

Estratto dal libro “ Ci separiamo come dirlo ai nostri figli” di Ilaria De Vanna, Anna Coppola De Vanna

Uno degli aspetti più difficili da gestire, una volta che la decisione di separarsi è stata presa, è quello di comunicarla ai figli.

I genitori si chiedono ripetutamente **come** realizzare questa comunicazione, **quando** farlo e **che cosa** dire ai figli riguardo la separazione.

Essi non sanno come raccontare le motivazioni della loro scelta, cosa prospettare loro rispetto ai cambiamenti che si verificheranno nelle loro vite ecc. Molti genitori entrano in crisi poiché immaginano che la notizia susciterà nei figli sentimenti di rabbia, tristezza, angoscia. La consapevolezza di aver fatto una scelta precisa, quella di separarsi, e di doverla comunicare ai figli, contrasta con il loro istinto di proteggerli dai sentimenti negativi e dalla sofferenza che ne deriveranno.

Questi timori a volte sono talmente forti che molti genitori non riescono mai a superarli e a trovare il momento per parlare con i loro figli di quello che sta succedendo. Capita spesso che i genitori non dicano nulla ai figli fino a quando non possono evitarlo, magari perché uno dei due coniugi è andato già via di casa. **Non dire ai figli subito la verità non solo aumenta l'impatto destabilizzante della notizia**, ma li fa sentire traditi e ingannati dai loro genitori. In questo modo sentono che non possono più essere sicuri di potersi fidare di loro in futuro.

Al contrario di quanto ritengono i genitori spaventati dall'idea di parlare della separazione con i propri figli, negare, dissimulare o nascondere la verità sulla separazione non li protegge.

Per i bambini è molto meglio ascoltare la verità sulla separazione dei genitori piuttosto che ascoltare bugie o informazioni distorte da parte di uno o dell'altro genitore; per questo **è fondamentale offrire ai figli informazioni chiare e precise** su quanto sta accadendo e aiutarli a elaborare i possibili traumi di questa esperienza.

Una delle cose più importanti che i genitori possono fare per aiutare i figli è **costruire una storia condivisa della separazione e raccontarla ai figli insieme**. Quando, al contrario, i genitori sono in conflitto tra loro, o semplicemente vivono ciascuno la propria realtà rispetto a quanto sta accadendo, capita che ciascuno di loro, senza parlare con l'altro, racconti ai bambini, in momenti diversi, perché si stanno separando. In questi casi, sicuramente i bambini ascolteranno due versioni diverse dei fatti ovvero due differenti storie della separazione. Molto spesso, addirittura, queste storie risulteranno opposte e questo è assolutamente normale poiché esse sono versioni personali e individuali della storia coniugale.

E' comprensibile che ciascun coniuge abbia la propria versione del perché si stia separando e, solitamente, almeno all'inizio, ciascuno genitore attribuisce la causa del divorzio all'altro.

Poiché le storie coniugali sono molto complesse e poiché i fattori che portano alla decisione di separarsi sono sempre numerosi, ma non sempre coincidenti, ciascuno dei coniugi descriverà ai figli la questione dal proprio punto di vista.

Costruire una storia “condivisa” della separazione può rappresentare un passo avanti in vista della protezione dei figli dai traumi dell’evento disgregatore del nucleo familiare. Ciò nonostante, il momento della “rivelazione” produrrà una penosa percezione di instabilità e di incertezza. L’unità familiare, il contenitore coerente e rassicurante cui fare riferimento non esiste più, o almeno non nella forma in cui era esistito fino a quel momento. Uno dei genitori va via di casa e, a volte, anche la casa cambia poiché l’abitazione familiare non sempre risponde alle esigenze logistiche, economiche e anche emotive della post-separazione. La casa di “sempre” può essere venduta e ogni genitore deve trovare una nuova abitazione. Anche i figli sono costretti a cambiare casa insieme al genitore affidatario.

Ovviamente questo rapido e incontrastabile succedersi di cambiamenti contribuisce notevolmente ad aumentare il carico di stress che i figli devono sopportare e che spesso produce risposte emotive molto forti alla notizia della separazione.

Le reazioni dei figli alla notizia della separazione sono diverse a seconda dell’età e della fase di sviluppo che stanno attraversando. Inoltre, un peso fondamentale è rivestito dalla personalità del bambino e dal suo livello emotivo. Possiamo immaginare che i bambini che prima della separazione erano tendenzialmente tranquilli, cioè emotivamente stabili e si adattavano più facilmente alle variazioni dell’ambiente circostante, tenderanno a rispondere, almeno inizialmente, in maniera più positiva alla notizia della separazione. **Un altro fattore molto importante sono le circostanze in cui avviene la separazione.** Questo vuol dire che i figli reagiscono meglio alla separazione dei genitori quando la decisione è condivisa da entrambi. La decisione non dovrebbe essere solo condivisa, ma anche sviluppata in un modo razionale e attraverso un lungo periodo di tempo che consenta una giusta elaborazione della scelta. Una cosa è la separazione decisa gradualmente in seguito alla continua verifica della incompatibilità della coppia coniugale, altra cosa è la decisione presa repentinamente in seguito alla scoperta di un tradimento. Le diverse circostanze avranno implicazioni emotive diverse ed effetti diversi sui membri della famiglia. Allo stesso modo è fondamentale il clima emotivo e relazionale in cui si decide e si realizza la separazione. Molto dipende, infatti, dal livello di accordo o di conflitto tra i genitori. Un clima emotivo relativamente sereno e la capacità dei genitori di gestire la separazione senza coinvolgere i figli in modi disfunzionali e ricattatori contribuiscono a rendere questo momento meno problematico per la prole. Infine ha il suo peso, ovviamente, il modo ed il momento in cui viene data ai figli la notizia della separazione. Possiamo immaginare che l’impatto di questa notizia sarà ridotto se la comunicazione viene fatta in un ambiente rilassato e familiare, con la

possibilità di avere a disposizione tutto il tempo necessario per rispondere alle domande che i figli potrebbero voler fare.

