

Chiara Lamuraglia, Lara Luchinovich,  
Maria Grazia Foschino Barbaro

---

# PICCOLI PASSI PER AFFRONTARE LE SEPARAZIONI FAMILIARI



**GIADA**  
OSPEDALE PEDIATRICO  
BARI



“Quando gli adulti vogliono capire i bambini di solito è per dominarli. Dovrebbero invece ascoltare i bambini: detengono le chiavi dell’amore, della fede e della speranza nella vita al di là delle sofferenze e dei drammi familiari...”

*(Dolto, 1988)*



## SOMMARIO

LE AUTRICI .....	pag.	5
Premessa.....	»	6
Presentazione .....	»	9

### **I PARTE**

#### **QUANDO LA COPPIA ENTRA IN CRISI**

Mamma, papà, perché litigate? .....	»	11
È tempo di decisioni! .....	»	14

### **II PARTE**

#### **“MAMMA E PAPÀ SI SEPARANO”: L’AVVIO DELLA SEPARAZIONE**

“Mamma e papà si separano”: come e quando dirlo ai nostri figli .....	»	16
Vi separate o ci separiamo? .....	»	18
Come i genitori possono promuovere il benessere e l’adattamento dei figli .....	»	21
Parenti, amici, colleghi: tutti ci chiedono .....	»	24

### **III PARTE**

#### **“LA QUIETE DOPO LA TEMPESTA”: LA FAMIGLIA TRA CRISI E SVILUPPO**

La sfida della co-genitorialità .....	»	26
Mamma, papà, cosa metto in valigia? .....	»	33
Stasera c’è un ospite a cena .....	»	35
E se la famiglia si allarga .....	»	40

### **APPENDICE**

A chi rivolgersi per chiedere aiuto .....	»	50
Brevi note per gli insegnanti .....	»	51
Brevi note per i medici pediatri .....	»	54
Libri per parlare della separazione .....	»	57

Riferimenti bibliografici .....	»	59
---------------------------------	---	----



## LE AUTRICI

**Chiara Lamuraglia**, psicologa, psicoterapeuta, esperta nell'area della psicologia clinica e dell'età evolutiva, è stata cofondatrice dell'A.P.S. "Centro psicologico per l'infanzia e la famiglia". Collabora con il Servizio di Psicologia dell'Ospedale Pediatrico "Giovanni XXIII" di Bari ed è componente del Gruppo di lavoro dell'Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva - AIPC Bari. Realizza, in collaborazione con associazioni ed enti del territorio, interventi di sostegno psicologico, di supporto alla genitorialità e di formazione, con particolare riferimento alle condizioni di rischio evolutivo.

**Lara Luchinovich**, psicologa, psicoterapeuta, dottore di ricerca in Psicologia: Processi Cognitivi, Emotivi e Comunicativi, ha approfondito lo studio delle dinamiche di separazione familiare e di creazione di famiglie ricostituite. È stata cofondatrice dell'A.P.S. "Centro Psicologico per l'Infanzia e la Famiglia". Negli anni ha maturato esperienze di lavoro nel privato sociale, occupandosi particolarmente di affidò familiare, interventi di sostegno psicologico alle relazioni familiari e ai processi di costruzione dei nuovi modelli di famiglia.

**Maria Grazia Foschino Barbaro**, Psicologa-Psicoterapeuta, dal 1983 lavora presso l'Ospedale Pediatrico Giovanni XXIII di Bari e dal 1999 è Responsabile del Servizio di Psicologia. Nel 2000 costituisce GIADA (Gruppo Interdisciplinare Assistenza Donne e bambini Abusati) per la diagnosi e l'intervento precoce delle condizioni di abuso infantile e dal 2009 ne è la responsabile scientifica. Dirige la scuola di Psicoterapia Cognitiva (AIPC) di Bari e svolge da anni attività di formazione a livello regionale e nazionale sul tema della violenza all'infanzia e del disagio infantile. È componente del Consiglio Direttivo CISMAI (Coordinamento Italiano Servizi contro il Maltrattamento e l'Abuso Infantile) e della SIPSOT (Società Italiana Servizi di Psicologia Ospedalieri e Territoriali). Recentemente ha contribuito alla redazione delle Linee guida della Puglia in materia di maltrattamento ai danni delle persone di minore età. Si occupa prevalentemente di: special needs adoptions, disturbi traumatici dello sviluppo, psicopatologia dell'infanzia e dell'adolescenza, cure palliative pediatriche, sostegno alla genitorialità, psicoterapia. Autrice di numerosi articoli e libri sul maltrattamento infantile, ha vinto diversi premi scientifici nazionali.



