giovani-160507.php?uuid=AE6GUTUB>

L'OMS, nel testo della sua Costituzione firmata a New York il 22 luglio 1946, dà della salute questa definizione: “Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste solo in un'assenza di malattia o di infermità». Eppure, nel Survey pubblicato il 5 ottobre 2020, il Direttore Generale Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, ammette che il “COVID-19 ha interrotto i servizi essenziali di salute mentale in tutto il mondo proprio quando erano più necessari. I leader mondiali – continua – devono muoversi in modo rapido e deciso per investire di più in programmi di salute mentale salvavita, durante la pandemia e oltre”.

<https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who->

survey#:~:text=Bereavement%2C%20isolation%2C%20loss,outcomes%20and%20even%20death

Sul sito del Centro Regionale di Informazione delle Nazioni Unite si legge un riassunto del documento emesso dall'OMS il 10 marzo 2022: "Covid-19 aumenta del 25% i casi di ansia e depressione". L'articolo mette in evidenza chi è stato maggiormente colpito e riassume l'effetto che la pandemia ha avuto sulla disponibilità dei servizi di salute mentale e su come questi siano cambiati durante il triennio.

<https://unric.org/it/oms-covid-19-aumenta-del-25-i-casi-di-ansia-e-depressione/>