

**L'impatto della separazione e le sue ripercussioni sui
differenti componenti della famiglia, in particolar
modo sui figli**

di Daniela De Vita

Corso di formazione professionale in mediazione familiare (anni 2014-2016)
Studio TdL della dott.sa Isabella Buzzi - Corso Q
Riconosciuto da AIMEF Cod. n. 274

INDICE

INTRODUZIONE	pag 1
Capitolo 1: Conflittualità e separazione	pag 3
Capitolo 2: I sentimenti dei coniugi	pag 7
Capitolo 3: Il coinvolgimento dei figli nei conflitti dei genitori	pag 11
Capitolo 4: Come comunicare la separazione ai figli	pag 17
Capitolo 5: Aiutare i figli e i genitori durante la separazione	pag 21
CONCLUSIONI	pag 23
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	pag 25

INTRODUZIONE

Il titolo della tesina scaturisce dall'esigenza di riflettere sui bisogni, le emozioni, i disagi dei componenti l'intero nucleo familiare nel momento in cui vi è la dissoluzione della famiglia.

Vengono sottolineati i malesseri e gli stati d'animo che precedono e spesso seguono la divisione coniugale ed indicati i comportamenti più idonei che dovrebbero tenere i genitori al fine di evitare ai figli dannose ripercussioni psicologiche.

E' importante comunicare alla prole, con le adeguate modalità, a seconda dell'età, che non perderanno l'amore dei genitori e ciò al fine di contenere le paure e le angosce: essi hanno bisogno di sentirsi rassicurati e protetti.

Nella mia personale esperienza di avvocato matrimonialista, ascoltando le storie di tante famiglie, mi sono resa conto che i coniugi si affannano a farsi la guerra in un clima di alta conflittualità concentrandosi solo sugli aspetti patrimoniali senza soffermarsi sul profondo dolore e sofferenza dei propri figli al cambiamento delle loro abitudini di vita.

Mi capita di evocare qualche volta, ascoltando le coppie in crisi, la mia storia personale rilevando sensazioni, emozioni, dolori e passioni che rimangono ormai sopite a seguito del raggiungimento di un proprio equilibrio psicologico e familiare.

I coniugi, spesso irrigiditi nella relazione conflittuale, non riescono da soli a risolvere la propria situazione di crisi e chiedono un aiuto professionale in termini di sostegno e cura ad avvocati, psicologi, assistenti sociali che purtroppo, a causa dell'incapacità dei genitori a dialogare, vengono delegati a decidere per loro quale sia l'interesse migliore per il proprio figlio.

In tale contesto ritengo che la Mediazione Familiare costituisce un valido supporto a tutte le coppie con difficoltà relazionali e di comunicazione, e si rivela particolarmente

efficace in presenza di figli, poiché uno dei suoi principali obiettivi è sostenere la programmazione di una riorganizzazione delle relazioni familiari con uno sguardo particolare rivolto ai minori coinvolti nella vicenda separativa.

Il percorso di Mediazione Familiare, infatti, non solo genera i presupposti relazionali idonei a garantire ai figli una continuità educativa, di istruzione e di cura da parte dell'uno e dell'altro genitore, ma crea le condizioni per continuare ad avere rapporti civili e sereni dei figli con entrambi i genitori e le rispettive famiglie di origine.

L'impatto della separazione e le sue ripercussioni sui differenti componenti della famiglia, in particolar modo sui figli

CAPITOLO 1

Conflittualità e separazione

Il conflitto è una situazione che innesca emozioni forti e spesso richiede interventi, decisioni e scelte precise.

Le persone coinvolte sperimentano un profondo senso di solitudine, un isolamento legato alla difficoltà di riconoscere e comunicare quanto si sta provando, ma anche alla paura di perdere posizioni nella contesa in corso. In particolar modo se i contendenti cadono nella trappola dell'evoluzione estrema del conflitto, definita "*muro contro muro*" sarà di estrema difficoltà trovare una soluzione comune che possa soddisfare le esigenze o i punti di vista contrastanti.

Alcune coppie vanno in crisi ma non lo riconoscono o, meglio, continuano la loro vita accettando una relazione che dà sempre meno piacere e retrocedono verso posizioni, difensive o evitano il dialogo con l'altro partner perché ciò genera angoscia.

Tali comportamenti nel tempo però poi si cronicizzano e tutto ciò che è anormale si trasforma, nel vortice della quotidianità, in normalità.

Ne sono chiari esempi le coppie che funzionano bene sul piano pratico organizzativo (la casa, i figli, l'economia della famiglia, i rapporti con il parentado) ma che non sviluppano un grado d'intimità intellettuale, emotiva nonché sessuale che sia appagante per entrambi. Il fatto che possano vivere insieme diversi anni e che magari a un certo punto uno dei due esca completamente dalla coppia per ragioni sopraggiunte (spesso un innamoramento) non significa che prima di allora non fossero in crisi. La crisi c'era ma non era stata affrontata.

Ci sono poi coppie che entrano in sofferenza facilmente, dichiarandosi in crisi alla prima avvisaglia anche se questa non è seria. Un'alta conflittualità mal gestita, o una

relazione sbilanciata che procura più sofferenza che piacere di stare insieme, forti crisi di gelosia, problemi sessuali, rapporti difficili con le famiglie d'origine e altri problemi possono portare la coppia a riconoscere la situazione di crisi e a cercare rimedi, prima di tutto all'interno, con discussioni e tentativi di comprendersi e di cambiare i comportamenti che suscitano forti tensioni e sofferenze. Poi, se i tentativi falliscono, è necessario ricercare sostegno anche all'esterno, attraverso una psicoterapia che li aiuti a riconoscere i propri disagi e a indagare sulla responsabilità che ognuno dei due partner ha certamente nel determinare le situazioni critiche.

Ogni persona arriva alla crisi con un carico di sofferenza personale di solito proporzionale al tempo vissuto nella situazione di malessere.

A volte i tentativi di evitare i conflitti o negare i problemi alimentano e amplificano involontariamente la crisi in un circolo vizioso che espone il coniuge a un'acuta sofferenza: più ci mette impegno e più si aspetterebbe di vedersi ripagato, mentre tali comportamenti non portano altro che fraintendimenti, alimentando l'aggressività nei confronti del partner. Se per esempio un coniuge accomodante cerca di evitare gli scontri diventando ancora più tollerante, mentre l'altro vede in questo comportamento una mancanza di coinvolgimento e di attenzione nei suoi confronti, il circolo vizioso che si innesca è evidente.