## PREMESSA

Da diversi anni la letteratura scientifica evidenzia la necessità di presa in carico delle separazioni coniugali caratterizzate dalla presenza di elevata e prolungata conflittualità, individuandola come importante fattore di rischio per il benessere psicofisico dei figli ed evidenziando come tali esperienze sfavorevoli possano avere un forte impatto sulla salute di bambini ed adolescenti.

A partire da tali premesse, qualche anno fa abbiamo avviato la collaborazione, nell'ambito del progetto "Cerchiamo le parole", vincitore di Principi Attivi 2010, con l'Associazione "Centro Psicologico per l'Infanzia e la Famiglia", coinvolgendo il Servizio di Psicologia e GIADA (Gruppo Interdisciplinare Assistenza Donne e bambini Abusati), al fine di perseguire in modo condiviso l'obiettivo di sostegno alle funzioni genitoriali e di tutela dei legami, con particolare attenzione al diritto dei minori di accedere ad entrambi gli assi familiari (paterno e materno). Lo spazio di ascolto attivato presso l'Ospedale Pediatrico "Giovanni XXIII" a favore delle famiglie separate ha consentito di accogliere bambini e famiglie giunti alle nostre UU.OO. e di fornire loro un'occasione di confronto e sostegno.

Sempre più numerosi sono i bambini, infatti, che giungono al Pronto Soccorso manifestando una muta sofferenza mascherata da una sintomatologia sul piano organico che, ad una attenta diagnosi eziologica, evidenzia il disagio psicologico conseguente all'esperienza dell'alta conflittualità vissuta a livello intrafamiliare.

Questa iniziativa ci ha permesso di offrire una prima risposta ai bisogni psicologici dei bambini e delle loro famiglie attraverso una presa in carico breve, ma integrata e qualificata, a favore di una tipologia di utenza che esprime bisogni complessi, la cui domanda di salute, cioè, si colloca su più livelli e che non è sempre facile intercettare.

Le azioni messe in campo nel corso di questa esperienza hanno evidenziato la necessità di utilizzare un approccio globale nella cura della persona, capace cioè di promuovere la salute secondo le determinanti biologiche, psicologiche e sociali, così come l'O.M.S. richiama, nella direzione di una sempre più efficace risposta alla complessa domanda di cui il cittadino si fa portavoce.

Con questa pubblicazione, rivolta alle famiglie e ai professionisti del settore, intendiamo fornire uno strumento concreto di promozione della salute attraverso la diffusione di conoscenze e di indicazioni pratiche utili a gestire alcune tipiche difficoltà che la famiglia in crisi incontra.

Ci interessa anche potenziare le azioni di una rete virtuosa di professionisti, insieme protagonisti di un percorso assistenziale spesso laborioso e difficile ma quanto mai necessario per rispondere efficacemente ai bisogni di salute del variegato universo infantile.

**Maria Grazia Foschino Barbaro**

Responsabile Servizio di Psicologia - GIADA  
A.O.U.C. Policlinico - Giovanni XXIII

**Maria Giustina D'Amelio**

Direttore Sanitario  
A.O.U.C. Policlinico - Giovanni XXIII

**Vitangelo Dattoli**

Direttore Generale  
A.O.U.C. Policlinico - Giovanni XXIII

## PRESENTAZIONE

Molto spesso il pediatra si confronta con il malessere e la sofferenza di bambini vittime di conflitti tra genitori separati che utilizzano i figli come strumento di ricatto piuttosto che tutelarli.

