

inclusi il medico di famiglia, i consulenti bilingue dei centri sanitari comunitari, i sacerdoti ed alcune associazioni. Fra le associazioni che offrono assistenza dopo la rottura del matrimonio ricordiamo l'Anglican Counselling Centre (Tel. 02 9799 9311), l'Unifam-Marriage-Family Counselling (Tel. 02 9891 1628), Relationship Australia (Tel. 02 9418 8800) oppure 1800 801 578 per chi chiama da fuori Sydney. Per assistenza al telefono, 24 ore al giorno basta telefonare alla Lifeline al numero 13114.

Ma tutti noi abbiamo un ruolo importante di compiere. Se conoscete qualcuno che sta per divorziare, offritegli la possibilità di potervi parlare del suo caso. Trarrà grandi benefici parlando con voi. Anche se apparentemente gli uomini soli sembrano superare i loro problemi, è sempre meglio che ne parlino con qualcuno. Ma non dite: "Chiamami, se ne hai bisogno". Probabilmente non vi chiameranno mai. Prendete invece l'iniziativa subito, telefonate loro, andate a trovarli, uscite assieme a loro. Se è possibile stateli ad ascoltare senza interromperli e limitatevi a dire frasi come "ti capisco benissimo, devi sentirti proprio male".

Se conoscete una coppia di divorziati, cercate di essere in buoni rapporti con entrambi. E non pensate che soltanto la persona che è stata abbandonata abbia bisogno di consigli, amicizia ed aiuto. Anche l'altro partner si trova nelle stesse condizioni.

Se avete difficoltà con l'inglese rivolgetevi al TIS al numero 131 450.

Altre informazioni in italiano potrete trovarle su Internet (Multicultural Communication) digitando <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesaha.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesaha.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

ITALIAN  
23 August 1999

## Quando il matrimonio va a monte, di solito è l'uomo che soffre di più

When marriage breaks down, it's often men  
who hurt the most

REVIEWED  
October 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

## **Quando il matrimonio va a monte, di solito è l'uomo che soffre di più**

When marriage breaks down, it's often men who hurt the most

Uno dei vantaggi di essere donna sta nel fatto che nelle difficoltà per le donne è più facile trovare un amico pronto a dare una mano. Molti uomini, al contrario, trovano difficile fidarsi con qualcuno, un po' perchè l'uomo cresce con la convinzione che dovrà mostrarsi sempre forte e all'altezza della situazione e pensa che chiedere aiuto sia un segno di inadeguatezza. Un altro motivo sta nel fatto che sebbene l'uomo abbia amici con i quali lavora, passa le ore libere oppure fa sport, in effetti si tratta di rapporti che non danno la sensazione di poter confidare i sentimenti più intimi.

Il fatto che di solito gli uomini hanno meno sostegno morale delle donne può essere considerato uno dei fattori principali, in caso di rottura del matrimonio, dell'insorgere, negli uomini, di problemi di carattere emotivo che spesso hanno effetti disastrosi nel loro stato di salute. Ogni anno, in Australia, si verificano circa 52 mila divorzi e circa 70 mila separazioni, tenendo conto non solo dei matrimoni ma anche delle unioni "de facto". Secondo Geoff Price, della NSW Men's Health and Wellbeing Association, un'organizzazione che si occupa del miglioramento dello stato di salute e del benessere sociale degli uomini e dei bambini, tutto ciò ha come risultato un numero molto elevato di uomini che non sono in grado di affrontare le conseguenze di una separazione dalla compagna della loro vita. Secondo i risultati di una ricerca della Family Court of Australia, questo stato d'animo degli uomini si fa notare

per un periodo molto lungo, a volte anche fino a dieci anni dalla separazione o dal divorzio.

“Ciò non vuol dire - aggiunge Geoff Price - che per le donne le cose vadano meglio. La differenza sta nel fatto che le donne dopo il divorzio, vanno incontro ad un'esperienza diversa. Inoltre, molti uomini non sono affatto preparati alla rottura del loro rapporto coniugale. Dopo la separazione, è normale che i due ex partners provino le stesse emozioni e cioè solitudine, confusione, senso di colpevolezza, collera, senso di inutilità. Mentre, però, le donne riescono a superare questo periodo difficile della loro vita parlando dei propri problemi con gli amici, molti uomini si chiudono in se stessi” - afferma Geoff Price, che lavora come consulente per la soluzione dei problemi derivanti dai rapporti degli uomini con chi gli vive attorno.

“Ci vuole proprio una forte dose di coraggio - spiega Geoff Price - perchè un uomo si decida a parlare dei propri sentimenti. Sarebbe bello se tutti potessero trovare questo coraggio poichè nascondere le nostre sofferenze può essere pericoloso per la nostra salute mentale - aggiunge l'esperto, spiegando che invece di parlare delle proprie sofferenze gli uomini di solito affrontano i problemi derivanti dal divorzio in un modo che risulta pericoloso alla loro salute mentale. Alcuni si allontanano dai propri amici oppure passano molte più ore del necessario al lavoro; altri, invece, trovano rifugio nell'alcol o nelle droghe; altri ancora diventano violenti ed aggressivi. A volte questa aggressività ha come obiettivo l'ex partner, a volte se stessi (a proposito si fa notare che il rapporto nei casi di suicidio fra i divorziati è di una donna per dodici uomini).

Allo stesso tempo risulta che gli uomini ai quali riesce facile manifestare i propri sentimenti dopo il divorzio affrontano molto meglio degli altri i loro problemi.

A parte i familiari e gli amici, ci sono molte altre persone alle quali ci si può rivolgere per consigli ed assistenza,