

# SEPARAZIONE E FIGLI, PARLARE È NECESSARIO

*E' sempre opportuno parlare con il bambino dicendogli LA VERITÀ*

**N**el momento storico attuale, dove l'incremento di separazioni e divorzi riflette uno scenario frammentato della famiglia, si osserva che nella maggior parte dei casi la rottura coniugale non è un punto di arrivo, ma un punto di partenza per la ricerca di un nuovo equilibrio in cui rabbia, aggressività, frustrazione, senso di colpa circolano ancora nel contesto relazionale con possibili conseguenze negative sui figli.

La frattura del divorzio può rappresentare un ostacolo nella transizione alla vita adulta e può minare la costruzione di legami stabili, anche se in letteratura emerge che non è la separazione in sé il vero rischio per i figli, bensì l'esposizione al prolungato ed elevato conflitto genitoriale.

## LE REAZIONI NELLE DIVERSE FASI DI SVILUPPO

Per salvaguardare il benessere dei figli bisognerebbe chiedersi: come reagiscono i figli e cosa provano di fronte alla crisi familiare, in particolare rispetto all'evento della separazione? Quando l'apparato psichico del bambino è pronto ad accogliere e superare il trauma di questa difficile transizione? Dai 0 ai 3 anni i bambini registrano non tanto i contenuti, ma l'intensità emotiva che li accompagna.



Le emozioni non elaborate tendono a manifestarsi attraverso il registro psicomotorio, ad esempio sintomi di malessere fisico, incubi, disturbi del sonno o inappetenza. I bambini dai 3 ai 6 anni sono in grado di utilizzare il registro linguistico e tendono a legarsi maggiormente a uno dei due genitori.

Tuttavia, non sono in grado di comprendere l'evento separativo. Possono sentirsi responsabili dell'accaduto, diventare molto ubbidienti, oppure manifestare atteggiamenti di aggressività e ribellione.

Dai 6 ai 10 anni si sviluppa una maggiore consapevolezza che i genitori non possono essere al corrente di tutto ciò che accade; ecco allora che l'uso delle bugie diventa funzionale per individuare i confini della loro autonomia. Può anche accadere che il bambino, per evitare di demonizzare il padre o la madre, riversi la colpa su di sé, soprattutto quando è figlio unico, manifestando comportamenti autopunitivi.

Durante il periodo adolescenziale, se la struttura della famiglia viene meno, le normali spinte legate allo sviluppo possono subire una repentina accelerazione. Questa sovrapposizione tra compiti evolutivi e mutamenti nell'assetto familiare porta l'adolescente a non trovare più "funzioni adulte" che lo aiutino a trattare gli stati emotivi e i conflitti. A questa età gli adolescenti possono essere chiamati a fare i giudici dei loro genitori, a fare da mediatori, venendo investiti di un ruolo eccessivo che inibisce il normale processo di individuazione.

## I CAMBIAMENTI NEL COMPORTAMENTO

Dopo una separazione è frequente che i figli mostrino cambiamenti nel quadro comportamentale (aggressività, difficoltà relazionali) ed emozionale (tristezza, rabbia, paura, vergogna, ecc.). In generale, i figli toccati da separazioni altamente conflittuali hanno una maggiore incidenza di difficoltà psicologiche, sociali e scolastiche. Di solito i maschi hanno più difficoltà nel breve termine ad adattarsi alla nuova situazione rispetto alle femmine. Tuttavia, ricerche a

lungo termine suggeriscono che la maggior parte dei bambini si adatta al divorzio e non esibisce problemi emotivi o comportamentali, ma che una minoranza continua a sperimentare problemi o a svilupparne di nuovi dopo il periodo di crisi (Hetherington, 1989).

## COME DOVREBBERO COMPORTARSI I GENITORI?

Come insegna Françoise Dolto, nota pediatra e psicoanalista francese, è sempre opportuno parlare con il bambino dicendogli la verità rivelabile sulla vicenda separativa che sta vivendo, utilizzando un linguaggio comprensibile per la sua età.

La comunicazione della separazione al bambino dovrebbe essere fatta dai due genitori insieme, a rimarcare che è salvaguardata la continuità dell'esistenza della coppia genitoriale, unita all'affrontare la crisi nell'interesse del benessere del bambino. Tale comunicazione deve avvenire quando i tempi sono maturi e pertanto quando la decisione è stata agita da un reale allontanamento dal tetto coniugale.

Il sapere che è possibile parlare liberamente è il primo passo che consente al bambino di esprimere le proprie emozioni e all'adulto di riconoscerle e farle riconoscere. Il bambino deve sapere che la propria mamma e papà saranno sempre i suoi genitori, anche se il matrimonio finisce e non vivranno più tutti insieme. In quest'ottica, si può citare la recente esperienza dei "Gruppi di Parola per figli di genitori separati" di Milano, nati dall'esperienza francese di Marie Simon, in cui i bambini possono mettere parola sul dolore, accedere ai sentimenti e nominare le difficoltà che incontrano durante la separazione, affinché trovino delle soluzioni possibili e allarghino la comunicazione con i propri genitori.

È importante ascoltare il bambino e sapere da lui cosa ritiene sia meglio; questo deve avvenire in un contesto sano in cui non si deve chiedergli di schierarsi col timore di perdere l'uno o l'altro. Infatti, la disputa prolungata sulla custodia dei figli può provocare gravi problemi al bambino, aumentando gli effetti che già il divorzio crea.

Come afferma la Dolto, "il bambino sente questi stati come crepe nella sicurezza dei genitori" e prosegue: "percepisce benissimo la verità in chi è "vivo", in chi cerca di divorziare, e anche in chi "zoppica". Quindi, bisogna saper cogliere i segnali dei figli in una difficile transizione come il divorzio e sapersi sintonizzare sui loro bisogni, dare uno spazio di parola alla loro sofferenza e non lasciarli in balia degli eventi.