Costretti a vivere uno stravolgimento della quotidianità in un momento delicato della loro vita, dove, la presenza di una famiglia accogliente e tutelante, assume un ruolo fondamentale, i bambini perdono le certezze che condizionano la loro vita futura nel bene e nel male.

Il pediatra è molto spesso impreparato a gestire queste situazioni conflittuali e, per citare un esempio, molto spesso viene coinvolto in maniera strumentale dal genitore che tende ad utilizzarlo come arma nella propria guerra personale con l'ex coniuge.

Così come è organizzato il Servizio Sanitario Italiano, il pediatra segue il bambino dalla nascita fino a 14-16 anni, ed ha come principale mission quella di preservarne il normale sviluppo psico-fisico; deve, quindi, saper gestire al meglio anche queste situazioni così delicate.

Uno strumento quale questa guida, si rivela di grande importanza perché fornisce elementi fondamentali per poter interpretare al meglio la problematica e fornire così il miglior supporto ai piccoli, per cercare di gestire e superare il conflitto genitoriale e continuare a vivere nel migliore dei modi il rapporto con entrambi i genitori che, per quanto non più coppia, continuano ad essere la "mamma" e il "papà".

**Lucia Peccarisi**

Responsabile Formazione  
FIMP Bari

**Nicola Laforgia**

Presidente SIP Puglia

**Luigi Nigri**

Vicepresidente  
Nazionale FIMP





## QUANDO LA COPPIA ENTRA IN CRISI

### Mamma, papà, perché litigate?

Il conflitto è un aspetto che fa normalmente parte delle relazioni fra le persone ed in sé per sé non ha un valore in assoluto positivo o negativo. In molte situazioni, permette lo scambio, attiva risorse emotive e comunicative e mette in moto il cambiamento, determinando il passaggio da vecchi a nuovi equilibri nei rapporti.

Pertanto, non è la presenza del conflitto in quanto tale a rappresentare un fattore di rischio all'interno delle relazioni familiari, quanto le modalità con le quali esso è portato avanti e con cui viene o meno risolto.

È estremamente ampia ed articolata la letteratura scientifica che si è interessata a comprendere meglio in che modo il conflitto possa influire sulle condizioni di benessere o malessere di adulti e bambini, in particolare nei casi in cui la conflittualità esita in una separazione familiare. Il conflitto tra i coniugi può, infatti, esistere prima, durante ed in seguito alla dissoluzione del matrimonio, tanto che per molte coppie la decisione di lasciarsi costituisce l'esito di uno stato di persistente tensione e discordia insanabile, benché nella maggior parte dei casi un conflitto violento sopravvive alla separazione stessa.

Dal punto di vista dei figli è proprio la conflittualità a rappresentare uno dei primi "campanelli di allarme" rispetto all'eventualità che i propri genitori possano separarsi, attivando significativi stati di ansia ed allerta. Il conflitto, infatti, prima ancora della frattura matrimoniale, costituisce per bambini ed adolescenti un importante fattore di stress da non sottovalutare, in grado di influenzare negativamente la sfera della loro crescita emotiva e relazionale.

La ricerca italiana ed internazionale ormai da anni evidenzia come i bambini esposti frequentemente alla tensione e alla rabbia del conflitto, nonché alla violenza verbale e fisica tra i genitori prima ancora della separazione o del divorzio, possono manifestare problemi di adattamento, tra cui alti livelli di depressione, ansia, bassi livelli di autostima e di competenza scolastica (Erel e Burman, 1995 ; Dunn e Davies, 2001; Grych e Fincham, 2001). Non ci riferiamo naturalmente alle discussioni che caratterizzano la normalità della

vita familiare, bensì ad un conflitto centrato principalmente sui figli (decisioni riguardanti la loro vita) che viene lasciato in sospeso, ossia che non viene mai risolto e che perdura nel tempo (Emery, 1982, 1988, 1995; Grych e Fincham, 2001). Inoltre, uno degli effetti più pericolosi del conflitto è la “triangolazione” dei figli: i genitori, in modo più o meno inconsapevole, li coinvolgono nelle dispute, chiedendo a volte in modo chiaro, in altre più mascherato, di schierarsi a favore ora della madre ora del padre. I bambini e gli adolescenti divengono così presto il “campo di battaglia” della guerra combattuta dai genitori, con conseguenti sentimenti di colpa, di rabbia, di angoscia e di impotenza e l’attivazione di livelli di stress intollerabili per un sano sviluppo emotivo.