La capacità di affrontare i conflitti è una delle più importanti conquiste della coppia. Se è vero che una forte e continua conflittualità è negativa per una serena vita di coppia, nemmeno l'assenza di litigi può essere un sintomo positivo: nei momenti di ostilità ci si confronta, si immette nel sistema relazionale la propria diversità, si arricchisce la vita di coppia di elementi di originalità senza i quali la vita diviene ripetitiva o quantomeno noiosa.

Nel percorso di vita può comunque accadere, al di là di quelle che possano essere le cause scatenanti, l'interesse nei confronti dell'altro si affievolisce e, di conseguenza anche quello sessuale lentamente svanisce.

Alla capacità di confliggere è legata un'altra importante capacità, che è quella di mantenere un alto grado di comunicazione. Molte coppie vanno in crisi dopo un lungo periodo di lento ridimensionamento della comunicazione, del dirsi, del raccontarsi ciò che accade loro durante il giorno, al lavoro, negli altri contesti in cui vivono, dei pensieri e delle sensazioni da cui sono stati attraversati nel corso del tempo non trascorso insieme. Se questo non avviene facilmente, può accadere che ognuno si ritrovi a vivere separatamente il contesto del rapporto di coppia e tutti gli altri contesti, dove

magari avvengono fatti importanti e coinvolgenti. È una sorta di sdoppiamento, dove comincia a serpeggiare la sensazione di “vivere separatamente”, ponendo le basi per un’effettiva separazione futura.

La crisi di coppia non è mai determinata da un solo evento, in genere si tratta di una combinazione di fattori e ha come tratto distintivo il protrarsi nel tempo. Ad esempio la scoperta di un tradimento è certamente un elemento scatenante che destabilizza la coppia la quale può essere già in crisi per altri motivi come quelli caratteriali, comportamentali, ecc.

Si parla di crisi di coppia quando i partner vivono un malessere che dura nel tempo e, nonostante il desiderio di cambiamento, i tentativi di risolvere i problemi non hanno dato esito positivo o, addirittura, si sono trasformati in dinamiche ripetitive che alimentano il problema anziché risolverlo.

La consapevolezza della disfunzionalità della relazione è accompagnata da uno stato di disagio, di pesantezza del clima relazionale e dalla sensazione di impotenza.

Una famiglia conflittuale non è necessariamente malata e nemmeno deviante; l’aspetto problematico non è il conflitto in sé, quanto piuttosto la sua “gestione” e l’opportunità, per i soggetti coinvolti, di affrontarlo in modo costruttivo. Se manca la volontà da parte di entrambi i coniugi nel rivedere le proprie posizioni cercando di trovare una soluzione condivisa, se non vi è più l’amore che mantiene unita una coppia, allora non rimane che vivere separati per la serenità di tutti i componenti del nucleo domestico.

La separazione è un avvenimento doloroso e stressante nella vita personale e familiare, quasi sempre preceduto da elevata conflittualità coniugale, più o meno evidente, che si protrae talvolta anche dopo la sua omologazione o addirittura dopo il divorzio.

Questo avviene quando la coppia non riesce ad elaborare la separazione e giungere al cosiddetto “*divorzio psichico*” dall’altro, ostacolando in questo modo una buona riorganizzazione dei rapporti in seno al nucleo, indispensabile per il benessere di tutti e in primo luogo dei figli.

Separarsi è senza dubbio una esperienza che porta molta sofferenza e che non vede solo la fine del patto coniugale, ma anche il mutamento di un nucleo familiare che si deve col tempo riorganizzare.

La separazione è un processo in evoluzione, una fase di transizione, nella quale avviene la riconfigurazione di relazioni e dinamiche sia nel nucleo domestico, sia con la famiglia allargata e la rete sociale.

Compito della coppia genitoriale è quello di tutelare i figli dai problemi inerenti al fallimento della propria unione, ad attutirne l'impatto emotivo e creare le migliori condizioni affinché il processo separativo evolva in modo tale che il loro diritto alla continuità affettiva e a un legame solido e sereno con entrambi i genitori sia salvaguardato. Analogamente anche altri importanti legami come quelli con la famiglia allargata e la rete sociale non dovrebbero andare danneggiati o perduti.

CAPITOLO 2

I sentimenti dei coniugi

A livello personale dei coniugi, sono molti e diversi i sentimenti che accompagnano la separazione. Tra questi vi è il senso di fallimento, dolore per la perdita, a volte rancore verso chi si ritiene responsabile del naufragio coniugale, preoccupazione per il futuro, perdita di autostima. In alcuni casi si può presentare anche un' iniziale senso di euforia e liberazione, che spesso però, ha una durata limitata. Se teniamo poi conto della conflittualità insita nel processo di separazione e dei vissuti individuali di ciascun coniuge a volte molto differenti tra loro, comprendiamo meglio come sia spesso così difficile riuscire a "spogliare", per così dire, la separazione da connotazioni estremamente dolorose e negative, e costruire un futuro sereno sia per se stessi, sia per i figli. La decisione di separarsi, in genere, viene presa perché si spera di ottenere una qualità di vita migliore per l'intero nucleo familiare. La fiducia e la speranza di poter essere amati in un modo più corrispondente alle proprie aspettative, è spesso la base di questa decisione; si mette fine ad una situazione infelice solo se, più o meno consapevolmente, si ha fiducia nella possibilità di essere felici. La separazione di fatto prima e legale poi non coincidono necessariamente con la separazione emotiva dei coniugi, anzi spesso questi due processi si verificano in tempi diversi. La separazione emotiva implica un processo che pone fine ai legami psicologici tra i due coniugi o che, comunque, li trasforma completamente. Non sempre entrambi i partner riescono a fare questo passo; può succedere che uno dei due, in genere quello che richiede la separazione, elabori prima dell'altro il distacco ed è quindi più autonomo, mentre l'altro rimane emotivamente coinvolto e non riesce a superare quest'esperienza che viene vissuta, nella maggior parte dei casi, come un fallimento personale, uno smacco o un affronto. Il sentimento di dolore del partner che subisce la separazione è molto simile a quello del lutto quando si perde una persona cara, e si articola in varie fasi (Bowlby 1979, Oliverio Ferraris 1997):

1- Fase di negazione: il coniuge che viene lasciato rifiuta la realtà dei fatti e cerca in tutti i modi di recuperare la relazione interrotta. Spesso usa i figli come tramite tra lui e il partner, inviando messaggi di riappacificazione e di implorazione a tornare insieme. Le emozioni prevalenti sono l'angoscia e la collera, che possono essere seguite dal desiderio di punizione e di vendetta. L'odio rimane il sentimento che lega i due partner,

spesso con la stessa forza con cui li aveva uniti l'amore.

