

Come aiutare gli ex coniugi a gestire lo stress del divorzio?

Gli effetti di una politica danese rivolta ai neo-divorziati per l'aumento del benessere

Il divorzio è considerato uno degli eventi di vita più stressanti, con conseguenze anche a lungo termine sul benessere psico-fisico delle persone coinvolte. In Danimarca è stata sviluppata una piattaforma digitale i cui contenuti offrono supporto ai neo-divorziati per gestire lo stress e affrontare alcuni aspetti tipicamente critici di questa fase. Le persone che hanno accesso alla piattaforma ricevono un visibile beneficio già a partire da tre mesi dopo il divorzio. Dopo 12 mesi, i livelli di stress registrati sono equiparabili a quelli dei divorziati di lungo periodo.

Lo stress dei divorziati

In molte società industrializzate il divorzio è uno degli eventi di vita più difficili per le persone coinvolte, e spesso tale condizione si prolunga nel tempo. Per molti la vita dopo il divorzio rimane stressante sotto diversi aspetti: la genitorialità condivisa, le ristrettezze economiche, il cambiamento nelle condizioni di vita, l'alterazione dello status sociale, la perdita di supporto sociale e (eventualmente) il confronto con nuovi partner e con nuovi membri in una famiglia allargata. La persona stressata percepisce l'ambiente circostante come ostile, troppo esigente o potenzialmente pericoloso. Al tempo stesso si sente incapace di gestire le sfide quotidiane, in un crescendo di problemi che si accumulano.

Un'esposizione prolungata ad alti livelli di stress comporta una serie di conseguenze negative a livello psico-fisico, come ansia, depressione, malessere generalizzato, comportamenti insalubri quali fumo e sedentarietà. Tali conseguenze delineano un quadro critico per il benessere individuale, ma anche sotto il profilo di salute pubblica e nell'ambito lavorativo: dopo un divorzio, le persone prendono più spesso giorni di

malattia, ferie e permessi lavorativi.

La letteratura tematica suggerisce che lo stress da divorzio segue una traiettoria decrescente, portando la maggior parte dei divorziati ad adattarsi nel lungo periodo (dopo circa 3 anni). Tuttavia, il 20% presenta problemi psicologici e bassi livelli di benessere anche dopo molti anni.

Come combattere questo fenomeno? In Danimarca è stata sperimentata una piattaforma i cui contenuti, elaborati da specialisti, offrono una guida chiara, strumenti e consigli pratici su come gestire situazioni tipiche del post divorzio. Tutte le informazioni e gli strumenti si basano su solida evidenza scientifica e sono veicolati attraverso video, brevi testi ed esercizi per facilitarne la fruizione da un pubblico ampio e diversificato.

In Italia il tema è ancora poco approfondito: nonostante i livelli di stress della popolazione in generale siano tra i più alti d'Europa (AXA, 2023), quando si affrontano le problematiche legate al divorzio l'attenzione è posta prevalentemente sull'effetto di questo sul benessere mentale dei figli dei divorziati.

Lo stress e le altre conseguenze del divorzio si riassorbono solo dopo tre anni. Spesso ci vuole molto di più

In cosa consiste l'intervento?

Il link di [accesso alla piattaforma CAD \(Cooperation After Divorce\)](#) viene inviato via e-mail contestualmente alla sentenza di divorzio, e ogni persona può liberamente decidere se e come utilizzarla.

La piattaforma contiene 17 diversi moduli, ognuno dei quali richiede un tempo compreso tra 30 e 60 minuti. I partecipanti possono scegliere liberamente quali moduli affrontare, per quanto tempo e quando. La possibilità di individualizzare il percorso è necessaria poiché il divorzio è un processo estremamente eterogeneo: l'esperienza e i bisogni dei divorziati possono cambiare da un individuo all'altro e anche nel tempo. L'utente medio consulta 4 o 5 moduli (fino a punte di 10 o più). I moduli sono organizzati in tre diversi ambiti:

Te stesso

1. Gli effetti del divorzio
2. Lasciar andare e perdonare
3. Il senso di perdita
4. Come affrontare i pensieri negativi
5. Come gestire una crisi
6. Gestione della rabbia

I figli

1. Come i figli vivono l'esperienza del divorzio
2. Comprendere le loro emozioni e le loro reazioni
3. Mettere al centro i loro bisogni
4. Come comunicare con loro rispetto al divorzio

Co-genitorialità

1. Evitare le insidie tipiche
2. Fare patti chiari
3. Gestire le vacanze e i compleanni
4. Comunicare efficacemente con l'ex partner
5. Gestire i conflitti
6. Creare una buona cooperazione genitoriale
7. Trovare una base comune per la crescita dei figli.

