
Come affrontare una separazione quando ci sono dei figli?

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

La modalità con cui i genitori la affrontano la separazione è la chiave per il benessere dell'intera famiglia.

Gilda ha 9 anni, i suoi genitori stanno per separarsi e lei è profondamente scossa dalla notizia appena ricevuta. Sente un forte senso di solitudine, ha paura che non rivedrà più il papà e che la separazione stia avvenendo anche un po' a causa sua. Il fratellino di 4 anni sembra non accorgersi di quello che succede, ha solo iniziato nuovamente a fare la pipì a letto. **Come aiutare Gilda, il fratello e tutti i figli che si trovano ad affrontare la separazione di due genitori? Il momento in cui i genitori decidono di separarsi è un momento di grande coinvolgimento emotivo per tutti, ed ognuno ne risente a modo suo. Il modo in cui i figli vengono a conoscenza della decisione è fondamentale,** perché a seconda dei casi può suscitare paure ed insicurezze, amplificare i timori, o al contrario rassicurare e contenere le ansie. Poiché la vicenda li riguarda, **i figli hanno diritto di sapere cosa sta succedendo.** Questo non significa esplicitare dettagli che riguardano esclusivamente la coppia, bensì vuol dire fornire elementi che possano aiutare a inquadrare una realtà difficile che sta cambiando. I bambini possono tollerare i cambiamenti legati ad una famiglia divisa, possono anche adattarsi a vivere con un solo genitore, l'importante però è che vengano **rassicurati su tutta una serie di interrogativi** che per loro possono essere importanti. **In ogni caso è necessario che la decisione venga comunicata ai figli prima di metterla in pratica.** Anche quando viene data con serenità, pacatezza e cautela, la notizia di una separazione può risultare scioccante per chi la riceve. **Anna Oliverio Ferraris,** psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva, paragona la notizia di una separazione dei genitori all'annuncio della **morte di una persona cara.** Può sempre essere dolorosa, anche nei casi in cui vi erano dei segnali che già facevano presagire quanto stava avvenendo. I genitori devono essere disposti a ritornare spesso sull'argomento con i figli e fornire spiegazioni agli interrogativi che si presentano. Utile, inoltre, **tollerare i vari stati emotivi:** più il figlio, infatti, si sentirà nella possibilità di esprimere ogni emozione, anche negativa come la rabbia e la tristezza, più potrà elaborare i cambiamenti e superare l'angoscia. In ogni caso, l'assimilazione della notizia può non essere istantanea. In generale può risultare utile rassicurare i figli, **comunicare loro che la scelta riguarda solo la coppia, che l'amore che mamma e papà provano per loro resta immutato** e che anche se ci si allontanerà da casa questo non significa abbandonare. In questo contesto, non è affatto utile chiedere ai figli di schierarsi né con l'uno né con l'altro genitore. **I figli devono essere lasciati liberi di poter preservare il rapporto con entrambi** senza per questo aver timore che un genitore possa soffrire. Si creerebbero, al contrario, dei conflitti di lealtà di difficile risoluzione per un figlio. Inoltre, può essere profondamente sbagliato strumentalizzare i figli, aizzarli contro l'altro genitore, farli diventare messaggeri di informazioni scomode, spie della vita dell'ex partner, fornire informazioni che il figlio deve segretamente custodire a scapito dell'altro genitore, e così via. **Ogni figlio reagisce alla separazione dei genitori in modo diverso anche in base all'età** e, come abbiamo detto, in base a come i genitori riescono a gestire la fine del loro rapporto. Bambini tra i 0 e i 3 anni crescono bene se c'è serenità, hanno bisogno di affetto, calore e protezione. Hanno ancora poca consapevolezza di quello che succede ma sono in grado di entrare in risonanza con gli stati emotivi dei genitori, motivo per cui **maggiore sarà la serenità che si riuscirà a preservare tanto più il bambino riuscirà ad adattarsi al cambiamento.** Se invece, la tensione è tanta, i genitori particolarmente angosciati, arrabbiati e conflittuali, è più probabile che il bambino stia male a sua volta manifestando **il disagio attraverso il corpo:** potrebbe dormire meno, piangere di più, farà più capricci al momento dei pasti e così via. Bambini in età tra i 3 ed i 6 anni quando sono angosciati, invece, possono manifestare

spesso **sintomi regressivi**: fare la pipì al letto, richiedere il ciuccio e così via. Possono, inoltre, esprimere l'angoscia attraverso comportamenti aggressivi e può essere utile per loro avere degli oggetti di transizione che li accompagnano in diversi ambienti, rassicurandoli. La dimensione temporale per questi bimbi può essere poco chiara, dire "ci vediamo tra due giorni" ha poco valore perché possono non comprendere bene cosa significhi. Aiutarsi con una agenda visiva che aiuti a cogliere il concetto di tempo, o utilizzare strumenti come il telefono per preservare la relazione con il genitore meno presente può risultare utile. **Tra i 5 ed i 10 anni, i bambini possono manifestare maggiormente segni chiari di tristezza, di perdita e di rifiuto verso quanto sta accadendo.** Bambini di questa età possono percepire l'allontanamento di un genitore come un vero e proprio abbandono, avendo ripercussioni negative sull'autostima e l'immagine di sé, motivo per cui è necessario che i genitori tengano ben presente questa variabile. **Tra i 10 ed i 13 anni spesso la tristezza e l'angoscia**, se non ben contenute, possono trasformarsi in rabbia, mentre nell'adolescenza sarà più comune una maggiore capacità di adattarsi meglio alla separazione, avendo spesso più risorse anche esterne alla famiglia su cui poter fare leva. Concludendo possiamo affermare come, sebbene l'evento separazione possa risultare per i figli sempre un evento difficile da metabolizzare, **la modalità con cui i genitori la affrontano è la chiave per il benessere dell'intera famiglia.** Può risultare difficile per gli adulti puntare ad un clima sereno, per questo, spesso, può essere d'aiuto avvalersi di un professionista e circondarsi di persone che, invece di aumentare la conflittualità, aiutino a creare un clima collaborativo e di confronto nell'ottica di preservare la serenità della famiglia tutta. Ricordando sempre che, anche laddove si smette di essere coppia, non si finirà mai di essere genitori insieme.