2- Fase della resistenza: gradualmente il coniuge acquista consapevolezza della fine del proprio rapporto coniugale. La rabbia per l'abbandono subito può essere riversata sul partner oppure trattenuta dentro di sé. Scontri e conflitti si inaspriscono per il rifiuto di concedere la separazione al partner. Ricatti, accuse, inganni, implorazioni sembrano essere l'unico modo per mantenere un rapporto con il coniuge.

3- Fase della depressione: in questa fase l'individuo prende atto dell'irreversibilità della situazione. Questo comporta un periodo di dolore, di scoraggiamento e di forte delusione.

4- Fase dell'accettazione: gradualmente il lutto viene elaborato e i sentimenti dolorosi legati all'abbandono si affievoliscono. E' ora possibile guardare verso il futuro ed elaborare un progetto di vita separato da quello del partner. Quando l'elaborazione della separazione emotiva non è completa permangono il senso di colpa e la collera, che possono alimentare dinamiche conflittuali nocive per gli ex coniugi e per i figli. Il sentimento di colpa si evidenzia nel coniuge che lascia rivendicando il proprio diritto alla felicità, mentre nel partner che viene lasciato vi è speranza, dolore, rabbia e sentimento di abbandono.

Lo scrittore e psicologo Vittorio Cigoli nel suo libro "Il familiare" chiama *disperante* quel *legame* in cui i partner non possono smettere di sperare; in cui l'altro non è in grado di accettare la fine del rapporto. Spesso in queste situazioni la fine del legame è intollerabile, il dolore non può essere affrontato poiché *"l'oscura minaccia è quella di una condizione di vita infernale che prende forma in fantasmi di isolamento, estraniamento, marginalità riprovevole e pericolosissima"* (Cigoli, 1999). In altri casi, invece, uno dei due partner, *"dovendo salvare a tutti i costi se stesso come capace di legame, non può che cercare di togliersi di dosso l'altro, di annullarne e distruggerne la presenza quale vero e proprio essere alieno, contagioso e persecutorio"*(Cigoli, 1999) .Qui vi è la convinzione profonda che è il legame in se stesso a essere inaffidabile.

Queste situazioni spesso degenerano in quello che viene definito "mobbing coniugale", prima, e nella "sindrome di alienazione genitoriale" (PAS) poi.

Il mobbing coniugale ovvero il seme dell'amore malato é il più difficile da riconoscere, in quanto presenta contorni sottili e ambigui.

Gli psicologi Leymann e Gustavson hanno descritto il fenomeno come una persistente e continua svalutazione psicologica della vittima designata, mediante la messa in atto di

comportamenti prepotenti, coercitivi e vessatori, finalizzati a rendere fragile e manipolabile la sua intera persona.

Sempre più spesso emergono atti di violenza familiare in concomitanza con casi di separazione o di affidamento, o nella fase precedente.

Il mobbing coniugale si attua attraverso attacchi e accuse, svolte in modalità sistematiche nei confronti del partner, cercando di colpirlo nelle sue parti più deboli e di umiliarlo, sminuendo il suo ruolo nell'ambito familiare, emarginandolo, mettendo in atto provocazioni e prevaricazioni anche senza motivo, suscitando pressioni affinché il coniuge lasci il letto coniugale, o il tetto coniugale, o la gestione economica nelle mani del mobber.

Ma sussiste mobbing anche in presenza di imposizioni, esclusioni, rifiuto al dialogo e disinteresse continuo nei confronti del partner in tutte le sfere della normale vita quotidiana, compresa la sfera della sessualità.

Il mobbing coniugale specie se perpetuato per lunghi periodi, può portare a danni nella sfera psicofisica della persona, che possono sfociare nella sindrome ansioso-depressiva o in un disturbo post-traumatico da stress, con i sintomi caratteristici di angoscia, senso di inefficacia, diminuzione dell'autostima, nonché ad altri disturbi fisici collegati. Tali violenze spesso vengono tenute nascoste per paura di vendette, per non minacciare la ormai compromessa unità familiare, per il timore di perdere il contatto con i figli, nonché di perdere una certa sicurezza e stabilità economica. Lo psichiatra statunitense Richard A. Gardner, nel 1989, descrisse le situazioni di violenza psicologica cui sono sottoposti anche i figli di genitori la cui relazione di coppia sia molto conflittuale, come una sindrome, la "Sindrome di Alienazione Genitoriale", più nota con l'acronimo di PAS. Egli parlò di "*manovre attuate con successo dal genitore affidatario per alienare il figlio dal genitore non residente*" rilevando che il bambino "*dopo essere stato sottoposto ad un efficace condizionamento, è dominato dall'idea di denigrare e disapprovare uno dei genitori in modo ingiustificato e/o esagerato*" e ne rifiuta la frequentazione.

Si tratta di una condizione clinica cui si sta recentemente prestando attenzione, seppur sempre esistita, in quanto con l'aumento delle separazioni ad alta conflittualità sta emergendo come una forma di abuso sui minori sempre più diffusa. Ma allo stato attuale è molto controverso il suo riconoscimento come una sindrome. Le difficoltà che i coniugi incontrano nel separarsi li conduce a seguire un iter giudiziario che spesso non fa che aumentare il livello del conflitto.