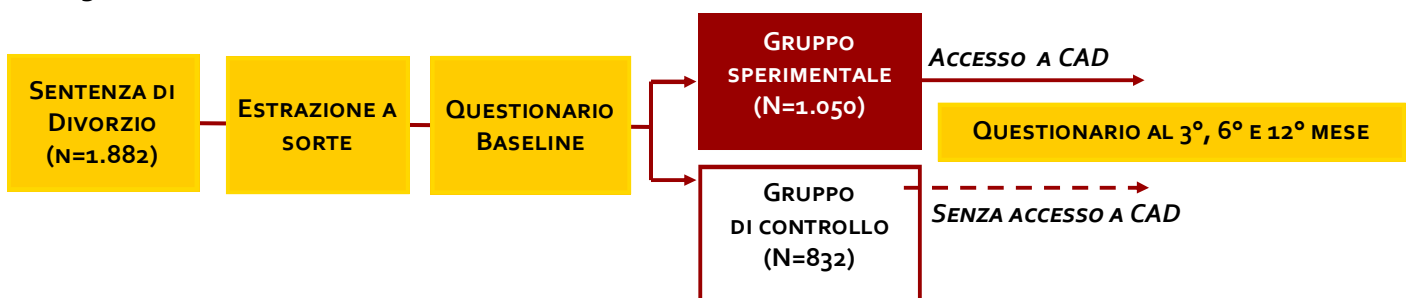
OBBIETTIVO E STILE COMUNICATIVO

L'obiettivo è fornire una combinazione di conoscenze e strumenti che siano concretamente traducibili in strategie e comportamenti utili ad affrontare le sfide che i divorziati incontrano. Tutti i moduli includono sia elementi di educazione emotiva, che esercizi, domande o dilemmi.

Tre principi comunicativi caratterizzano l'intera piattaforma: (i) l'uso di **testo**, al posto di stili eccessivamente ricchi (ad esempio video, animazioni, illustrazioni e fotografie); (ii) ogni 2-5 minuti è prevista l'**attivazione** dell'utilizzatore tramite esercizi, domande e/o dilemmi in cui viene richiesto di riflettere sulla propria situazione; (iii) il linguaggio e il livello di difficoltà rendono l'**attività sfidante**, limitando la ricerca del minimo sindacale e inducendo un coinvolgimento maggiore.

L'obiettivo è fornire strategie utili ad affrontare le sfide che i divorziati incontrano

Fig. 1 - L'iter dello studio randomizzato



In che modo è stato valutato?

La piattaforma CAD è stata sottoposta a una valutazione degli effetti per verificare la sua capacità di migliorare le condizioni dei divorziati (Cirpic *et al.*, 2020).

La valutazione segue un disegno sperimentale (Fig. 1): nel biennio 2016-2017 sono stati raccolti i nominativi di 1.882 neo-divorziati. Questi sono stati divisi tramite sorteggio in due gruppi, uno di 1.050 persone (gruppo sperimentale) e uno di 832 (gruppo di controllo). Alle persone del gruppo sperimentale è stato inviato il link per accedere alla piattaforma, a quelle del gruppo di controllo no (per una logica di compensazione, ininfluente per la valutazione, hanno avuto la possibilità di vincere dei biglietti del cinema, tramite una lotteria).

La selezione casuale permette di avere due gruppi simili e tra loro confrontabili, quindi per stimare l'effetto di CAD si possono sostanzialmente confrontare le condizioni ex-post dei due gruppi.

Tutte le persone coinvolte sono state sottoposte a un test online in 4 momenti: prima di accedere alla piattaforma (rilevazione *baseline*) e successivamente a

3, 6 e 12 mesi dalla sentenza di divorzio (e quindi dalla possibilità di accedere alla piattaforma).

Il questionario era focalizzato sul grado di stress percepito, misurato attraverso un test ad hoc scientificamente validato, costituito da 10 domande a cui era possibile rispondere su una scala Likert da 0 (mai) a 4 (molto spesso).

LA QUESTIONE DELLA COMPLIANCE

Lo studio sottolinea che l'invito a usare CAD non ne implica l'utilizzo. Persone troppo stressate, o all'opposto poco stressate, potrebbero per motivi diversi decidere di non usarlo. Lo studio non offre informazioni su chi lo usa davvero, ma sottolinea la possibilità che ciò succeda. In pratica nel gruppo sperimentale non è detto che tutti ricevano davvero un "trattamento". Il confronto tra i gruppi non coglie quindi un effetto della piattaforma, ma dell'invito a usarla, una c.d. "intenzione di trattamento" (*intention to treat effect, ITT*), che generalmente sottostima l'effetto del vero trattamento.

**Due gruppi estratti a sorte:
il primo riceve il link di accesso alla piattaforma,
l'altro non lo riceve e serve da confronto**

L'intervento funziona?

