
Matrimonio, divorzio e figli

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

La salute emozionale di bambini e bambine dipende dal modo con cui i genitori affrontano le loro dispute.

Se chiediamo ad alcuni adulti come è stato crescere in una famiglia in cui i loro genitori sono stati **infelicamente sposati**, è molto probabile che ci vengano raccontati episodi di tristezza, delusione, **amarezza e confusione**. Forse tenderanno a ricordare quanto dolore e disorientamento hanno provato davanti al divorzio dei genitori. Oppure, anche se la coppia non fosse arrivata al divorzio per il «benessere dei figli», quanto fosse doloroso vedere le due persone che più amavano e di cui avevano più bisogno **offendersi reciprocamente** quasi tutti i giorni. Ha poca rilevanza se la coppia sia sposata, separata o divorziata: quando un padre ed una madre manifestano sentimenti di ostilità e disprezzo reciproci, **i figli ne soffrono**. Questo dipende dal fatto che il tenore di un matrimonio o di un divorzio forma una specie di «**ambiente emotivo**» nel quale i bambini sono immersi. La salute emotiva dei bambini è determinata dalla qualità dei rapporti intimi che li circondano, come un albero che per crescere al meglio è influenzato dalla qualità dell'aria, dell'acqua e del suolo. Le interazioni genitori-figli influenzano gli atteggiamenti, i risultati da loro conseguiti, la loro abilità a padroneggiare le emozioni e di andare d'accordo con gli altri. **Dunque, se i genitori si sostengono e si aiutano a vicenda, di conseguenza anche l'intelligenza emotiva dei loro figli fiorisce**. Ma i figli esposti in modo continuo all'ostilità tra i genitori, sono più a rischio. Queste considerazioni possono turbare, ma offrono una speranza a tutte quelle coppie, sposate o divorziate, che sono determinate a migliorare il loro rapporto con i propri figli. Questo perché **non è tanto il conflitto in sé tra i genitori a nuocere ai figli, bensì il modo in cui i genitori affrontano le loro dispute**. Concentrarsi sulle emozioni dei propri figli può avere un effetto protettivo. Quando i genitori si rendono presenti nella vita emotiva dei propri figli, quando li aiutano ad affrontare i sentimenti negativi e **li guidano attraverso i periodi di crisi in famiglia**, allora i figli vengono protetti dalle molte conseguenze dannose dei contrasti familiari, divorzio compreso. Arrivati a questo punto alcuni genitori potrebbero chiedersi se debbano raggiungere lo scopo di rifiutare e respingere ogni forma di conflitto coniugale o quanto meno di nascondere ai figli ogni disaccordo. Non solo questa sarebbe una cattiva idea, ma sarebbe anche impossibile. **Il conflitto e la collera sono componenti normali della vita matrimoniale** nella sua quotidianità. Le coppie che sanno esprimere in modo aperto e diretto le proprie **inevitabili differenze** e sanno rispettarle hanno a lungo andare rapporti più felici. E, sicuramente, i genitori che riconoscono le **emozioni negative** sono nella posizione migliore per aiutare i figli ad affrontare i loro sentimenti di rabbia, tristezza e paura. Inoltre, gli studi dimostrano che i figli possono beneficiare dall'essere spettatori di un certo genere di conflitti familiari, particolarmente **quando i genitori esprimono il loro disaccordo in maniera rispettosa** e quando risulta evidente che si stanno sforzando a trovare una soluzione. Se i figli non vedono mai gli adulti arrabbiarsi l'un l'altro, dissentire e poi comporre i propri dissidi, vengono privati di lezioni importanti che possono contribuire all'intelligenza emotiva. La chiave è gestire il conflitto con l'altro genitore in maniera che possa diventare **un esempio positivo** piuttosto che un'esperienza nociva per il figlio. La ricerca ha evidenziato come i ragazzi sono più felici e più maturi quando i genitori **li ascoltano, li comprendono e li prendono sul serio**. Ma c'è di più. Quando i genitori si mettono a disposizione per accompagnare i figli in questo percorso emotivo, anche la loro relazione migliora. Infatti, lo stesso stile che i genitori usano con i figli, con consapevolezza emotiva, empatia, disponibilità a gestire e risolvere insieme i problemi, risulta efficace per il matrimonio stesso. **Oltre a migliorare come genitori, anche il rapporto con il coniuge ne riceve un beneficio**.