I figli non rimangono indifferenti alla notizia della separazione dei genitori, tuttavia le loro reazioni saranno diverse a seconda della loro età.

Bambini in età prescolare

I bambini molto piccoli possono, per esempio, piangere un pochino appena apprendono la notizia; probabilmente non comprendono il significato delle parole, ma “sentono” la minaccia nel tono della voce, nei gesti, negli atteggiamenti dei genitori. Per questo “scegliere” di allontanarsi, di andare nella loro stanza e riprendere a giocare, tentando una sorta di “auto consolazione”. Ciò non significa che questi bambini non abbiano accusato la notizia, ma solo che avranno una reazione differita nel tempo, man mano che la situazione andrà avanti. Essi non hanno le capacità per elaborare da soli l’evento separativo e le sue implicazioni emotive. Ai bambini molto piccoli non è possibile spiegare la separazione dei genitori in maniera logica e razionale dicendo “mamma e papà hanno deciso di separarsi perché non vanno più d’accordo” o cose simili, perché non sono in grado di comprendere una spiegazione di questo genere, troppo complessa se riferita allo stadio del loro sviluppo cognitivo. Questo è il motivo per cui essi hanno bisogno dell’aiuto dei genitori. I bambini piccoli non sono in grado di capire esattamente cosa sta succedendo nella loro casa e tra i loro genitori. Essi percepiscono le variazioni delle consuetudini familiari e degli stati d’animo di madre e padre, ma non li comprendono. Tali cambiamenti, tuttavia, tanto più perché incomprensibili, creano molta confusione nei piccolo determinando sentimenti di paura e ansia anche molto intensi.

Bambini in età scolare

I bambini di età scolare, quando apprendono la notizia della separazione dei genitori, solitamente esprimono chiaramente le proprie emozioni. Alternano espressioni di tristezza a espressioni di rabbia. A volte sono increduli rispetto alla circostanza che i genitori non possano riappacificarsi. Quando si rendono conto dell’inevitabilità di quanto sta accadendo, possono piangere inconsolabili o formulare razionali e concrete domande su cosa accadrà a ciascuno dei componenti della famiglia in futuro. In realtà queste forme di razionalizzazione sono utili a sedare l’ansia di perdere uno o l’altro dei genitori e mitigare la preoccupazione che uno dei due o entrambi potranno essere sovraccaricati dal peso delle difficoltà pratiche o emotive conseguenti alla separazione.

In loro i sentimenti di dispiacere e tristezza per la separazione dei genitori sono più coscienti, e quindi più manifestati. A partire da questa età i bambini cominciano a chiedersi il perché della separazione. A volte lo chiedono esplicitamente ai genitori, altre volte cercano di costruirsi da soli la risposta a questa domanda formulando internamente una serie di congetture e spiegazioni costruite sulla base delle informazioni reali ed emotive che raccolgono

quotidianamente. Questi vuol dire che essi si spiegano la separazione dei genitori osservando quello che succede in casa, ma anche ascoltando le parole dei loro genitori e percependo i loro stati d'animo e infine, valutando la propria collocazione nelle vicende della famiglia e le reazioni dei genitori nei loro confronti.

Adolescenti

Gli adolescenti sono quelli che hanno le cosiddette reazioni estreme dinnanzi all'annuncio che i genitori si separano. Esse vanno da scoppi d'ira e aggressività a glaciale indifferenza. In ogni caso, esprimono implicite accuse nei confronti dei genitori, considerati irresponsabili, egoisti, incapaci di pensare al benessere dei figli.

Generalmente i genitori accolgono con sollievo la mancanza di reazioni da parte dei figli, pensando che questo renderà tutto più semplice; la verità è che dopo un certo tempo i figli reagiranno e i genitori dovranno essere pronti a confrontarsi con le reazioni, le loro domande e le loro richieste di aiuto.

Gli adolescenti possono avere delle reazioni molto diverse nei confronti della separazione dei genitori. Per loro questo evento può essere un fattore che aumenta ulteriormente la spinta all'esterno della famiglia, verso il gruppo dei pari. Questo significa che i figli di questa età possono reagire manifestando quasi un'assoluta indifferenza rispetto alla crisi genitoriale e adottare un atteggiamento del tipo "sono fatti vostri io non ci voglio entrare". In questo modo si mostrano sfuggenti e disinteressati, concentrati esclusivamente sul proprio mondo e sulle proprie amicizie. Esasperati, questi comportamenti possono sfociare in atteggiamenti di ostilità nei confronti dell'ambiente familiare, produrre i cosiddetti "figli ribelli". In altri casi, la notizia della decisione di separarsi può produrre comportamenti "maturi". I figli adolescenti, cioè, possono sentirsi eccessivamente responsabili nei confronti dei genitori, soprattutto nei confronti di quello che ritengono il più debole o il più penalizzato. In questo modo tenderanno a farsi carico del benessere di uno di entrambi i genitori prendendosi cura di loro e dei loro bisogni. Ugualmente, se ci sono fratelli e sorelle più piccoli, i figli adolescenti tenderanno a sostituirsi in molti ruoli e molte funzioni ai genitori, emotivamente assenti perché assorbiti dal processo di separazione. Questo trovarsi improvvisamente caricati di responsabilità e l'assunzione del compito di prendersi cura della famiglia può portare gli adolescenti a rinunciare a coltivare il proprio mondo relazionale e i propri interessi, ostacolando, in tal modo, il naturale processo di allontanamento e di svincolo dalla famiglia di origine.