Per tali ragioni, sono ormai numerose le evidenze di ricerca che confermano come la sovraesposizione dei figli al conflitto all’interno di un nucleo intatto può rappresentare un fattore di rischio maggiore di una separazione familiare, soprattutto se questa conduce ad un abbassamento del livello del conflitto stesso (Emery, 1982).

Naturalmente anche le modalità con cui i genitori gestiscono la separazione sono importanti: infatti, i figli che hanno attraversato una separazione coniugale violenta e conflittuale mostrano maggiori difficoltà di adattamento rispetto ai casi di separazione consensuale, caratterizzata da un clima per lo più collaborativo (Ercolani e Francescato, 1994)

Una simile prospettiva, oggi molto diffusa e sostenuta, attribuisce un’importanza centrale soprattutto al modo in cui vengono gestite le relazioni nella famiglia e non tanto alla tipologia o alla struttura familiare in sé (intatta, separata, ricostituita, ecc) (Mooney, Oliver e Smith, 2009). L’importanza è data alla qualità delle relazioni e alle modalità con le quali vengono vissuti i legami sia fra genitori che fra genitori e figli.

Approfondire il tema del conflitto con le coppie che si accingono ad affrontare una separazione è particolarmente importante, per valutarne le cause, l’impatto su genitori e figli, nonché le possibili strategie risolutive. A volte, infatti, alcune coppie sono state capaci, durante la vita matrimoniale, di affrontare discussioni e scontri in modo adeguato, riuscendo a negoziare fra loro in vista di un compromesso o arrivando a comprendere il punto di vista dell’altro. Se queste capacità sembrano “svanire” durante le fasi iniziali della separazione, ciò non vuol dire che nel tempo non si possano recuperare e rafforzare nuovamente.

È probabile, infatti, che in quella fase di vita il dolore e la rabbia per la fine del legame di coppia impediscano ai genitori di gestire il conflitto al meglio delle loro reali possibilità, ma in tal caso possono essere aiutati a farlo ed è importante che tornino ad avere un ruolo cooperativo (Lamela e Figueiredo, 2011). Inoltre, può essere molto importante aiutare i genitori a riflettere sull'impatto che la conflittualità può avere sul benessere dei figli. Oggi i genitori sono molto informati riguardo agli "effetti", in generale, del conflitto familiare sui figli; tuttavia, quando sono chiamati a riflettere sugli effetti del proprio conflitto di coppia sui propri figli, può accadere che siano portati a sottostimarne l'impatto, cioè a credere che non stia influenzando così negativamente (Monè, MacPhee, Anderson e Banning, 2011). Perché accade questo? Per molti genitori accettare e riconoscere che il conflitto di coppia possa influenzare o addirittura danneggiare la vita dei propri figli è davvero molto difficile e doloroso, pertanto possono ancorarsi ad idee e credenze, che hanno una funzione protettiva e rassicurante (es. "Tanto non ci sente quando litighiamo, perché sta dormendo"; "Ma è troppo piccolo per capire che stiamo litigando..."). Pertanto, soprattutto nelle situazioni in cui il conflitto appare elevato, costante e distruttivo, è davvero molto importante che i genitori inizino a riflettere sulle dinamiche in atto e su quanto queste possano avere degli effetti negativi e pericolosi per il benessere dei figli.

Quando una coppia altamente conflittuale matura la decisione di separarsi, è opportuno che si rivolga ad un esperto in grado di "gestire" il conflitto, affinché possa offrire l'aiuto più adeguato per costruire uno spazio, anche se piccolo, libero dagli attacchi e dalle recriminazioni, in cui mettere al centro i figli e rilanciare la reciproca responsabilità e la collaborazione parentale, a maggior tutela e benessere di tutti, adulti, bambini ed adolescenti.



