

# **Mamma e Papa' Divorziano: Come spiegare ai figli la separazione tra i genitori.**



*Dott.ssa Maria Erminia Mazza*

*Psicologa*

*Studio in Uzzano (PT)*

*Tel.347 8393223*

*E.Mail: mariaerminia.mazza@gmail.com*

*Web: www.artedelvivere.it*

Quando due genitori hanno ormai preso la decisione di separarsi, è fondamentale che trovino un modo chiaro e adeguato per spiegare ai figli i cambiamenti che avverranno in famiglia e che, direttamente o indirettamente, li investiranno.

Pensare che “sono troppo piccoli per capire” o “quando la situazione sarà più chiara gli spiegherò tutto” perchè “parlargli sarebbe una sofferenza in più per il bimbo”, sono segnali che mettono in luce la difficoltà dei genitori nell'affrontare la situazione.

È normale che un genitore si senta preoccupato e anche un po' impreparato all'idea di spiegare al proprio figlio cosa sta accadendo in famiglia, ma è importante che questa difficoltà venga riconosciuta e affrontata, eventualmente anche con il supporto di un professionista adeguato, per evitare che si trasformi nell'accettazione passiva di una facile rassicurazione che “con il tempo le cose si sistemeranno da sole”.

Ma in questo modo un figlio, grande o piccolo che sia, rimane in uno stato di incertezza e ansia senza sostanzialmente capire che cosa sta succedendo esattamente, quale sarà la sua sorte, se rivedrà l'altro genitore, e quando? Con che modalità? Chiedendosi anche se per caso è colpa sua...

## **E allora cosa fare concretamente?**

Informare i figli dei cambiamenti che riguarderanno la loro famiglia nei mesi a venire, ovviamente con tempi, modalità e contenuti differenti a seconda dell'età e del carattere, osservando attentamente le loro reazioni per cogliere immediatamente sintomi di disagio o confusione, e quindi intervenire con rassicurazioni e chiarimenti.

Un'espressione tipo può essere: “Io e la mamma abbiamo deciso di separarci perchè non riusciamo

*più ad andare d'accordo*". Questa frase in genere è ben comprensibile dai figli, anche perchè ciò che esprime è già un dato di fatto nella loro quotidianità, vissuta in mezzo alla crescente conflittualità (implicita o esplicita) tra i genitori nel periodo precedente la separazione. Poi aggiungere subito che *"noi continueremo a volerti bene e ad occuparci di te."* Questo è fondamentale per comunicare al figlio che l'affetto per lui rimarrà immutato e che entrambi continueranno ad esserci per lui, e che quindi la separazione avverrà tra i genitori, ma non tra loro e lui.

Affrontare subito gli aspetti più pratici, dandogli punti di riferimento precisi, soprattutto nelle fasi di transizione di una separazione.

*Cioè devono sapere subito in quale casa abiteranno, con chi, chi gli farà da mangiare, chi sarà con loro quando tornano da scuola, quando vedranno l'altro genitore e i nonni (sia materni che paterni)...*

Conoscere e poter prevedere ciò che li riguarderà nell'immediato futuro, permetterà loro di uscire dall'ansia dell'incertezza e sviluppare invece delle personali strategie e rielaborazioni per affrontare la situazione.

Inoltre una routine stabile nel tempo permetterà anche di poter mantenere alcuni solidi punti di riferimento, fondamentali per non sentirsi delle banderuole in balia degli eventi ma per permettergli invece di sviluppare una percezione di controllo sulla situazione e quindi un senso di padronanza sulla propria vita.

Spiegare ai figli ciò che sta accadendo in famiglia però si deve limitare alle informazioni essenziali che riguardano i cambiamenti che avverranno nella loro vita, quindi:

Evitare di "confidarsi" con i figli riguardo le proprie problematiche interiori inerenti la separazione o riguardo i rapporti con l'ex coniuge ed evitare anche di farli diventare portatori di messaggi ansiogeni o conflittuali diretti all'altro genitore.

Evitare di strumentalizzare il figlio, utilizzandolo per vendicarsi o per ricattare l'altro coniuge: "parlar male" dell'altro genitore al figlio lo pone in una situazione che mina pericolosamente il suo equilibrio.

Ciò di cui ha bisogno invece è di poter essere rassicurato che entrambi i genitori rimarranno punti di riferimento costanti e stabili, nonostante la separazione, e questo è possibile se la loro immagine rimane integra ai suoi occhi.

Affrontare una separazione è sempre un momento difficile e molto sofferto per tutte le persone coinvolte, che devono obbligatoriamente imparare a riorganizzare la loro vita sotto molti aspetti e anche a rielaborare sentimenti ed emozioni spesso dolorose e conflittuali.

Ma questo vale anche per i figli, indipendentemente dalla loro età.

E il fatto che alcuni cambiamenti siano comunque evidenti (es. un genitore che si trasferisce in un'altra abitazione), non esime i genitori dal fornire spiegazioni, ma anzi, è proprio in questi momenti che è necessario introdurre la nuova situazione, spiegando ai figli cosa sta succedendo, perchè è fondamentale che loro non si sentano abbandonati nell'incertezza in questo delicato momento, ma si sentano invece supportati e considerati.