Come aiutare i figli

Il disagio, tutto sommato "fisiologico" che i figli manifestano all'annuncio della separazione dei genitori, deve essere affrontato e superato per consentire un

rapido recupero della piena funzionalità delle aree in cui esso si manifesta; ovviamente questo va fatto con modalità differenti a seconda dell'età dei bambini. Bisogna imparare a riconoscere e accogliere l'ansia indotta dalla situazione di separazione e la sofferenza per l'allontanamento dalle figure genitoriali. E' essenziale ricordare che la separazione dei genitori è un evento particolarmente critico nella vita di un bambino, ma è altrettanto essenziale ricordare che la possibilità che tale evento abbia un impatto non degenerativo sulla futura crescita dei figli dipende in larga parte dal modo in cui i genitori stessi affrontano e gestiscono la separazione. E' fondamentale trovare le strategie personali e familiari per superare il momento della separazione nella maniera migliore, tenendo sempre presente che i figli avranno bisogno dell'aiuto dei genitori per fare questo. Frequentemente i genitori pensano che i bambini che affrontano l'esperienza della separazione rimangono traumatizzati e hanno per questo bisogno di un supporto psicologico o di una terapia. In realtà, se i genitori sono sensibili ai bisogni dei loro figli e si mettono emotivamente e temporalmente a loro disposizione per ascoltarli e parlare, non sarà necessaria nessuna terapia. Riconoscere e ascoltare le paure dei bambini e aiutarli a verbalizzarle è un'operazione molto importante che i genitori devono sforzarsi di fare. Molto spesso, infatti, anche in una situazione difficile e dolorosa come la separazione, grazie al maggior clima di sicurezza che percepiscono attraverso la presenza e la disponibilità delle figure genitoriali, i figli riescono a trasformare le paure che provano da "cose indicibili", eppure chiaramente percepite e presenti, in situazioni apertamente gestibili attraverso la verbalizzazione, il gioco, il dialogo, lo scherzo.

Il genitore diviene il contenitore a cui è possibile "consegnare" le proprie ansie e le proprie paure affinché sia possibile liberarsene in un primo momento e successivamente "riappropriarsene" con maggiore serenità. Il genitore ha, infatti, la funzione di verificatore e di indicatore rispetto a molte percezioni del mondo esterno che i bambini si costruiscono. Le reazioni dei genitori a determinate situazioni diventano l'indice di riferimento attraverso cui i figli imparano a percepire e a giudicare il mondo.

L'affidare, da parte di un figlio, le proprie paure ad un genitore significa chiedergli di "valutare" insieme, o al suo posto, l'elemento generatore di timore, e di aiutarlo a moderare l'ansia ad esso relativa secondo un più adeguato "principio di realtà". Il genitore restituisce al bambino una indicazione che conferma o rassicura il piccolo rispetto a quello che teme.

Le reazioni alla rivelazione della decisione di separarsi non si concludono nell'unico momento in cui viene dato l'annuncio, ma si protraggono nel tempo, almeno per tutto il tempo che richiede il processo di elaborazione di questa esperienza da parte dei figli.

Superata, infatti, la fase della notizia, se ne apre un'altra che potrebbe definirsi quella del "che ne sarà di noi", "da oggi le cose cambieranno", "come ci organizzeremo".

E' necessario prepararsi ad affrontare questa fase successiva, tenendo presente che i figli ci porranno di fronte a domande diverse, a reazioni particolari, a seconda dell'età; per ognuno di essi dovremo approntare modalità diversificate di risposta.

Età prescolare

Così come sono in grado di comprendere i cambiamenti che stanno avvenendo nella loro famiglia, allo stesso modo i bambini di questa età non sono in grado di riconoscere le emozioni che provano e soprattutto di esprimerle chiaramente. Un bambino in età prescolare non esprimerà chiaramente i suoi stati d'animo dicendo "ho paura" "sono preoccupato", piuttosto tenderà ad esprimere questi suoi stati d'animo attraverso comportamenti particolari. Non è difficile che un genitore si accorga di questo poiché conoscendo il proprio figlio, noterà subito dei cambiamenti nelle sue abitudini e nei suoi modi di comportarsi. Potrà accadere che il bambino si mostri particolarmente aggressivo sia verso le persone che con gli oggetti; che manifesti paure sia nel corso della giornata, sia di notte e che chieda insistentemente di non essere lasciato solo neppure per pochi momenti dalle figure adulte presenti. Potrà anche accadere che chieda insistentemente del genitore assente o che si lamenti o pianga di fronte all'armadio dal quale sporgono i vestiti del genitore che ha lasciato la casa, o transitando casualmente nella stanza dove generalmente il genitore trascorreva il suo tempo, o di fronte alle sue pantofole abbandonate in un angolo.

I giochi simulativi: molto spesso i bambini piccoli manifesteranno la rabbia e la paura per la mutata situazione familiare attraverso giochi che simulano la realtà: faranno apparire e sparire pupazzi e giocattoli, potranno battere e picchiare il peluche preferito. E' fondamentale che i genitori siano pronti ad accogliere e assecondare tali comportamenti, quali elementi di un linguaggio criptico ma sufficientemente comprensibile con cui i bambini di questa età esprimono la difficoltà ad accettare i cambiamenti nella relazione con le figure parentali e, soprattutto, la "perdita" di uno dei due genitori.

Il ritorno "al lettone": altre manifestazioni indicative di una condizione di disagio, riconducibile all'evento separativo, sono la pipì a letto, il sonno agitato, interrotto da brutti sogni. Capita spesso che il bambino non voglia andare a dormire, oppure chiami di notte i genitori, o il genitore con cui vive, svegliandoli perché "c'è il mostro sotto il letto". Allo stesso modo possono aumentare le richieste di dormire nel letto matrimoniale insieme ai genitori, o ancora, il bambino si mostrerà molto più capriccioso del solito, cercando costantemente rassicurazioni ed attenzioni da parte di uno o entrambi i genitori. Il ripetersi di capricci "inspiegabili", soprattutto nelle ore serali, così come la richiesta di dormire nel lettone, costituiscono comportamenti fondamentalmente regressivi quale tentativo di proteggersi dall'ansia delle situazioni nuove. Il comportamento del o dei genitori deve attestarsi inizialmente sull'accoglienza di tali richieste di

rassicurazioni e di protezione da una situazione che viene percepita come minacciosa e conseguentemente ansiogena per il bambino; tuttavia è necessario ricordare che il bambino deve dormire nel letto matrimoniale soltanto il tempo necessario a superare l'ansia: non può restare a soddisfare bisogni compensativi o consolatori del genitore rimasto solo.

