

RESTARE AMICI? MOLTO DIFFICILE

Sono molte le coppie che, una volta divorziate, si definiscono buoni amici. Ma secondo il dottor Rossi, tra due persone che sono state innamorate e che hanno deciso di separarsi è molto difficile, se non praticamente impossibile. «La separazione e il divorzio portano ferite difficili da rimarginare, che possono essere curate nel tempo, ma che lasciano comunque una cicatrice indelebile. Si cambia il proprio rapporto, si impara a relazionarsi in modo diverso, ma è difficile che un matrimonio si possa trasformare in un rapporto di sana amicizia, anche quando ci sono di mezzo dei figli».



MICHELA ROCCO DI TORREPADULA ED ENRICO MENTANA

Se si siano separati resta un mistero, di certo il 2013 non deve essere stato un anno facile per Enrico Mentana e Michela Rocco di Torrepadula. Scenografia della loro crisi coniugale è stato Twitter, che fin da Capodanno ha accolto gli sfoghi della moglie contro il (l'ex?) marito per averla lasciata sola con i figli a festeggiare con gli "amici potenti", per passare poi ad accusare un'amica di essersi insinuata nel loro matrimonio. Che sia anche per questo che il giornalista ha lasciato il social network?



Una svolta che mette un punto

Si vive separati per anni, si ritrova un proprio equilibrio, ma quando si arriva poi alla faticosa firma del divorzio il mondo sembra crollare addosso e ci si ritrova in una spirale di dolore. Perché succede questo? «Perché il divorzio, come il matrimonio, è un contratto e rappresenta la rottura definitiva di un legame che questo aveva creato» precisa il dottor Rossi. «Anche se negli anni della separazione ognuno ha vissuto la propria vita e magari ha iniziato una nuova relazione, il divorzio mette i puntini sulle "i" di una relazione che era rimasta ibrida e spesso, se il lutto non è stato elaborato correttamente, può far scaturire nuovo dolore».

per superare il dolore
della separazione è
bene coccolarsi
e viziarsi un po'

VANESSA PARADIS E JOHNNY DEPP

Erano una delle coppie di Hollywood più invidiate al mondo e i gossip sulla loro separazione, confermati mesi dopo, hanno infranto i cuori di molte fan. Tutta colpa di lui, sembrerebbe, che ha iniziato una relazione con la collega di set Amber Heard. Ma la bella Vanessa sembra aver superato il trauma. «Non ho rimpianti e se tornassi indietro rifarei tutto. Sono stata fortunata a incontrare Johnny. Siamo stati felici, e questo non lo dimenticherò mai» ha dichiarato in una recente intervista.



Superarlo pensando a se stessi

Il metodo migliore per lasciarsi alle spalle un divorzio? «Tanto sano egoismo» afferma il dottor Rossi. Per dare un calcio al passato è fondamentale elaborare questo dolore con un percorso che aiuti a recuperare l'autostima perduta.

■ Percorso che si può fare con l'aiuto di un esperto come uno psicologo o un terapeuta, ma anche mettendo a punto una serie di piccoli "trucchi" per riconquistare la propria indipendenza. «È importante ripartire con una vita nuova, cambiando le proprie abitudini» afferma il dottor Rossi. «Trovandosi da soli dopo molto tempo si è incapaci di gestire quelle vecchie, per questo è bene rompere con il passato cercando nuove attività da fare, nuovi spunti».

■ «Può sembrare banale, ma un taglio di capelli, un nuovo hobby, iscriversi in palestra o cambiare l'arredamento della propria casa sono azioni che aiutano a rompere con il passato e a ripartire» continua l'esperto.

*Servizio di Alessia Lucchese.
Con la consulenza del dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo a Milano.*