I contrasti che spesso le famiglie separate si trovano ad affrontare solo apparentemente attengono a questioni quali la gestione degli incontri con i figli, ma in realtà hanno un significato più profondo che risiede nella difficoltà a ridefinire i confini relazionali degli ex coniugi, sia a livello di carica emotiva che di potere ed influenza sugli altri. La perdita del compagno che si pensava di avere per tutta la vita, la perdita dei figli, della stabilità economica, la distruzione delle proprie speranze, la perdita di un ruolo sono tutti elementi che portano a provare dolorosi sentimenti di lutto. Le emozioni quali la rabbia, tristezza, frustrazione, depressione, disperazione, speranza, sofferenza sono vissute dai partner con intensità e tempi diversi, così chi lascia viene percepito dall'altro come distaccato e freddo, chi si oppone alla fine della relazione sembra avere reazioni incomprensibili e spaventa per i suoi continui sbalzi emotivi. Le incomprensioni, i fraintendimenti e gli atteggiamenti oppositivi spesso impediscono l'accettazione reciproca della rottura del rapporto coniugale e la serena creazione di nuovi confini tra i due ex coniugi.

Per tali motivi risulta consigliabile essere accompagnati da un professionista durante la fase di separazione, sia a livello individuale che di coppia, per poter comprendere ed affrontare meglio le proprie reazioni emotive e quelle del partner, ma anche per trattare temi delicati, come ad esempio la modalità di comunicazione della separazione ai propri figli o la gestione dei rapporti con le rispettive famiglie d'origine. Avvocati, consulenti di parte, accuse reciproche, vendette, querele, denunce, e in tutto questo caos i figli con i loro bisogni di legame, di sicurezza e di sostegno, spariscono sullo sfondo della scena.

Con l'intervento di un consulente familiare è possibile trovare delle modalità comunicative e relazionali differenti, nell'interesse e nel rispetto di se stessi e dei minori. Sarebbe utile valutare l'opportunità di un percorso di mediazione familiare, che possa aiutare la coppia a giungere ad una separazione condivisa e maggiormente serena, ridefinendo i confini e compiti dei singoli componenti della famiglia, al fine di ridurre i conflitti e proteggere i figli. Solo una reale e completa separazione psicologica ed emotiva dall'ex partner permette, infatti, di concludere un matrimonio e con esso una fase della propria vita, senza che insorgano problemi nei minori e nelle eventuali nuove famiglie ricostituite.

CAPITOLO 3

Il coinvolgimento dei figli nei conflitti dei genitori

Se la coppia ha figli, essi vengono spesso coinvolti nella conflittualità coniugale non solo come "spettatori" (anche se pur sempre partecipi!), ma non di rado anche come alleati di un genitore o di entrambi a turno (c.d. triangolazione). A volte divengono oggetto di contesa, se non di scambio, anche dopo la separazione.

La discordia genitoriale provoca sempre nei bambini reazioni di ansia e di angoscia. Le conseguenze variano a seconda della fase evolutiva in cui il bambino si colloca e delle specificità riferibili sia al contesto familiare, sia al minore stesso, come ad esempio la qualità dell'elaborazione soggettiva degli eventi traumatici.

E' comunque durante la prima infanzia che il bambino possiede minori strumenti di elaborazione dell'angoscia: la comparsa di lamentele e sintomi somatici è l'esito più frequente. Non meno rari sono i sensi di colpa nei bambini più grandi per il fatto di sentirsi come causa della discordia fra i genitori: la comparsa di stati depressivi e disturbi delle condotte sono fattori ricorrenti.

Tuttavia anche in fasi più avanzate dell'età evolutiva, i figli soffrono per i conflitti genitoriali e se questi non vengono in qualche modo risolti i minori permangono in una condizione che li può esporre a rischi psicopatologici.

E' frequente, ad esempio, che la coppia genitoriale entri in crisi conclamata proprio quando i figli diventano adolescenti dunque, in una fase di per sé complessa e delicata del loro sviluppo, alla quale si aggiungerebbe in questi casi, anche il peso e la sofferenza per la conflittualità coniugale, il vivere in un clima familiare perturbato, dove frequenti sono i coinvolgimenti nei problemi di coppia. Condizioni, queste, del tutto nocive per il loro equilibrio psichico.

Quali che siano le cause, prima di giungere alla separazione, la coppia attraversa nella maggior parte dei casi, una fase di conflittualità più o meno accesa che si protrae nel tempo turbando l'ambiente familiare.

Le ostilità tra i partner soprattutto quando sono intense, non cessano con la separazione, ma al contrario i rapporti si inaspriscono, dando esito a lotte cruente delle quali, purtroppo, i figli subiscono le conseguenze.

Non è, infatti, la separazione in se stessa a essere traumatizzante per la prole quanto piuttosto il protrarsi di un clima conflittuale tra i genitori e l'essere immersi e coinvolti

in relazioni disfunzionali: condizione, questa, che può aprire la strada ad un vero e proprio disagio. Al contrario, quando i conflitti sono insanabili ma la separazione é ben gestita, i figli sono potenzialmente più tutelati in quanto si offre loro un ambiente più sereno contribuendo così al loro benessere psicofisico.

Nella precarietà della situazione, i coniugi dovrebbero sforzarsi di trovare buoni accordi tra loro, in particolare su come condividere la genitorialità, compito che continua al di là della separazione, e su come comunicare ai figli la fine della propria unione, da trasmettere diversamente secondo la loro età.

Il segnale da far passare ai figli è che la separazione deve essere da loro percepita non come un evento tragico, che entrambi i genitori rassicureranno la continuità della loro presenza e che seguiranno ad avere nei loro confronti affetto, cure nonostante l'accaduto. Ciò aiuta ad attutire l'impatto doloroso e destabilizzante dell'evento separativo e ad avviare un processo di ridefinizione dei legami in modo corretto. Purtroppo però malessere e conflittualità che coinvolgono la coppia sono spesso di impedimento alla cooperazione tra loro come genitori.

I sentimenti dolorosi dei partner, il desiderio di risarcimento emotivo, di farla pagare in qualche modo al coniuge colpevole, li possono condurre a farsi la guerra trascurando i bisogni e gli stati d'animo dei propri figli.