La paura dell'abbandono: i bambini molto piccoli hanno paura dell'abbandono, in taluni casi temono addirittura di perdere un genitore se soltanto questi si allontana dal suo spazio d'osservazione. In qualche maniera si prefigurano l'esserci o non esserci del genitore seguendo il ritmo delle esperienze quotidiane; ciò è legato a particolari abitudini e rituali quali essere svegliato al mattino da una delle figure genitoriali, essere accompagnato a nanna dall'altra, la storiella prima della buona notte, ecc. Assecondando il ritmo di vita del bambino e la scansione temporale dei "rituali", i genitori che si separano devono gradualizzare i tempi di allontanamento, cercando di dilatare lo spazio tra la presenza e l'assenza del genitore che lascia la casa. E' necessario, in sostanza, evitare le sparizioni improvvise e consentire al bambino di costruirsi una nuova modalità di scansione del ritmo di vicinanza-lontananza del genitore assente. E' utile permettere al genitore "lontano" di essere vicino al bambino con contatti telefonici, doni e altre modalità in funzione vicariante. L'importante è alterare il meno possibile le modalità di rapporto tra ciascun genitore e il bambino.

I "perché": i bambini molto piccoli non sono in grado di capire le spiegazioni, i contenuti, le parole. Per questo, in risposta a qualsiasi tentativo di motivare l'assenza del genitore, essi chiederanno "perché?" e alla successiva informazione, porranno ancora la domanda "perché?". E' necessario utilizzare una buona dose di creatività per costruire metafore che si avvicinino alla realtà per approssimazione. L'importante è che la metafora sia una rappresentazione della situazione reale e non prospetti false verità o verità difficilmente comprensibili o inspiegabili, che la verità, costruita per progressivi e gradualità passaggi, sia comunicata con chiarezza e fermezza; è altresì importante essere pronti, comunque, a sostenere il bambino nel difficile percorso che va dalla negazione della realtà alla sua accettazione.

Età scolare

I bambini di questa età sono particolarmente spaventati dalla disgregazione della famiglia, dalle difficoltà pratiche e organizzative che ne deriveranno a ciascuno dei suoi componenti. Sul piano emotivo-affettivo la percezione di disgregazione si rivela particolarmente ansiogena, così il bambino ricorre a frequenti fantasie di riconciliazione e, in qualche caso, a vere e proprie pressanti richieste ai genitori del tipo: "perché non fate pace?". Quando poi, a seguito dell'annuncio della decisione di separarsi, uno dei due genitori lascia definitivamente la casa, il bambino di questa età prova molta difficoltà a rapportarsi liberamente con uno e con l'altro dei genitori, temendo di togliere affetto all'uno se dimostra affetto

all'altro e viceversa. A questa età i figli possono trovarsi a vivere il cosiddetto "conflitto di lealtà". Essi, cioè, di fronte alla separazione dei genitori, soprattutto se conflittuale, si sentono lacerati dalla difficoltà di conciliare le proprie emozioni e percezioni con quelle di ciascuno dei due genitori nei confronti dell'altro. Per un figlio non è possibile scegliere tra i suoi genitori perché non esiste un genitore buono e uno cattivo, emotivamente essi sono ugualmente significativi e importanti.

L'organizzazione: quando il bambino manifesta ansia rispetto all'organizzazione del nucleo "diviso" porrà le seguenti domande "dove dormirà papà?" "chi mi accompagnerà a scuola?" "avremo abbastanza soldi per mangiare?" e altre di questo tipo. E' necessario che dapprima i genitori rassicurino il bambino verbalmente sulla capacità di entrambi di essere capaci di badare a se stessi e soprattutto di prendersi cura dei figli. In secondo luogo è necessario "dare prova" di queste nuove o rinnovate capacità, evitando eccessivi sconvolgimenti nella quotidianità. Se possibile, è utile provare anche in questa nuova situazione a portare avanti la "vecchia" organizzazione in linea generale; se ciò non è possibile, è necessario che entrambi i genitori, ma anche soprattutto quello assente, partecipino alle attività quotidiane del bambino: accompagnarlo a scuola, alle attività di tempo libero pomeridiane, eventualmente a visite mediche. Ciò darà al bambino la sensazione di una rete organizzativa rassicurante.

Le fantasie di riconciliazione: nel momento in cui la separazione dei genitori assume una forma concreta, nel senso cioè che l'uno dei due va via di casa, frequentemente i piccoli sviluppano costanti fantasie di riconciliazione. Essi non comprendono perché gli amici di scuola litigano e poi fanno pace, mentre i grandi litigano e si separano. Per un bambino non è immaginabile pensare ai genitori divisi; nel suo mondo immaginario ed emotivo essi sono insieme, poiché lui li ama entrambi e di entrambi ha bisogno allo stesso modo. Per un bambino nulla è più importante dell'attenzione, dell'amore, della vicinanza dei propri genitori. E un bambino è disposto a utilizzare, in maniera funzionale o disfunzionale, qualsiasi mezzo pur di ottenerli. Per un bambino il fine giustifica i mezzi! Ci sono bambini che finiscono per ammalarsi, anche seriamente, pur di perseguire il loro scopo: sentirsi compresi nei propri bisogni dai genitori, possibilmente uniti. E' necessario chiarire che il mondo dei grandi è diverso dal mondo dei bambini: i grandi possono decidere di non fare pace, ma possono continuare a voler bene ai bambini. Di fronte alla speranza del bambino che i genitori tornino insieme, spesso essi commettono l'errore di confermarla irrealisticamente, facendo finta di essere ancora insieme, simulando situazioni di apparente riconciliazione, organizzando fittizie occasioni di quotidianità per esempio andare a mangiare la pizza tutti insieme, senza riuscire poi a chiarire al bambino il perché non resta a dormire a casa, o altre situazioni della serie "facciamo finta che". Queste situazioni costruite risultano ambivalenti e paradossali: sul piano dei contenuti, dei fatti si trasmette al bambino che la realtà sia in un certo modo; sul piano della comunicazione e dei comportamenti relazionali si indica al bambino che la realtà

è un'altra. Ciò induce una profonda confusione. E' necessario, invece, che i genitori siano chiari e fermi nel comunicare al bambino esattamente quello che sta accadendo; che non alimentino, ma anzi correggano e contengano le fantasie riconciliative: l'importante per il bambino è la rassicurazione di non perdere né l'uno né l'altro genitore.

