

Separazione genitoriale: come riconoscere e gestire le emozioni dei figli



Può succedere...l'amore nasce e può finire.. è già questa è di per sé una difficile lezione da impartire ai nostri figli. Come finisce, come si decide di dire basta e mettere la parola fine alla propria coppia senza che questo rappresenti un'esperienza traumatica e/o particolarmente dolorosa per il proprio figlio?

Sono stati scritti una miriade di manuali sull'argomento e molti di essi offrono spunti interessanti per riflettere e per affrontare come **coppia genitoriale** la propria separazione come **coppia coniugale** nella specifica relazione con il proprio figlio. Ebbene sì, sembrerà scontato ma credo che sia giusto ribadirlo: **marito e moglie (o due conviventi) hanno tutto il diritto e tutta la facoltà di decidere di interrompere la propria relazione, ma altresì hanno il dovere di assicurare che questo evento non si traduca in un vero e proprio dramma per il figlio.**

Lo so, anche gli adulti potrebbero soffrire e spesso questo dolore è di difficile gestione: si piange, si grida, si sbattono porte, si dicono cose di cui prima o poi ci si pentirà e ci si vergognerà. Ricordiamoci, però, che i **figli sono spettatori, spesso inermi e silenziosi, di una separazione che è sempre una responsabilità e una scelta operata dagli adulti.**

Mamma e papà, in qualsiasi circostanza, rappresentano per il figlio i punti cardini ai quali aggrapparsi per decidere la propria traiettoria di vita, quella costanza che permette al bambino di comprendere la realtà, di orientarsi e di trovare un significato. Ed è questo che bisogna sempre assicurare al proprio figlio: **orientamento, direzione e protezione, sia che i genitori vivano sotto lo stesso tetto, sia che decidano di separarsi.**



Ma vediamo da vicino quali potrebbero essere le principali emozioni e gli stati d'animo che un figlio sperimenta di fronte all'eventualità che i suoi genitori si separino e cosa quest'ultimi potrebbero mettere in campo per sostenerlo:

- ✚ **Paura:** è l'emozione forse più potente; paura di perdere l'unica certezza che ha avuto fino a quel momento (mamma e papà), paura di non sapere cosa ne sarà della sua esistenza; paura dei cambiamenti (come sarà il suo letto? chi lo accompagnerà a scuola?..). La paura mina il modello previsionale che il bambino ha avuto fino a quel momento per comprendere come andranno le cose.
Gli adulti dovrebbero rassicurare in questo senso, ed essere in grado di fornire risposte adeguate e veritiere (oltre che tranquillizzanti) di ciò che sarà del figlio, delle sue abitudini, della nuova quotidianità.

- ✚ **Tristezza:** molte cose belle che un bambino ha sperimentato, non ci saranno più e ne sentirà la mancanza. Saranno particolarmente tristi le feste di compleanno, il pranzo di Natale, le vacanze soprattutto se queste impongono al bambino di dover scegliere con quale genitore trascorrerle. È doveroso specificare che rispetto a questo aspetto, i genitori debbano trovare un accordo, lontano dagli occhi del bambino ed in un secondo momento comunicarlo, come **un dato assodato e condiviso dagli adulti**. Addirittura, per il benessere del proprio figlio, si potrebbe optare una soluzione condivisa in cui mamma e papà siano, ad esempio, entrambi presenti, anche se separati, alla festa di compleanno del proprio figlio.

- ✚ **Rabbia:** la rabbia, di solito, si manifesta quando ci si sente frustrati, prevaricati, ma può anche essere espressione del **senso di impotenza** che un bambino sperimenta di fronte alla separazione dei propri genitori. La rabbia si manifesta in modo diverso: può essere un capriccio per una piccola cosa, un litigio acceso con un compagno di classe, nel gioco delle bambole, pugni o atti aggressivi nei confronti di mamma e papà.
In questi casi, è necessario che genitori ed insegnanti aiutino il bambino a raccontare direttamente la sua rabbia e/o a trovare canali di espressione altri (gioco con animali, disegno, "termometro della rabbia"..).

- ✚ **Senso di colpa:** sono molti i bambini che si accusano di essere la causa della separazione dei propri genitori perché, probabilmente, hanno spesso assistito a litigi inerenti a dilemmi educativi o aspetti inerenti la vita dei figli. In questo caso, è necessario che i genitori siano **chiari ed espliciti**, oltre che **rassicuranti: mamma e papà non si lasciano per colpa del proprio figlio, anzi probabilmente quest'ultimo è stato il motivo per cui hanno procrastinato la decisione di separarsi.**

- ✚ **Vergogna:** se la separazione è vissuta come evento deprecabile, il bambino può provare vergogna, ad esempio a scuola con i propri compagni o dopo aver ascoltato i nonni attribuire un giudizio di valore sull'evento-separazione. È dunque fondamentale che tutti gli adulti che ruotano intorno alla vita del bambino (insegnanti, nonni) **mantengano di fronte a quest'ultimo una visione realistica di ciò che sta avvenendo, astenendosi ad attribuire di colpe e responsabilità all'una o all'altra delle parti in causa.**

- ✚ **Impotenza:** il bambino, nella propria fantasia, potrebbe pensare di mettere in atto una serie di strategie che magicamente risolvano la situazione. È il caso del **bambino-salvatore** che si ingegna per salvare la relazione di mamma e papà...fino a quando non si scontra con il dato reale: la separazione. Tanto più forti sono state le illusioni del bambino, maggiore sarà il suo vissuto di impotenza e di dolore. Per tale motivo, **i genitori devono rappresentare un contenimento affettivo ed emotivo adeguato con funzione rassicurante: gesti fisici e coccole, parole, lettura congiunta di libri, visioni di programmi o film...**

I bambini hanno bisogno di essere ascoltati, rassicurati e di sapere che mamma e papà, seppur abiteranno in case diverse, non li abbandoneranno mai e saranno sempre presenti per loro!

Dott. Andrea Leone