La prole diventa solo un tramite attraverso il quale si esprime la loro lotta: con il mancato versamento dell'assegno di mantenimento, ad esempio, o con il creare difficoltà nella visita al genitore non collocatario, arrivare a negarla, parlare male del coniuge ai figli. Questi ultimi vengono, purtroppo, coinvolti in coalizioni a due, rendendosi a loro volta protagonisti attivi nel conflitto e attuando strategie per risolvere i problemi familiari. In particolare, quando un genitore discredita, in presenza del figlio, l'altro genitore, non fa altro che danneggiarlo psicologicamente facendo ricadere su di lui tutte le conseguenze con effetti più o meno gravi secondo la pervicacia nel perseguire il fine malevolo di danneggiare la loro relazione. Può accadere che il genitore denigrato di fronte ad ostacoli ai quali non riesce a trovare soluzioni migliorative, abdichi al proprio ruolo genitoriale e abbandoni suo malgrado il rapporto con il figlio.

Oppure, secondo lo psichiatra statunitense Richard A. Gardner si può incorrere nella PAS (Parental Alienation Syndrome) una sindrome che insorge nel momento in cui si debba decidere dell'affidamento dei figli.

La Sindrome di Alienazione Parentale, è caratterizzata dall'azione di screditamento agli occhi del figlio da parte di un genitore, in genere quello collocatario/affidatario verso l'altro e mira all'esclusione di quest'ultimo, senza che vi sia una reale giustificazione. Un lavaggio del cervello che instilla nel bambino, facile alla manipolazione e all'influenzamento, la convinzione della cattiveria e colpevolezza del genitore denigrato; una campagna diffamatoria che si alimenta spesso anche attraverso il sostegno della famiglia del genitore indottrinante.

Il bambino manipolato finisce per dare forma concreta alla tesi del genitore programmatore attraverso il suo contributo attivo, disprezzando egli stesso il genitore denigrato ed esibendo nei suoi confronti atteggiamenti ostili, fino a rifiutare la relazione con lui.

In tale situazione, il figlio da un lato allontana il genitore, figura di riferimento identificativa e affettiva fondamentale per la sua crescita e dall'altro si trova ad affrontare il lutto per la perdita alla quale lui stesso ha contribuito. Gli effetti patologici della PAS sia a breve sia a lungo termine, per sommi capi e secondo numerosi studi, si rintracciano in una serie di disturbi a livello emotivo, psicosomatico, comportamentale, relazionale e variano in base al grado di severità della sindrome, cioè lieve, moderato, grave.

A ogni modo, il permanere di un'intensa conflittualità tra i partner anche successivamente alla separazione e il coinvolgimento dei figli in triangolazioni e dinamiche disfunzionali, pone questi ultimi in una condizione di sofferenza e rischio psicopatologico. Il bambino nel trovarsi implicato nelle dispute, conteso o trascurato, indotto a scegliere con quale genitore schierarsi, vivrà conflitti di lealtà, sentimenti di colpa, abbandono, inadeguatezza e, in età adolescente sarà pervaso da sentimenti di rabbia e rivalsa.

Inoltre, nel gioco delle alleanze duali, in un'invischiante vicinanza emotiva con un genitore, può rivestire ruoli impropri, come ad esempio quello di suo protettore, confidente, partner ideale oppure restare nella posizione di perenne figlio-bambino, mai abbastanza adulto per cavarsela da solo. Dinamiche patologiche che potranno interferire sulla sua possibilità di costruire relazioni affettive appaganti, di essere autonomo e di emanciparsi dalla famiglia.

Il malessere che il minore sperimenta si può esprimere attraverso un ampio ventaglio di possibili sintomi e disturbi sia emotivi sia fisici che tendono a manifestarsi in maniera

peculiare secondo le fasi di sviluppo, lungo il percorso evolutivo e in età adulta.

Ad esempio nel bambino possono presentarsi regressioni, disturbi del controllo sfinterico, del sonno, disturbi d'ansia, irritabilità, irrequietezza, disagi relazionali, depressione, difficoltà scolastiche, somatizzazioni, disturbi del comportamento. Nell'adolescente possono comparire depressione, disturbi d'ansia, somatizzazioni, isolamento e disagio nelle relazioni, fallimenti scolastici, disturbi alimentari, comportamenti antisociali, uso/abuso di sostanze psicotrope, fughe, furti, sessualità caotica.

Tuttavia è impossibile stabilire a priori quali possono essere gli eventuali esiti patologici presenti e futuri sui minori stante la specificità di ogni singola situazione, dato l'intrecciarsi di numerose variabili come gravità del comportamento dei genitori e sua durata, fase di sviluppo del minore e sue caratteristiche personali, modello di attaccamento verso i genitori, risorse personali e ambientali.

In ogni caso, si ribadisce che un contesto familiare altamente conflittuale può compromettere l'adattamento del minore e determinare disagi e difficoltà più o meno gravi in grado di interferire sul suo sviluppo psicoaffettivo, socio-relazionale, sui suoi modi identificativi, sulla formazione della sua personalità, con conseguenze sul suo benessere psicofisico e sulla sua qualità di vita futura.

I disagi psicologici, che possono essere considerati normali reazioni all'evento traumatico della separazione, si diversificano a seconda dell'età:

0 a 3 anni: i neonati sono i più protetti dalle conseguenze immediate della separazione dei genitori, sempre che venga garantita loro una relazione di attaccamento stabile e sicura almeno da parte di uno dei genitori. Possono reagire con evidenti regressioni comportamentali: disturbi del comportamento, perdita del controllo degli sfinteri precedentemente acquisiti, suzione del pollice, caduta dei capelli, rifiuto del gioco. La separazione suscita in loro diverse emozioni tra le quali ansia, angoscia, paura del buio, rabbia, aggressività e abbandono;

dai 4 ai 6 anni: i bambini appaiono molto confusi e insicuri per quanto riguarda i cambiamenti nella loro vita familiare, alcuni si aggrappano alla speranza che i genitori possano tornare insieme e si creano delle fantasie per trovare conforto in esse. Altri, invece, avvertono rabbia, aggressività connessa al senso di perdita e di rifiuto che possono reprimere o manifestare nei confronti degli altri, mordendo i compagni di scuola, distruggendo oggetti, andando alla ricerca di animaletti da "uccidere". I bambini

possono esprimere la propria ansia e insicurezza anche attraverso comportamenti regressivi sul piano delle autonomie personali e/o mostrare comportamenti eccessivamente dipendenti (pianto facile ed improvviso, stati d'irritabilità, alterazione del ciclo sonno – veglia e dell'alimentazione). Questa fascia di età è contraddistinta da tristezza e sofferenza profonde dovute in parte alla situazione di agitazione in famiglia ma, soprattutto, alla nostalgia del genitore assente.