Il conflitto di lealtà: anche nelle situazioni più conflittuali un bambino prova affetto e sente un profondo legame con suo padre e con sua madre. Per questo motivo è tragico per un bambino avvertire, in una situazione di separazione, in cui i genitori sono uno contro l'altro, di non essere contro nessuno ma di amarli entrambi, con il rischio, però, di far soffrire o scontentare l'uno se dimostra amore verso l'altro, "nemico", e viceversa. Questa è una situazione che deve vedere impegnati seriamente entrambi i genitori per farvi fronte; essi devono lavorare su se stessi per superare i personali stati d'animo, di ostilità, di sfida, di vendetta per deresponsabilizzare il bambino da questa pesante zavorra che è il conflitto di lealtà. I figli, infatti si sentono responsabili degli stati d'animo dei genitori e temono che ciascuno dei due possa sentirsi tradito se dimostrano affetto nei loro confronti. I figli si sentono responsabili degli stati d'animo dei genitori e temono che ciascuno dei due possa sentirsi tradito se dimostrano affetto nei confronti dell'altro.

Il conflitto sta proprio in questo tentativo di essere leali con entrambi i genitori e cercare di non scontentare nessuno dei due pur sapendo che, finché essi sono in conflitto, questo sarà difficile. I figli si sentono chiamati a costruire temporanee alleanze emotive con ciascun genitore, a volte anche "contro l'altro", poiché sentono la responsabilità di confortare e rassicurare emotivamente ciascuno dei due. Tali alleanze, tuttavia sono forzate e innaturali per il bambino che si sente invece naturalmente vicino a entrambi i genitori e non vuole e non può scegliere uno solo tra loro.

Purtroppo spesso i figli vengono imprigionati in questo meccanismo che li porta, forzatamente, a comportarsi come vuole o si aspetta la mamma, e quindi contro il padre, se è necessario, quando sono con lei e come vuole o si aspetta il padre, e quindi contro la mamma, se è necessario, quando sono con lui.

A lungo andare il conflitto di lealtà diviene dannoso e deleterio per ogni bambino. Se un bambino di questa età non viene aiutato a vivere correttamente questo momento iniziale della separazione, è verosimile che possa in qualche modo sentirsi responsabile di quanto sta accadendo ai genitori, sviluppando sensi di colpa, sentimenti di rifiuto, di abbandono e di paura. Se tali sentimenti non vengono modificati rischiano di produrre un forte calo dell'autostima del bambino, il quale a breve termine, potrà manifestare questa sua insicurezza con atteggiamenti di ritiro sociale, oppure mascherarla attraverso comportamenti iperattivi e aggressivi; a lungo termine, potrà acquisirla tanto profondamente da esprimerla anche da adulto attraverso l'incapacità di relazionarsi e di vivere adeguatamente situazioni sociali e affettive.

Età adolescenziale

I figli in età adolescenziale possono vivere la fase immediatamente successiva all'annuncio della separazione in forme strane e contrastanti.

Possono ad esempio avere la percezione che i genitori siano particolarmente fragili, bisognosi di essere aiutati, incapaci di gestire le emozioni negative rivenienti dalla separazione. Sentiranno allora di essere consolatori di un genitore e accusatori dell'altro, specie quando il genitore "debole" li utilizzi in funzione vicariante del coniuge. Questa strana configurazione relazionale può nel tempo cristallizzarsi, col risultato che il figlio di questa età tenderà ad allearsi sempre più con il genitore "intrappolante", rifiutando via via di incontrare l'altro, adducendo motivazioni che sono più del genitore "alleato" che sue. Possono, anche, specie quando i genitori sono uno contro l'altro, utilizzare il vuoto alleativo per sfuggire alle regole di entrambi, contribuendo a confermare i giudizi negativi di incompetenza di ciascuno dei genitori nei confronti dell'altro; alimentando il conflitto, per poi prenderne debitamente le distanze con atteggiamenti del tipo "sono affari vostri, non voglio entrarci".

In un caso così come nell'altro si troverà deprivato della necessaria guida e della possibilità di reperire in uno o in entrambi la figura di riferimento in questa fase particolarmente critica di oscillazione tra bisogno di autonomia e bisogno di "contenimento".

I figli adolescenti, se sono alle prese con le prime relazioni sentimentali, manifesteranno, inquietudine e ansia, esprimendo così, se non anche apertamente, la paura di intraprendere rapporti significativi con l'altro sesso. Il loro mondo emotivo si è sovraccaricato di vissuti negativi rivenienti dalle esperienze dei genitori, tanto che essi provano ansia e timore eccessivi rispetto alle esperienze che si trovano a vivere in prima persona. Anche a livello inconscio temono che una relazione di coppia significa fatica, conflitto e sofferenza, così com'è stato per i propri genitori.

Essi vivono in un sottile travaglio interiore che rischia di influenzare negativamente la loro vita di adulti dal punto di vista affettivo.

Il rifiuto: quando i genitori si separano sono effettivamente in una condizione di debolezza, essendo alle prese con la necessità di sanare le proprie ferite e con il dovere di prendersi cura dei figli. E' quindi probabile che non riescano a gestire adeguatamente entrambe le cose. Ciò indurrà il figlio adolescente a temere per la loro stabilità emotiva, con il risultato che si sentirà obbligato a farsi carico di sostenere uno o entrambi. In questa fase è assolutamente importante che i genitori si facciano aiutare a recuperare una dose sufficiente di solidità tale che consenta a loro di assicurare i figli adolescenti di non aver bisogno del loro aiuto, ma di essere in grado di darne, ovvero di sostenerli ad affrontare i timori della disgregazione della famiglia e i conseguenti dubbi sul futuro. In questa fase i figli hanno bisogno di figure adulte salde, responsabili e mature per poter realizzare

l'individualizzazione, anche per opposizione. Avere la sensazione che i genitori non siano capaci di svolgere adeguatamente ruoli e funzioni e scoprire che si comportano come adolescenti, ovvero come coetanei, in maniera non coerente, destabilizza il figlio adolescente. Quando il figlio adolescente è intrappolato da uno dei due genitori nella guerra con l'altro, finisce per costruire un fittizio e sofferto ruolo di paladino, a volte un po' mercenario, nel senso che viene compensato con doni e "permessi speciali" dal genitore alleato.