## È tempo di decisioni!

La decisione di separarsi è un compito difficile per entrambi i coniugi, spesso accompagnata da sentimenti di delusione, rabbia e depressione. Ed è forse proprio l'accettazione di questa scelta il momento più difficile del processo separativo per entrambi perché delinea il passaggio alla ristrutturazione dei sentimenti e delle relazioni verso l'altro coniuge.

Diverse possono essere le motivazioni che conducono a tale decisione; solitamente accade che contrasti riferibili a specifiche aree (educazione dei figli, rapporti con le famiglie di origine, gestione delle amicizie, etc,...) vengano ricondotti al fallimento globale della relazione e ad una inconciliabilità del conflitto.

Tuttavia, la presa di decisione non sancisce di per sé il completamento del processo di separazione che, al di là degli aspetti legali, implica un vero e proprio "lavoro psicologico": i due coniugi, infatti, sono impegnati nel cosiddetto "divorzio psichico" che consiste nell'allentare il legame emotivo e nell'elaborare il lutto del fallimento della relazione coniugale. I sentimenti riferiti alla rottura della relazione ed al coniuge possono essere, infatti, spesso contrastanti: pensieri ed azioni oscillano per lungo tempo fra il mantenimento della relazione e la sua interruzione.

Il processo di elaborazione della separazione è, dunque, estremamente complesso ed affinché si realizzi con successo, è necessario che ciascuno dei due coniugi possa elaborare i propri sentimenti di dolore, colpa, rabbia.

A tal proposito Emery (2004) ha proposto un modello teorico che prevede l'alternanza ciclica di tre emozioni quali l'amore/nostalgia, la rabbia e la tristezza che possono ripresentarsi ricorsivamente esponendo i due ex partners ad un intensa sofferenza emotiva per lungo tempo.

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.

Inoltre, in questa fase vi è spesso disparità fra il coniuge che ha preso attivamente la decisione di separarsi e colui che l'ha subita e ciò favorisce il prolungarsi del contrasto fra i due.

In alcuni casi può accadere che qualcuno nella coppia non riesca a tolle-

rare la fine del legame e continui a sperare nel suo mantenimento; in altri casi, invece, uno dei due partner, avendo il bisogno di preservare un'immagine di sé come persona capace di mantenere legami affettivi, investe l'altro di tutte le responsabilità del fallimento della relazione (Cigoli, Galimberti e Mombelli, 1988).

Nello specifico è bene ricordare che in tale fase è *importante*:

- Essere consapevoli del fatto che la separazione è un compito congiunto: “Come insieme ci si lega, così insieme ci si separa” (Cigoli, 2006).
- Sforzarsi di riconoscere l'altro nel suo valore personale.
- Prendersi cura di sé, riconoscere le proprie risorse personali ed accettare i propri limiti.
- Se presenti figli: assumersi responsabilità genitoriali in maniera congiunta. A tal fine può essere utile valutare la possibilità di rivolgersi ad un esperto che possa accompagnare la coppia in tutte le fasi cruciali della separazione, soprattutto nei momenti iniziali.



## **“MAMMA E PAPÀ SI SEPARANO”: L’AVVIO DELLA SEPARAZIONE**

### **“Mamma e papà si separano”: come e quando dirlo ai nostri figli**

Molti genitori entrano in crisi nel momento in cui devono affrontare “l’annuncio” della separazione ai propri figli: spesso si teme di dover gestire le forti emozioni che tale “rivelazione” potrà suscitare o, magari, di non saper rispondere alle domande “difficili” che i figli potrebbero rivolgere loro.

Ciò spesso porta i genitori a rinviare a lungo tale momento, impedendo ai figli di capire fino in fondo ciò che sta accadendo e che loro cominciano ad intuire: in questa fase, infatti, i figli avvertono la presenza di qualcosa nell’aria a cui non sanno dare un nome e tale incertezza provoca sentimenti di paura e confusione fino a quando...