dai 7 ai 10 anni, i bambini in questa fase acquistano maggiore coscienza delle cause e delle conseguenze della separazione ed è più facile che si schierino dalla parte di uno dei genitori in conflitto. Possono manifestare diverse reazioni: profondo senso di perdita, rifiuto, vulnerabilità e solitudine, sentimenti di vergogna, risentimento per il comportamento dei genitori, forte rabbia e scatti d'ira, dolore e tristezza intensa, sintomi somatici (mal di testa, dolori allo stomaco, stress), frequenti difficoltà di apprendimento, il rifiuto di andare a scuola, silenzio persistente, comportamento trasgressivo.

dagli 11 ai 17 anni: i figli più grandi possono essere caricati di una responsabilità crescente per i fratelli più piccoli e delle pretese di un genitore emotivamente dipendente.

Frequentemente i genitori si aspettano che i figli più grandi prendano da soli le decisioni riguardo alle visite o alla scelta di vivere con uno di loro. I ragazzi sperimentano una situazione di conflitto fra il desiderio di vedere un genitore assente e quello di portare avanti attività con i coetanei. Alcuni manifestano cadute improvvise delle performance scolastiche, relazioni instabili con i coetanei; altri, invece, rafforzano un modello comportamentale con l'incremento delle attività sociali e didattiche all'interno della scuola. Spesso gli adolescenti provano anche paura di creare legami a lungo termine e di fidarsi delle persone, si chiudono in se stessi, fino ad arrivare a manifestare alcune condotte autolesive (suicidi dimostrativi, assunzione di droghe) o devianti.

L'assistere alle liti familiari, alle urla e ai pianti, provoca nei figli sentimenti contrastanti: paura per sé, per i genitori, eccitazione, angoscia, paura di perdere le proprie figure di riferimento

La personale esperienza in qualità di avvocato nell'ambito delle cause di separazione, mi ha portato ad osservare che la sofferenza del bambino:

- aumenta tanto più elevata è la conflittualità tra i genitori;
- aumenta se un genitore abdica ad esercitare le sue funzioni;
- peggiora se il bambino è usato come strumento per attaccare o ferire l'altro genitore ;

- peggiora se i conflitti tra i genitori riguardano lui stesso, la sua educazione, le scelte scolastiche, religiose, sportive che lo riguardano;
- può tramutarsi in angoscia e patologia se i conflitti sono continui, segnati da aggressività verbale o fisica.

Molto spesso i figli si trovano a dover accettare all'improvviso la presenza di altri adulti, i nuovi compagni dei genitori, i quali a loro volta si aspettano accoglienza, riconoscimento e che venga approvato il loro stile educativo.

Alcuni ragazzi, in questa fase, provano molta vergogna per la loro situazione familiare e quindi si isolano difensivamente dalle amicizie.

Da quanto su argomentato appare palese che un bambino o un adolescente che assiste alle scenate di rabbia, alle manifestazioni di violenza, fisica o verbale, tra i suoi genitori, o nei suoi confronti, viene sempre danneggiato; i disagi riscontrati sono originati dal conflitto genitoriale che precorre e accompagna lo scioglimento del vincolo coniugale.

Alla luce dell'esperienza professionale maturata, ritengo fondamentale, pertanto, sensibilizzare i genitori a sforzarsi di empatizzare con la sofferenza della propria "creatura", riconoscendole il diritto di essere amata e sostenuta nei suoi bisogni emotivo-affettivi.

CAPITOLO 4

Come comunicare la separazione ai figli

Quando i miei genitori si sono separati, negli anni '80, è stato un momento delicato. Anche se sono passati ormai tanti anni ricordo perfettamente dove ero e le parole che ha usato mia mamma per dirmelo.

Decidere di separarsi è un momento difficile ed importante per tutta la famiglia; si tratta di una scelta sofferta e rappresenta l'inizio di un periodo impegnativo da affrontare, per gli adulti e per i bambini.

Dal modo in cui la separazione viene affrontata dipende molto del futuro benessere degli adulti e dei rispettivi figli; per questa ragione, oltre alle decisioni riguardanti gli aspetti patrimoniali (assegnazione della casa coniugale, assegno di mantenimento, ecc.) e quelli organizzativi (calendario frequentazione, impegni sportivi ecc.), uno dei compiti più delicati per i genitori è comunicare ai propri figli la decisione di lasciarsi. Ci troviamo solitamente impreparati su come affrontare l'argomento e capita spesso che non si dica nulla fino a quando non possiamo più evitarlo. In realtà, i bambini percepiscono che in casa qualcosa non va, che mamma e papà sono diversi, ma non hanno elementi certi a disposizione per capire cosa sta succedendo. I genitori rivestono un ruolo fondamentale nell'aiutare i figli ad affrontare il cambiamento e adattarsi alla nuova realtà familiare, per questo la modalità con la quale si comunica ai figli la decisione di separarsi deve tenere in considerazione alcuni fattori fondamentali:

- 1) **Un verità a portata di bambino:** offrire una spiegazione semplice e adeguata all'età, evitando di temporeggiare, di alimentare false speranze o di accusare l'altro genitore;
- 2) **Genitori per sempre:** al bambino non interessa capire perché i genitori si sono lasciati (tanto sono cose da grandi!), ma percepire (a parole e nei fatti) che il loro amore nei suoi confronti non cambierà;
- 3) **Chi lo comunica:** la decisione di separarsi va comunicata insieme, in modo tale che il bambino senta di poter continuare a contare su entrambe i genitori;
- 4) **Cosa dire:** le parole vanno adattate all'età del bambino e alle decisioni prese riguardo al futuro, così da prepararlo, pur con le dovute rassicurazioni, al cambiamento (due case, due stanze, ecc.);