Fare propri i bisogni di un genitore induce ad arroccarsi su una posizione rigida di rifiuto dell'altro immotivata, cui il genitore rifiutato spesso reagisce con violenza e aggressività, assumendo atteggiamenti del tipo "io sono tuo padre e devi venire a stare con me" oppure "il giudice ha stabilito che devi incontrarmi".

Il rito di passaggio: superare il conflitto nell'interesse del figlio adolescente è una condizione imprescindibile in questa fase. E' necessario che i genitori diano esempio della capacità degli adulti di affrontare gli eventi negativi della vita familiare responsabilmente e di saper andare oltre la dolorosa zona del conflitto. Ciò consentirà al figlio adolescente di fare esperienza delle modalità attraverso cui partner impegnati in relazioni significative recuperano i possibili, residuali spazi comunicativi, riconoscendo, pur nella complessiva negatività della disgregazione della famiglia, quegli elementi comuni positivi e progettuali.

E' utile accompagnare il figlio verso l'altro genitore utilizzando frasi tipo "sono sicuro/a che starai bene con tuo padre/madre" piuttosto che temere che lo star bene del figlio con uno possa essere un attentato alla relazione d'affetto con l'altro. A volte basta poche battute per esempio: stai attento, ovvero toni di preoccupazione per poter allertare il figlio e indurlo a cogliere le "mancanze" o le inadeguatezze su cui "costruire" occasioni o motivi di rifiuto. Allo stesso modo sono sufficienti alcuni comportamenti induttivamente positivi per facilitare il passaggio dall'uno all'altro genitore e sostenere il figlio a trarre il massimo benessere dalla relazione con ciascuno dei genitori.

La strumentalizzazione del conflitto: superare il conflitto è indispensabile anche per evitare che il figlio adolescente lo utilizzi per "fare quello che vuole" ovvero per comportarsi senza regole dicendo ad esempio "mamma dice che posso fare questo" oppure "papà mi ha dato il permesso". In questa fase è particolarmente importante che i genitori siano d'accordo su regole-base, perché lo spazio di non consenso, aggiunto allo spazio logistico causato dal vivere separati, potrebbe consentire o facilitare una fuga del ragazzo adolescente da qualsiasi regola. E' necessario costruire un contenitore alleativo della funzione genitoriale che possa accogliere e regolare le spinte oppositive o trasgressive del figlio adolescente. E' utile favorire la continuità delle attività quotidiane di gioco e tempo libero evitando che la disgregazione possa diventare assenza di una organizzazione di un progetto di se stessi. Ciò può accadere sia quando i genitori si palleggiano le responsabilità economiche, costringendo il ragazzo a rinunciare,

sia quando ciascuno rimprovera l'altro della propria personale infelicità, sollecitando implicitamente il figlio a farsi carico di realizzare, appunto, la sua felicità.

COSA EVITARE

Ci sono cose da attivare in relazione all'età e ai particolari comportamenti che i figli metteranno in atto a partire dal momento della rivelazione; ma ci sono atteggiamenti e azioni che vanno evitati, comunque, e sempre.

- 1) Parlare male dell'altro genitore in presenza del figlio o di lasciar intendere che è cattivo, che è responsabile del dolore di tutti.** I figli, soprattutto i più piccoli, amano allo stesso modo, cioè tantissimo, entrambi i genitori e, dunque, in generale nulla è per loro più doloroso che ascoltare cattiverie e offese nei loro confronti. Il dolore si amplifica notevolmente, pertanto, se a pronunciare le offese e le cattiverie nei confronti della madre o del padre è proprio l'altro genitore. Eppure molto spesso i genitori non si risparmiano esclamazioni e frasi del tipo "quel pazzo di tuo padre" o "tua madre è proprio una stupida". Queste frasi, che gli adulti pronunciano con veemenza come un vero e proprio attacco all'altro genitore, esprimono la rabbia e il risentimento che ciascuno prova nei confronti dell'altro in quanto coniuge o ex coniuge e sono le manifestazioni delle reazioni degli adulti al fallimento e al lutto affettivo relativo all'area coniugale più che all'area genitoriale. Nel momento in cui vengono pronunciate davanti ai figli, queste stesse frasi vengono vissute da loro come delle aggressioni e delle violenze ai danni di un genitore e per tanto sono per loro fonte di grande sofferenza. Il figlio è messo nella terribile condizione di soffrire perché sente le offese rivolte a qualcuno che ama e che vorrebbe difendere ma non può senza il rischio di far soffrire l'altro genitore, che pure è oggetto del suo amore. Il figlio spesso è messo nella assurda trappola emotiva per cui è non libero di amare suo padre o sua madre, nei confronti del quale ascolta feroci commenti, perché l'altro genitore non condivide questo amore, ma nello stesso tempo, non è libero di odiare il genitore che pronuncia quei commenti poiché, ovviamente, per natura, un figlio vuole bene anche al genitore "aggressore". Non vi è condizione più dolorosa che dover difendere qualcuno che si ama da qualcuno che pure si ama. Evitare di criticare l'altro genitore in presenza del figlio permette di evitargli questa condizione di sofferenza.
- 2) Coinvolgere i figli nelle discussioni degli adulti sia in maniera indiretta, come uditori, sia in maniera diretta, chiedendo loro di dire chi ha ragione tra i genitori, se mamma o papà.** Nelle situazioni di separazione è facile che gli adulti si trovino a discutere, in prima persona o con altri, di tutto quello che appartiene alla vicenda separativa esprimendo