... la notizia arriva da altri oppure non si può più nascondere l’evidenza data dai cambiamenti nell’organizzazione della vita quotidiana che diventano necessari: uno dei due genitori va via di casa, o addirittura, sono i figli che devono trasferirsi altrove. Tale condizione è altamente destabilizzante per i figli a qualsiasi età perché può dar loro la sensazione di essere stati ingannati e non permette di cogliere fino in fondo il senso di ciò che sta accadendo e di prevederne le conseguenze per il futuro.

Diversamente, è opportuno poter evitare la “congiura del silenzio”, stabilendo con anticipo il quando ed il come comunicare ai figli la propria decisione e far sì che tale momento non diventi per loro un’esperienza traumatica.

Il modo in cui i figli reagiscono di fronte alla “rivelazione” dei genitori di separarsi può variare a seconda di diversi fattori. Fra questi i più importanti sono: la personalità del bambino, le sue risorse ed il suo grado di sviluppo emotivo; le circostanze in cui avviene la separazione ed il clima emotivo che la caratterizza (si pensi alla presenza o meno del conflitto coniugale o alla condivisione o meno della scelta); l’età del figlio e la fase di sviluppo che sta attraversando (Coppola De Vanna, De Vanna, 2005).

Alcune **regole d'oro** per riuscire al meglio in tale compito sono:

- 1) Stabilire insieme all'altro genitore come procedere.
- 2) Non aspettare il momento dei cambiamenti concreti ma organizzarsi con un po' di anticipo.
- 3) Individuare un momento ed un luogo tranquilli in cui poter parlare per tutto il tempo necessario.
- 4) Concordare anticipatamente come spiegare la propria decisione e fornire una versione chiara, semplice e sincera relativa alla scelta di separarsi. È importante far passare con chiarezza il messaggio per cui **"QUELLO CHE STA ACCADENDO NON DIPENDE DA TE MA RIGUARDA SOLTANTO MAMMA E PAPÀ"**.
- 5) Essere entrambi presenti ed evitare di annunciare la decisione in momenti differenti: in questo modo i figli non dovranno ascoltare versioni diverse, e si sentiranno meno confusi e traditi.
- 6) Fornire informazioni chiare e precise (quelle necessarie, senza "bombardarli" di notizie) rispetto ai cambiamenti ai quali si andrà incontro, al fine di dar loro un senso di programmazione e organizzazione ma senza fare promesse impossibili: meglio piuttosto un "non lo sappiamo, lo decideremo al momento ma non dovete preoccuparvi".
- 7) Rassicurarli rispetto alla propria presenza ed amore: anche se si è rotto il legame di coppia, i legami con i figli rimarranno saldi per sempre.
- 8) Osservare e gestire tutte le loro emozioni e reazioni (anche quelle non verbali): i figli hanno bisogno di sentire che i genitori continuano ad essere attenti a loro anche se vivono un momento difficile.
- 9) Rispondere a tutte le domande che i figli porranno: questo li farà sentire più sereni.

Dopo l'annuncio, i figli sono molto tranquillizzati dal trascorrere ancora un po' di tempo assieme: si può restare in casa a giocare, fare insieme una passeggiata, andare a prendere un gelato. Questo li aiuterà a sentirsi protetti e a capire che i cambiamenti verranno affrontati insieme.



## Vi separate o ci separiamo?

La separazione dei genitori è un evento molto critico nella vita di un bambino ma è importante sapere che, se ben gestito da parte dei genitori, non necessariamente si traduce in esperienza traumatica che potrà avere conseguenze negative sulla sua crescita e sul suo benessere psicologico ed affettivo.

Attraverso la propria presenza, disponibilità e sensibilità emotiva, i genitori possono aiutare i figli ad elaborare i sentimenti e la sofferenza connessi a tale esperienza ed a sostenerli nelle difficoltà e cambiamenti che dovranno affrontare.

Primo compito dei genitori in tal senso è quello di riconoscere le emozioni che entrano in gioco nelle diverse fasi della separazione, al fine di offrire al figlio uno spazio di ascolto e contenimento emotivo valido ed efficace.