- 5) **Come dirlo:** scegliere un momento tranquillo in cui parlare, ma soprattutto ascoltarlo e rispondere alle sue domande, rassicurandolo sul fatto di non avere alcuna responsabilità in merito;
- 6) **Quando dirlo:** lasciare un margine di tempo adeguato fra la comunicazione ed il momento in cui uno dei due lascerà la casa, evitando la concomitanza con altri cambiamenti importanti (introduzione di un nuovo partner, arrivo di un fratellino, inserimento a scuola, ecc.);
- 7) **Dove dirlo:** scegliere un ambiente rilassato e familiare, come il salotto o la cameretta, ossia un luogo significativo dove ognuno possa sentirsi a proprio agio;
- 8) **Rispettare il suo dolore:** anche se un genitore non vorrebbe mai vedere il proprio figlio soffrire, è comprensibile che possa essere triste, arrabbiato, o apparentemente indifferente; dobbiamo dargli la possibilità di esprimersi, capire e rispettare il suo dolore;
- 9) **Nuova organizzazione familiare:** informarlo sui dettagli relativi alla nuova organizzazione familiare, mantenendo nei limiti del possibile gli stessi ritmi (come andare all'asilo tutte le mattine) e gli stessi riti (come fare il bagnetto prima della nanna);
- 10) **Bigenitorialità:** sviluppare un senso profondo e condiviso di responsabilità genitoriale, garantendo al figlio la possibilità di mantenere e rafforzare relazioni significative con ciascun genitore.

La comunicazione della separazione rappresenta l'inizio del cambiamento, il momento in cui le decisioni si concretizzano, dando una svolta fondamentale e decisiva alla vita di ognuna delle persone coinvolte. Rappresenta la possibilità di deporre le armi, di costruire un rapporto diverso fra adulti e di collaborare per il bene dei propri figli, perché essere genitori non è qualcosa che si dissolve con la fine del rapporto di coppia, ma che prosegue per tutta la vita.

Molti sono gli autori che si sono cimentati a dare una guida, attraverso le favole e le filastrocche, alle coppie con figli che hanno deciso di intraprendere il difficoltoso cammino della separazione al fine di gestirne adeguatamente le conseguenze emotive, organizzative, sociali, giuridiche ed economiche. Ad esempio il libro *“Comunicare la separazione ai figli”* di Michela Foti (Avvocato e mediatrice familiare) e Camilla Targher (pedagogista e mediatrice familiare) suggerisce dei pratici consigli su come comunicare la separazione ai figli, tenendo conto della loro età, delle loro caratteristiche e dei cambiamenti che stanno avvenendo in famiglia; è uno

strumento d'aiuto per i figli nel comprendere meglio la situazione e per i genitori nel comunicarla nel modo più costruttivo possibile.

Ed ancora gli autori Beatrice Masini e Monica Zani, nel loro libro "*Io non mi separo*", suggeriscono le modalità di facilitazione della comunicazioni con i figli che vivono la separazione dei propri genitori.

E' un libro in cui si parla dei dubbi e delle emozioni di un bambino di nome Giulio che ha capito ciò che sta accadendo nella sua famiglia, prima ancora che i genitori gliene parlino. Quando la mamma e il papà gli comunicano la decisione di separarsi, lui fa finta di niente, nasconde le sue emozioni, ma sa benissimo che cosa sta succedendo. Sa che quello che sta accadendo non gli piace per niente, non è d'accordo con la decisione dei suoi genitori, vorrebbe ribellarsi e soprattutto vorrebbe tornare indietro, alla vita di prima, quando tutto sembrava perfetto e la famiglia era felice: però non si può. Giulio a poco a poco capisce una cosa importante: che bisogna accettare i cambiamenti e andare avanti. Ma in lui rimane sempre una certezza, che continua a ripetere a tutti: lui non si separa, proprio no!

La storia di Giulio è simile a quella di tanti bambini che si trovano ad affrontare la separazione dei propri genitori, una separazione scelta dagli adulti ma che, inevitabilmente, ha delle ricadute anche sui figli.

I bambini si ritrovano in una situazione nuova che suscita forti emozioni e spesso non hanno qualcuno con cui parlarne. Una storia può dunque aiutare a condividere parole ed emozioni che troppo spesso rimangono bloccate, congelate, da una situazione in cui il dolore è forte e a volte incombe sul dialogo e il confronto.

Un libro può dunque diventare uno strumento utile per facilitare la comunicazione, per fare emergere le parole anche nei genitori, che spesso, oltre alla sofferenza personale, si sentono in colpa per aver causato un dolore ai propri figli.

Una favola per i più piccoli può aiutarli a capire ciò che sta accadendo intorno a loro e a parlare della situazione che stanno vivendo. Tale modalità di ascolto e dialogo deve, però, continuare anche dopo la comunicazione dell'evento separazione, in modo da dare luogo a momenti di condivisione successivi.

I bambini hanno tante domande da fare, tanti dubbi che li attanagliano e tante paure di cui non sanno a chi parlare, perché può accadere che i genitori, presi dal comprensibile dolore del momento, non riescano a creare momenti di dialogo e di contenimento delle ansie dei propri figli.

Parlare di ciò che si sta vivendo è fondamentale, soprattutto per dare spazio alle paure dei bambini, tenendo conto della loro età e della loro fase di sviluppo e nessuno può farlo meglio dei genitori, le figure adulte di riferimento che devono mettere in gioco tutte le loro capacità di contenimento emotivo.

E'fondamentale evitare che la separazione diventi un argomento tabù, qualcosa di circondato da un alone magico e impermeabile.

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.

È un argomento complesso di cui parlare, ma che può essere reso più semplice dall'utilizzo di strumenti adeguati, che permettano di parlare con un linguaggio semplice e simbolico che arriva in modo diretto ai bambini: le favole e le filastrocche in cui animali o bambini vivono la separazione dei propri genitori.

I bambini possono dunque immedesimarsi in queste storie in cui, come sempre, il finale ha un ruolo fondamentale: il finale non è mai il ricongiungimento tra i genitori, ma la capacità degli stessi di essere sempre presenti per i propri figli nonostante la separazione.

CAPITOLO 5

Aiutare i figli e i genitori durante la separazione

Ciò che è importante nella fase della rottura del rapporto coniugale è intervenire tempestivamente laddove il rischio di esporre il minore a gravi conseguenze prenda forma.