giudizi, pareri o punti di vista sull'andamento delle cose, anche attraverso critiche e rimproveri severi nei confronti delle scelte o dell'operato dell'altro genitore. Molte volte, a complicare ulteriormente la posizione dei figli, succede che i contenuti delle discussioni vertano proprio su di loro, sui loro stati emotivi, sul modo in cui l'altro genitore li educa o li tratta, su come dovrebbe o non dovrebbe comportarsi nei loro riguardi. Naturalmente, questo clima di tensione e di pesante intransigenza che può venirsi a creare grava sui figli i quali, invece, cercano, indipendentemente dall'attenzione degli adulti a riguardo, di conservare e proteggere i propri spazi emotivi e la loro tranquillità nella situazione di grande incertezza creata dalla separazione. Ovviamente il coinvolgimento dei bambini nelle discussioni degli adulti è un errore che non fanno solo i genitori, ma anche i parenti più vicini, soprattutto i nonni. E' estremamente importante che i genitori recuperino o non perdano, a causa dei conflitti o della separazione, la capacità di allearsi tra di loro come genitori al fine di garantire ai loro figli un contenitore emotivo ed educativo omogeneo e coerente. Crescere un figlio non è una gara tra adulti in competizione l'uno con l'altro, nella quale bisogna dimostrare di essere ciascuno il più bravo; crescere un figlio è un compito condiviso in cui i genitori collaborano per cercare di offrire ai figli la risposta migliore ai loro bisogni. Solamente se i genitori sono capaci di non dimenticare questo, saranno in grado di essere utili e non dannosi al percorso di sviluppo psico-affettivo dei propri figli. Ciascun genitore dovrebbe sforzarsi di acquisire questa consapevolezza; è necessario il cambiamento di prospettiva per cui avviene il passaggio dal momento in cui si pensa "guardo che cosa l'altro non è capace di fare per mio figlio" al momento in cui si pensa: "vediamo che cosa siamo in grado di fare insieme per nostro figlio". L'alleanza genitoriale libera il figlio dalla terribile posizione di "alleato" dell'uno o dell'altro e lo svincola dal conflitto di lealtà che altrimenti si verrebbe a creare nei confronti dei suoi genitori. Ma soprattutto gli restituisce il diritto di essere bambino e figlio, fuori da situazioni e responsabilità che competono esclusivamente agli adulti.

3) Usare i figli come "ambasciatori" delle richieste o delle lamentele nei confronti dell'altro genitore. Succede che nelle situazioni in cui per i genitori è difficile parlarsi di persona, a causa della eccessiva sofferenza o della eccessiva rabbia che questo comporta, i figli vengano utilizzati per riferire a un genitore lamentele o richieste da parte dell'altro. Non è infrequente, infatti, che i figli verbalizzino frasi che non appartengono al loro pensiero e al loro linguaggio, ma sono chiaramente mutuate da quello degli adulti. Capita di ascoltare bambini e ragazzi che si "appropriano" di frasi, pronunciate da uno dei genitori o da qualcuno a lui vicino, che poi riportano nelle conversazioni con l'altro genitore o con altri adulti, spesso non conoscendone fino in fondo i significati e le implicazioni. Queste frasi possono essere commenti sul modo di comportarsi di un genitore, sul suo

nuovo partner, sulle sue qualità di genitore o di persona. Allo stesso modo capita di sentire i figli chiedere esplicitamente ai genitori come mai non fanno questo o quell'altro e, soprattutto, perché non danno i soldi per quella tal cosa o perché non pagano quell'altra. La nostra esperienza ci ha insegnato che i bambini, soprattutto ai giorni d'oggi, sono molto svegli e intelligenti, e quindi capaci di comprendere una moltitudine di aspetti della vita; tuttavia, siamo certi di rispettare la loro intelligenza e quella degli adulti dicendo certamente che un bambino di 6, 9 o 12 anni può interessarsi e preoccuparsi di tante cose, ma il denaro non è e non deve essere una di queste.

- 4) Fare dei figli i “confidenti” sulle questioni della separazione e degli stati d'animo dei genitori, la spalla su cui piangere, i consolatori.** Un errore comune nell'atteggiamento dei genitori è quello di investire i figli del ruolo di confidenti e amici nei momenti precedenti e successivi alla separazione. Molti genitori raccontano ai figli ogni evoluzione della situazione separativa sia dal punto di vista materiale, a volte anche legale, che dal punto di vista emotivo. Questo significa obbligare i figli, che già soffrono per la condizione, a farsi carico di tutto il disagio vissuto da uno o da entrambi i genitori. Succede spesso che un genitore cerchi nel figlio un supporto emotivo che compensi la perdita affettiva del partner da cui è separato. Questo significa che al figlio viene richiesto, quasi sempre in maniera implicita, ma sempre atrocemente vincolante, di prendersi cura del genitore sofferente dedicandogli attenzione, affetto, dedizione, senza mai scontentarlo o ferirlo e senza mai presentargli quelli che possono essere i propri, legittimi, bisogni di figlio. Ci sono genitori che frequentemente piangono e fanno scenate davanti al figlio esprimendo tutto il loro sconforto, la loro rabbia e il loro disagio per il momento difficile che stanno affrontando. Altri possono cercare eccessivamente la presenza e la vicinanza dei figli, sovraimpegnandosi con le attenzioni nei loro confronti, passando tutto il tempo disponibile insieme e a volte, lasciando, o chiedendo, che il figlio dorma con loro la notte nel letto matrimoniale. I figli hanno bisogno dei loro spazi per ristrutturarsi e per stabilizzarsi, per ritrovare se stessi e ricostruire la propria identità ed il proprio equilibrio dopo la separazione dei genitori ed il cambiamento della struttura familiare. Se questo movimento di ristrutturazione viene bloccato dai genitori, anziché supportato, come dovrebbe essere, i figli rischiano di risentire in maniera eccessivamente negativa della separazione dei genitori. Sono i genitori che devono aiutare e sostenere i figli in queste circostanze, per quanto difficili anche per loro, e non il contrario.
- 5) “Far decidere” sempre ai figli, soprattutto se molto piccoli, come gestire la loro vita ed i rapporti con ciascuno dei genitori.** Nelle situazioni di separazione un altro comportamento molto frequente dei genitori è quello di lasciare che il figlio o i figli, anche molto piccoli,