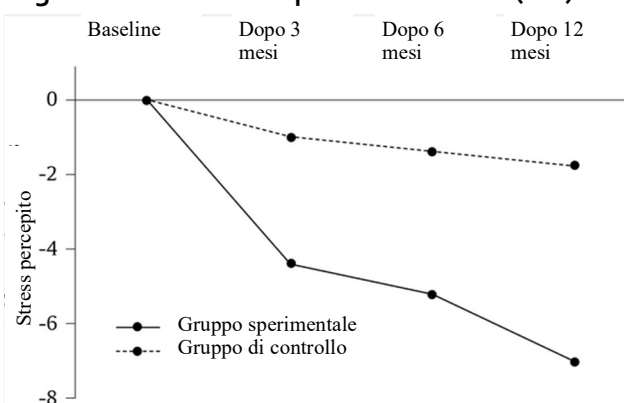
L'intervento è molto efficace nel ridurre lo stress percepito dai neo-divorziati, sotto diversi punti di vista.

LA TRAIETTORIA DELLO STRESS

Il livello di stress individuale tende naturalmente a calare nel tempo (Fig. 2, linea tratteggiata), ma la valutazione mostra che l'accesso ai contenuti della piattaforma ne accelera la riduzione in modo significativo (linea continua), in misura simile per uomini e donne:

- a 3 mesi e a 6 mesi l'effetto della piattaforma è quantificabile in una riduzione del 20% circa del livello di

Fig. 2 - Gli effetti della piattaforma CAD (ITT)



stress rispetto a quello atteso senza il supporto della piattaforma (controlli);
- dopo 12 mesi l'effetto è quantificabile in una riduzione del livello di stress del 30% circa.

Dopo 12 mesi, i partecipanti riducono il proprio livello di stress raggiungendo il livello della popolazione danese divorziata di lungo periodo

IL CONFRONTO CON LA POPOLAZIONE

Dopo 12 mesi, il livello di stress dei partecipanti è pari a quello dei divorziati di lungo periodo. Ciò è evidente per i maschi, per cui non si osservano differenze significative nemmeno rispetto ai non divorziati. Nel caso delle donne permane qualche differenza rispetto alle non divorziate, ma la riduzione operata da CAD è comunque evidente e tale da equipararne lo stress a quello delle divorziate di lungo periodo. Nel gruppo di controllo invece si

rilevano invece ancora livelli di stress decisamente elevati.

LO STRESS ECCESSIVO

I test condotti al momento del divorzio (*baseline*) mostrano che il 65% degli uomini e il 58% delle donne presentano livelli di stress eccessivi (superiori a una soglia predefinita, ovvero 15 punti per gli uomini e 17 per le donne).

A 12 mesi di distanza le percentuali di persone in questa condizione, che in assenza della CAD, sarebbero il 61% e il 56%, sono ridotte al 24% e al 31% grazie al supporto della piattaforma.

Tav. 1 - Stress percepito: gruppi a confronto

	Uomini	Donne
Gruppo sperimentale (dopo 12 mesi)	10.6	12.9
Gruppo di controllo (dopo 12 mesi)	17.4**	18.0**
Cittadini danesi - divorziati	11.2	13.2
Cittadini danesi - tutti	10.2	11.7**

* stime significative per $\alpha=10\%$ ** $\alpha=5\%$

Quali conclusioni trarre dallo studio?

- La letteratura tematica si interroga da tempo se considerare il divorzio un momento di crisi o una condizione cronica e su quali siano le traiettorie dello stress da divorzio nel tempo. Le evidenze emerse dallo studio corroborano entrambe le ipotesi: per alcuni il divorzio costituisce un momento di crisi dal quale è possibile uscire nel corso del tempo; tuttavia per altri, anche a distanza di anni, i livelli di stress percepito restano estremamente alti. L'efficacia dell'intervento proposto è quindi ancor più rilevante, posto l'effetto sul benessere a lungo termine e le evidenze sui rischi di una esposizione prolungata ad alti livelli di stress.
- Un secondo elemento di interesse riguarda la questione di genere. Vero è che le donne presentano livelli più alti di stress sia nella popolazione in generale, sia a ridosso di un divorzio; d'altro canto il recupero nel tempo è assimilabile a quello degli uomini, pur tornando con maggiore fatica ai livelli delle non divorziate. Anche nel loro caso l'accesso a uno strumento come CAD pare velocizzare in modo visibile il recupero.

Riferimenti bibliografici

- Cirpic A. et al. (2020), *Cooperation After Divorce: an RCT Study of the Effects of a Digital Intervention Platform on Self-Perceived Stress*, Psychosocial Intervention, 29(2).
- AXA (2023), *The AXA Study of Mind Health and Wellbeing*, Mind Health Report 2023.

La presente nota è stata redatta da Lisa Zaquini (ASVAPP). Progetto CAPIRe è un'iniziativa dell'ASVAPP sostenuta dalla Conferenza dei Presidenti delle Assemblee Legislative delle Regioni e delle Province Autonome. Le attività di ricerca, analisi e formazione sono curate dall'Associazione per lo Sviluppo della Valutazione e l'Analisi delle Politiche Pubbliche di Torino (ASVAPP).