L'atto della separazione sancisce in modo ufficiale la fine della convivenza, in attesa del divorzio o di una possibile riconciliazione. Spesso, però, non determina la fine della conflittualità tra gli ex coniugi e nemmeno può garantire di per sé, una situazione più serena per i figli.

Se è vero che, cessando la convivenza dei genitori, essi non avranno più modo di assistere direttamente alle loro diatribe, è altrettanto vero che la separazione è comunque un avvenimento doloroso e destabilizzante che genera timori e sensi di colpa. Molto dipende da come viene gestita e dal significato che ad essa viene conferito. E' utile che ai figli venga passato un significato scevro da connotazioni drammatiche e che siano rassicurati, con le parole e poi con i fatti, sull'amore che ciascun genitore continuerà a nutrire per loro. Importante che i genitori riescano poi a condividere una buona genitorialità in modo da consentire al minore l'accesso sereno ad entrambe le figure.

I figli non devono mai essere usati come armi di ricatto affettivo o economico; non bisogna mai parlare male del genitore non convivente né di un eventuale nuovo compagno/a; i figli vanno salvaguardati dalle questioni di coppia. Chiedere aiuto a uno specialista se i genitori non ce la fanno da soli o se i figli manifestano disagi è una buona soluzione.

La rielaborazione della separazione, una buona gestione della conflittualità, il raggiungimento del divorzio psichico e di accordi condivisi, aiutano i coniugi a ricostruire la propria esistenza e ad avviarsi verso nuove unioni, non restando più intrappolati nel legame disperante.

Dirimere le questioni solo a livello giuridico non può bastare, quando lo scontro è acceso e forte. Il rischio è quello di una cronicizzazione del conflitto legale e di un peggioramento dello status quo nelle relazioni.

Il tentativo di risolvere le controversie solo in questo ambito potrebbe nascondere il bisogno di ottenere conferma delle proprie personali ragioni e la ricerca di un parere istituzionale che possa in qualche modo farle valere come assolute.

La ricerca psicologica ha permesso di centrare l'attenzione sulle varie modalità di intervento e sulla loro validità in termini di effetti pratici sulla famiglia lacerata dalla separazione: Ctu, mediazione familiare, gruppi di sostegno per genitori e figli, spazi neutri di incontro, psicoterapia.

Ogni tipo di intervento deve comunque essere in grado di porre al centro i bisogni della famiglia divisa, non solo la coniugalità, ma la relazione esistente tra la gestione della sua fine e il legame con le generazioni. I genitori dovrebbero essere messi in grado di creare per i loro figli i presupposti affinché possano ritrovare fiducia nel legame, riconoscere il valore positivo delle relazioni, ritrovare speranza nella vita.

CONCLUSIONI

Negli ultimi decenni l'instabilità nei rapporti di coppia ha raggiunto livelli elevati nei paesi occidentali, anche in relazione a mutamenti nella sfera politica e sociale.

Attualmente i rapporti di coppia stanno subendo un'evoluzione in senso negativo: alti tassi di separazioni hanno messo in discussione quello che era il modello tradizionale di matrimonio che attribuiva ruoli precisi a ciascuno dei sessi e implicava che l'unione si sciogliesse soltanto con la morte di uno dei coniugi.

Alla luce di molti studi e ricerche condotti in modo particolare negli ultimi anni, si è giunti alla consapevolezza che i bambini per crescere psicologicamente sereni, abbiano bisogno di relazioni piuttosto stabili con uno o più adulti che siano per loro significativi.

Oggi si nota una netta contraddizione nell'ambito familiare tra la tendenza alla realizzazione del coniuge nella vita di coppia, alla sua libertà, autodeterminazione, che talvolta può giustificare e determinare un proprio cambiamento arrivando anche all'allontanamento e le esigenze di continuità ambientale ed affettiva nei rapporti fra loro stessi, come genitori, e i propri figli.

Come ho spiegato nella mia tesina separarsi "*bene*" risulta un fattore estremamente protettivo per i bambini, mentre la conflittualità familiare (sia che i genitori restino insieme sia che si separino) risulta un elemento fortemente dannoso per l'equilibrio emotivo della prole.

Tra gli strumenti di "cura e sostegno" oggi disponibili per aiutare le famiglie in difficoltà possono essere ricordati: il sostegno psicologico individuale ai figli, i "gruppi di parola" per i bambini con genitori separati o in via di separazione, il sostegno psicologico alla coppia che si sta separando, il sostegno psicologico ai genitori singolarmente e la mediazione familiare.

Sarà lo psicologo o il professionista individuato dalla coppia in via di separazione a stabilire con quest'ultima gli strumenti di intervento più adatti alla situazione specifica.

Il presente elaborato nasce alla luce della formazione ricevuta dalla Dott.ssa Isabella Buzzi che mi ha fatto riflettere sull'importanza della figura del mediatore familiare e sui modi di approccio che tale professionista ha nei riguardi della coppia in crisi facilitandone la comunicazione. Ciò è stato molto importante per il mio lavoro in quanto mi ha permesso di acquisire nuove competenze tecniche e professionali favorendo la crescita individuale e culturale della mia persona.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Silvia Vegetti Finzi, *Quando i genitori si dividono- Le emozioni dei figli*, Oscar Mondadori, 2013
- Eugenia Scabini e Vittorio Cigoli, *Il familiare-Legami, simboli e transizioni*, Raffaello Cortina, 2000
- Vittorio Cigoli, *Psicologia della separazione e del divorzio*, Il Mulino, 1998
- Marisa Malagoli Togliatti e Anna Lubrano Lavadera, *Bambini in Tribunale- L'ascolto dei figli contesi*", Raffaello Cortina 2011

RIFERIMENTI SITOGRAFICI

- Conflittualità e separazione
www.psicologia-benessere.it/.../Conflittualitàseparazione/.
- Separazioni conflittuali: quando in mezzo ci sono i figli
www.medicalia.it › *Minforma* › *Psicologia*
- Le conseguenze della separazione. Gli effetti della separazione sui figli
www.mediazionefamiliaremilano.it › *il disagio dei figli*
- Le favole come aiuto per comunicare argomenti importanti ai bambini
www.bambinidavivere.com/.../le-favole-come-aiuto-per-comunicare-arg