In generale, durante le prime fasi della separazione (1°- 2° anno), la maggior parte dei bambini (Kelly e Emery, 2003):

- Non è emotivamente pronta alla separazione e reagisce con stress, ansia, rabbia, shock ed incredulità.
- Se non è sufficientemente informata dai genitori sull'evento e su cosa accadrà, sperimenta solitudine, confusione emotiva e cognitiva.
- Vive lo stress "delle due case" (integrare spazi, confini, regole e abitudini nuove, decidere quali vestiti, giochi e risorse "mettere in valigia").
- Deve fare i conti con l'assenza di uno o entrambi i genitori.
- Resta nel silenzio poiché non ha gli strumenti cognitivi e la maturità emotiva (soprattutto in più tenera età) per porre domande e fronteggiare tutti i cambiamenti.

Superata la prima fase, nella quale i figli hanno appreso la notizia, essi dovranno fare i conti con emozioni e stati d'animo non sempre facili da comprendere e gestire (vedi box "Le emozioni dei bambini").

Alcune importanti ricerche hanno approfondito l'influenza dell'età dei figli sulle modalità di manifestazione del disagio. Tali studi sono stati condotti attraverso una prospettiva longitudinale, in un arco temporale di 25 anni (Waller-

stein e Kelly, 1974, 1975, 1976, 1980; Wallerstein, Lewis e Blakeslee, 2000). I bambini che vivono la separazione in *età prescolare* (2-5 anni) fanno talvolta fatica a comprendere cosa stia accadendo e quali siano il significato e le implicazioni di una separazione familiare. Possono, quindi, manifestare fantasie insolite ed emozioni intense come la paura di essere abbandonati; in questa fascia di età, i bisogni emotivi ed il disagio vissuto vengono espressi soprattutto attraverso il comportamento, come ad esempio l'aumento dell'irritabilità e del pianto, disturbi del sonno, confusione cognitiva, aumento di comportamenti aggressivi, presenza di condotte regressive (es. non riuscire a trattenere la pipì o la cacca, ricerca insistente di oggetti, giocattoli o cose del passato significativi, forte ansia nei momenti di distacco da uno o entrambi genitori, anche se molto brevi). Già in età prescolare posso affacciarsi sentimenti di colpa e l'idea di essere responsabili della separazione dei genitori. Talvolta questi sentimenti portano i bambini a chiedere apertamente ai genitori di tornare assieme, talvolta possono alimentare fantasie di riconciliazione e la messa in atto di manovre e strategie per riconnettere i genitori, con stati d'animo che alternano l'onnipotenza all'impotenza, quando i tentativi di ricomporre la famiglia falliscono.

In *età scolare* (6-8 anni), generalmente i bambini appaiono più consapevoli di ciò che sta accadendo e ciò può predisporli ad una maggiore accettazione dei cambiamenti. La maggiore consapevolezza può, tuttavia, portare i bambini a manifestare, in vario modo, soprattutto un sentimento di paura e preoccupazione per l'attuale instabilità familiare e per il proprio futuro. I cambiamenti di vita, determinati dalla separazione, possono generare sentimenti di rabbia verso i genitori; i sentimenti di colpa possono essere, dunque, meno presenti a questa età, anche se continua ad essere forte la fantasia e la speranza della riconciliazione, accompagnata da conflitti di lealtà (sentire di dover scegliere con quale dei due genitori "allearsi"), causati ed alimentati soprattutto da un'accesa conflittualità genitoriale.

