



QUANDO MAMMA E PAPÀ NON SI AMANO PIÙ

A volte succede, negli ultimi anni succede spesso. Due persone si innamorano, fanno un figlio, costruiscono una famiglia, e ad un certo punto si accorgono di non amarsi più, qualcosa si incrina, si spezza. E si arriva alla separazione.

Affronto qui solo alcuni aspetti di questo tema, con un occhio di riguardo alla tutela della salute psicologica dei figli delle coppie che decidono di lasciarsi.

DOLORE

Questo evento porta con sé molti vissuti dolorosi, come la delusione, il senso di colpa e di fallimento, il vuoto. Questi sentimenti interessano tutta la famiglia e i suoi componenti e le variabili che entrano in gioco in una crisi di coppia sono davvero tante, per cui è necessario astenersi da ogni giudizio. La coppia che si separa deve infatti affrontare dei cambiamenti che erano inaspettati fino a qualche tempo prima e le difficoltà che ne derivano vengono subite certamente dai figli, ma anche dal coniuge che può aver dato il via alla separazione.

COME COMUNICARLO AI FIGLI

E' inutile mentire, o cercare di addolcire questa pillola amara ai figli. Piuttosto, è doveroso riconoscere la loro delusione e domandare scusa se la vostra decisione li farà stare male, sottolineando il fatto che si tratta di una scelta (più o meno condivisa) esclusivamente degli adulti, nella quale i bambini non hanno colpe o responsabilità.

E' controproducente spiegare ai bambini: "Mamma e papà si vogliono ancora bene ma hanno deciso di non vivere più assieme". Una frase di questo tipo si contraddice da sola e alimenta la confusione nei piccoli. Al bambino sorgerebbe spontanea una domanda: "Ma se vi volete ancora bene perché non provate a vivere ancora insieme?". Un genitore deve pensare ad un modo di comunicare la separazione che sia il più possibile chiaro e sincero e che non lasci spazio a false speranze.

E' molto meglio affermare: "Un tempo ci siamo amati tantissimo e il vostro arrivo ci ha reso felicissimi, ma ora il nostro amore è finito. Noi restiamo sempre i vostri genitori e vi cresceremo insieme, ma senza vivere sotto lo stesso tetto perché **non ci amiamo più e non vogliamo più stare insieme.**"

Se una comunicazione di questo tipo può sembrare dura per un bambino, allo stesso tempo è dolorosamente "reale", e questo aspetto risulta essere più importante del tentativo (inutile) di cercare di comunicare la vostra decisione utilizzando termini più "soft" ma solo in parte sinceri.

I bambini non sono stupidi e se si sentiranno già un po' *traditi* dalla vostra decisione di separarvi, lo saranno ancora di più se darete loro delle spiegazioni ambigue o, ancor peggio, se lascerete loro uno spiraglio di illusione nonostante abbiate deciso che il vostro rapporto è finito, alimentando così il loro smarrimento.

LE DOMANDE DEI BAMBINI

Un bambino si pone molti interrogativi a proposito delle cause che hanno portato i genitori a lasciarsi e rispetto a quello che accadrà nella sua vita d'ora in avanti. Si chiederà: "Perché è successo, di chi è la colpa, cosa accadrà adesso?"

E' facile che un bambino arrivi a pensare di aver avuto in qualche modo una sua responsabilità per l'accaduto ed è importante che i genitori allontanino con forza questi pensieri da lui.

Non deve pesare sul bambino il pensiero di poter in qualche modo influenzare le scelte di mamma e papà. Egli deve capire e sentire di non avere nessun potere in merito alle decisioni coniugali. E' fondamentale che vi sia una linea di confine consistente tra coppia coniugale e figli. Questa va rispettata anche evitando di cercare consolazione e conforto nel figlio, con il rischio di farlo diventare un "compagno" che sostituisce la presenza dell'ex coniuge.

Bisogna evitare che questo accada, conservando il proprio ruolo di genitore, senza mai criticare l'altro genitore di fronte a lui. E' infatti importante mantenere un'immagine dell'ex-coniuge positiva nel bambino, senza ostacolare la relazione tra i due. Il bambino va ascoltato, rassicurato e accompagnato nei cambiamenti che evidentemente subirà, senza mai negarne il fatto che qualcosa è cambiato e non tornerà mai come prima.

SEPARAZIONE CON FIGLI ADOLESCENTI

La coppia che si separa quando un figlio sta attraversando la fase dell'adolescenza deve avere un'attenzione speciale nei suoi confronti, in quanto il ragazzo si troverà ad affrontare una sorta di **“doppia separazione”**: separazione come compito specifico dell'adolescenza e la separazione dei suoi genitori.

Una completa differenziazione ed individuazione è possibile per il ragazzo solo quando si sente riconosciuto e amato come figlio e può permettersi di “spiccare il volo” perché è certo di avere un nido che lo accoglie se decide di rientrare. Un figlio non si separa se non ha interiorizzato questa sicurezza. Questo nido, nel caso della separazione coniugale, attraversa una vera e propria rivoluzione e non rappresenta più una certezza per il ragazzo. Il fallimento dell'unione tra le sue due figure di attaccamento e di riferimento mette in crisi il ragazzo, perché l'idea di essere figlio di due persone che hanno tradito la loro promessa d'amore può mettere in discussione il senso della propria esistenza. La maturazione psicologica può subire un colpo e nel caso in cui un figlio dimostri di essere in difficoltà nell'affrontare la separazione *dei* e *dai* suoi genitori, può essergli d'aiuto intraprendere un percorso psicologico di accompagnamento alla nuova realtà familiare e personale, che gli consenta di elaborare i propri vissuti dolorosi e di trovare un nuovo equilibrio psichico.

Due persone che si stanno separando e che condividono l'esperienza della genitorialità devono difendere questo aspetto dalla crisi coniugale, ricordando che si rimane genitori per tutta la vita e che questo compito non cesserà mai di essere assolto.