Mamma e papà si separano. E noi?

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Quando una coppia decide di separarsi, perché dopo averle provate davvero tutte non vede altra alternativa davanti a sé, arriva il momento di comunicarlo ai figli.

Comunicare una separazione è un momento importante, qualunque età i figli abbiano. Insieme alla comunicazione di informazioni, una mamma ed un papà dovrebbero ricordarsi di offrire anche delle rassicurazioni. **Le rassicurazioni** non riguardano solo ciò che si dice ai figli, ma anche l'atteggiamento con cui si risponde alle loro legittime domande. Perché l'adulto possa fornire rassicurazioni è necessario interpellare anche il suo sistema di credenze e di valori. È per questo motivo che sarebbe opportuno **prepararsi prima all'incontro e alle possibili domande dei figli**. Domande che rispondono al loro naturale bisogno di sentirsi ancora figli e pertanto amati e custoditi. I figli dal canto loro potranno essere curiosi e diretti, così come aver bisogno di tempo per assimilare la comunicazione e porre le loro domande. Inoltre l'età, il rapporto tra i genitori e con i genitori e il clima in famiglia orienteranno le loro reazioni. Tracciamo insieme un possibile iter. **La coppia** Una coppia generalmente non arriva alla separazione di punto in bianco. Qualche volta la separazione è a lungo meditata, a volte anche davanti a tutti minacciata, oppure può essere una scelta condivisa o dolorosamente subita. In scenari così diversi può accadere che già da tempo in famiglia si respirino tensioni o addirittura aggressioni, verbali, psicologiche, fisiche, con modalità dirette o con livelli di mancato riconoscimento dell'altro molto forti. In simili scenari agli adulti sembra che non vi sia altra soluzione oltre quella già pensata. E i figli? Cosa vedono loro? **I figli La separazione dei genitori è un evento con cui i figli faranno i conti per tutta la vita**, non solo nel momento in cui gli viene comunicato. È importante che mamma e papà siano insieme quando avviene la comunicazione e possano sin da subito **rimandare una immagine rassicurante di adulti che, al di là di quanto avviene tra di loro, sanno ancora prendersi cura dei figli**. In questa capacità di occuparsi dei figli sta anche la disponibilità ad ascoltare e comprendere le loro domande, accogliere i loro desideri, paure, proposte, e lasciarsi interrogare dalle considerazioni dei figli per trovare pian piano dentro di sé delle risposte. È importante dunque prendersi del tempo, ma anche **lasciare ai figli il tempo per riflettere su quanto ci si è detto**, ritornando su aspetti importanti delle conversazioni anche in un secondo momento. Un figlio ha bisogno di sapere e di capire il perché di questa rivoluzione copernicana nella sua vita, e anche di sentirsi accolto lui stesso nelle emozioni che prova. Una separazione è sempre un lutto e come tale destabilizza. **La continuità genitoriale** I genitori non dovrebbero mai dimenticare che: 1) **i figli sono e restano delle persone con cui confrontarsi**, 2) **ci si separa dal coniuge non dai figli**. Ai loro occhi è importante rimanere una coppia genitoriale, 3) nel miglior interesse dei figli, **è decisivo imparare a gestire separatamente, al di fuori del loro sguardo e udito, qualunque rancore e rabbia nei confronti dell'altro**. **Screditare anche in maniera indiretta l'altro genitore nuoce gravemente all'autostima del figlio**, alla capacità di pensarsi come "amato, desiderato, apprezzato" da ciascuno dei genitori. Piuttosto, quando l'altro ha delle mancanze che per svariati motivi possono intervenire, sarebbe opportuno aiutarlo a rendersene conto, evitando il più possibile accuse, rimproveri o forme di controllo. **Funzionare come coppia di genitori separati è un processo in cui ci si migliora nel tempo**. Assumere accordi chiari col coniuge è importante, ma bando alle rigidità. Ciò che era stato pattuito è importante tanto quanto la sua rivalutazione, per evitare di cristallizzare situazioni che sono per tutti in divenire. **Ci sono alcune domande su cui è importante non dare nulla per scontato**, ma parlarne e riparlarne fino a uscire dall'implicito. In un clima rispettoso delle idee, situazioni e tempi di ciascuno emergono più facilmente soluzioni condivise. Una di queste è: con chi vivranno i figli? Come si può loro garantire un buon rapporto con entrambi senza che debbano sentirsi "dei pacchetti postali"? In che modo

saranno sostenute le loro spese? Un esercizio utile per entrambi i genitori può essere di riuscire a mettere da parte, anche per pochi istanti le proprie idee, considerate troppe volte come “assolute”, e **provare ad immedesimarsi negli altri** (l’altra/o, i figli) per cercare di capire l’importanza dell’altrui punto di vista. Inoltre se li si ascolta nel profondo e non ci si lascia ingannare dalle richieste più esteriori (come i *benefit*, gli *status symbol*), **i figli sono capaci di insegnare ai genitori come essere buoni genitori**. In fondo attraverso le loro legittime domande chiedono solo questo: **ci amate ancora?**