decidano liberamente cosa fare, con chi stare e così via. Apparentemente questo sembra il criterio più giusto per rispettare la volontà e i desideri del bambino, ma in realtà rischia di trasformarsi in una delega della propria responsabilità genitoriale. Un bambino, infatti, ha bisogno di regole e di essere guidato e indirizzato a seguire determinate regole di comportamento e di gestione dei propri bisogni in relazione al contesto e alle esigenze delle altre persone a lui vicine. In altre parole, il bambino va ascoltato e compreso; va dato spazio ai suoi bisogni, tuttavia questo è altro dal dire che il bambino può scegliere se andare o meno a scuola o se vedere o meno uno o l'altro dei genitori o fare o non fare i compiti e così via. I principi di educazione e di gestione responsabile della vita di un figlio rimangono invariati tanto in una famiglia unita che in una divisa. I genitori devono rimanere alleati nel garantire il benessere del figlio, la sua educazione, la sua istruzione, la sua salute, le sue relazioni socio-affettive. Ciascuno dovrebbe garantire il rispetto della figura e dell'autorità dell'altro genitore agli occhi dei figli. Soprattutto perché questo atteggiamento giova a questi ultimi più che ad ogni altro. Un figlio che percepisce questo atteggiamento di alleanza e di collaborazione tra i suoi genitori, infatti, impara i valori della lealtà e della solidarietà, impara ad essere un adulto che sa comunicare ed è capace di seguire le regole e riconoscerne i valori. Un figlio che cresce in una corrispondenza di intenti e di sforzi dei suoi genitori impara il rispetto ed il confronto, sarà tutelato dal rischio di acquisire eccessive insicurezze e di ripercuoterle nella sua vita di adulto.

I BAMBINI IMPARANO QUELLO CHE VIVONO

Se hanno modo di vivere in una famiglia in cui sperimentano ostilità, sfiducia, solitudine, fragilità dei legami significativi, i bambini impareranno che la vita non ha altro da offrire che questo. Forse non svilupperanno mai un disturbo psichico di grave entità, ma, molto probabilmente, cresceranno portando con sé rabbia, tristezza e sfiducia nelle relazioni umane. Probabilmente anche in quelle che per loro saranno nuove relazioni significative che andranno a costruire, quelle con i loro futuri compagni di vita, con i loro figli.

Certo possiamo immaginare e augurarci che siano sufficientemente capaci o fortunati da riuscire a elaborare da soli le mancanze, a colmare i vuoti relazionali che sono appartenuti a periodi precoci della loro vita, ma potrebbe anche non succedere. E questa dovrebbe essere la preoccupazione di ogni genitore e di ogni adulto responsabile: premurarsi che i propri figli, che i bambini possano essere messi in grado di crescere nella maniera più sana e serena possibile. Ciascuno deve sentire di avere fatto tutto ciò che era possibile fare per favorire questo processo di crescita nel modo migliore. Bisogna sempre tenere a mente che ciò che caratterizza

la funzionalità, e quindi la durevolezza di qualsiasi rapporto non è l'assenza di problemi o di conflitti quanto piuttosto la capacità di affrontarli e gestirli in maniera dialettica e costruttiva. Nel rapporto genitoriale questo presupposto diventa imprescindibile.

Genitori non si nasce ma si diventa. E soprattutto si continua ad esserlo per tutta la vita. E' un impegno costante e faticoso, nel cui compimento si possono commettere, volontariamente o involontariamente, terribili errori e grandi gesti. Tuttavia, quello che conta di più è la qualità di fondo, la struttura portante su cui si fonda la relazione genitore-figlio, che deve essere caratterizzata da alcuni imprescindibili elementi quali il rispetto, l'amore, l'empatia, la reciprocità, il contenimento e la cura. Attendarsi che un genitore, anche il più attento e amorevole non fallisca mai in qualcuno di questi aspetti sarebbe inverosimile. Tuttavia non è il fallimento occasionale e circoscritto nel tempo di un genitore che deve essere valutato, quanto il suo successo nel proprio compito genitoriale nel suo complesso, cioè a lungo termine. Ciò significa che non ha senso nel momento della separazione che ciascun genitore sottolinei le mancanze dell'altro. Ha molto più significato individuare per ciascuno le risorse presenti in se stesso e quelle attivabili in rapporto con l'altro affinché si possa fornire ai figli nella maniera più adeguata ciò di cui essi hanno bisogno.

I bambini imparano quello che vivono. Se vivono in un contesto in cui sbagliare non vuol dire essere sbagliati, imparano che nessuno è perfetto, perché tutti commettono degli errori, e imparano che gli errori possono servire per capire che quel qualcosa è sbagliata e che si può imparare a farlo diversamente. Allora impareranno che si può essere amabili e imperfetti nello stesso tempo. Questa è un'esperienza molto positiva nel processo della costruzione del senso di sé e della identità.

Quello che i figli imparano dipende molto dai loro genitori.

Nei bambini è sempre presente un forte "bisogno di famiglia".

Famiglia non è essere collocati tutti fisicamente in uno stesso posto o vivere sotto lo stesso tetto o mangiare alla stessa tavola o portare lo stesso cognome. Il senso di famiglia da un punto di vista emotivo e relazionale assume altre caratteristiche, vuol dire: calore, sicurezza, identità, appartenenza, affetto, condivisione.

Pertanto è fondamentale per i coniugi che si separano mantenere la capacità, come padre e madre, di essere un buon genitore, esercitare efficacemente la funzione legata al ruolo genitoriale. E' importante che essi si impegnino a collaborare, con modalità vecchie o nuove, perché i loro figli continuino a sentire, genuinamente che, anche dopo la separazione, la famiglia, la loro famiglia, non è venuta meno. Gli adulti possono essere dalla parte dei bambini solo quando smettono di essere troppo dalla propria.