Con l'ingresso in *preadolescenza* (9-12 anni), i figli diventano più consapevoli della nuova situazione familiare ed i sentimenti di paura e di abbandono possono essere sostituiti da un sentimento di imbarazzo o di vergogna, dovuto alla propria condizione familiare. Nonostante la responsabilità dell'accaduto venga attribuita ad altri e non più a se stessi, può essere talvolta difficile il confronto con i pari e la condivisione dell'esperienza all'esterno, sostitui-

ta piuttosto da tentativi di mascherare le proprie emozioni, in particolare la tristezza e la sofferenza, che possono così restare latenti e alimentarsi nel tempo, in assenza di una chiara richiesta di aiuto. Inoltre, i cambiamenti negli aspetti concreti della quotidianità (cambio o alternanza di abitazione, di quartiere, di scuola, ridotto contatto con uno dei due genitori, ecc.), fattori così importanti a questa età, possono generare sentimenti di confusione, difficoltà nel rintracciare punti di riferimento e nel costruire sentimenti di appartenenza ed identità.

Durante l'*adolescenza* (13-18 anni) vivere la separazione, l'instabilità e la discontinuità familiare può portare i ragazzi a prendersi cura di se stessi piuttosto che chiedere aiuto ed a mettere in atto inversioni di ruolo, soprattutto nei confronti del genitore percepito come più fragile o sofferente, o nei confronti dei fratelli. Le relazioni familiari, che in questa fase dovrebbero rappresentare un fattore di identificazione e protezione, ma che al contempo dovrebbero poter resistere agli urti degli attacchi dei figli in cerca della loro autonomia, diventano invece un terreno fragile, che può generare sentimenti ambivalenti. Inoltre, l'assenza di chiari punti di riferimento e la presenza di conflitto nella coppia genitoriale possono essere strumentalizzati dagli adolescenti per trarne vantaggi personali, con l'esito, tuttavia, di ulteriore confusione e senso di solitudine. Anche la costruzione dei primi legami affettivi può risentire negativamente della frattura familiare, a causa della paura di ripetere la storia fallimentare dei propri genitori; oppure, al contrario, può manifestarsi negli adolescenti il precoce bisogno di trovare altri riferimenti affettivi, alternativi ai legami familiari, allo scopo di riparare le ferite e il dolore vissuti.



## Come i genitori possono promuovere il benessere e l'adattamento dei figli

Recenti studi nel campo della psicologia hanno dimostrato l'esistenza di un fattore di "resilienza", intesa come "il processo che permette il recupero di uno sviluppo possibile dopo una lacerazione traumatica e nonostante la presenza di circostanze avverse" (Malaguti, 2005, p.11). Tale capacità, se rafforzata, può aiutare i figli a transitare verso nuovi assetti relazionali, preservando buoni livelli di adattamento lungo l'intero arco di vita.

Kushner (2009) in un lavoro di ricognizione della letteratura, individua i seguenti fattori di protezione a supporto della resilienza dei bambini di famiglie separate:

- a) Il coinvolgimento nella vita del bambino del genitore non residente in modo prevalente (Amato e Gilbreth, 1999).
- b) La riduzione del conflitto interparentale post-separazione (Hetherington, 1999).
- c) La coabitazione prevalente con il genitore maggiormente competente (Emery et al., 1999; Hetherington, 1999).
- d) La qualità del parenting (Maccoby e Mnookin, 1992), in particolare rafforzando le dimensioni dell'affetto e del supporto, della disciplina autorevole, e del monitoraggio.
- e) L'affido condiviso (Bauserman, 2002), a condizione che la conflittualità genitoriale si mantenga a livelli molto bassi.

Questi, e molti altri studi, evidenziano come sia possibile intervenire su quegli aspetti relazionali, ritenuti mediatori potenti nei processi di trasformazione e riadattamento familiare che fanno seguito ad un cambiamento o ad una perdita rispetto alla composizione originaria.

In definitiva, i bambini hanno bisogno di avere accanto a sé adulti attenti e sensibili capaci di:

- Spiegare loro cosa accade adesso e cosa succederà in futuro, in modo comprensibile e onesto.

- Rassicurarli in merito alla propria presenza.
- Non attribuire alla separazione la responsabilità di tutti i problemi.
- Ascoltare e rispondere prontamente ai bisogni emotivi.
- Non trasformare i bambini in consolatori, sostituti dell'altro coniuge, mediatori, pacieri o spie.
- Aiutarli a fronteggiare la discontinuità dei legami con entrambi i genitori.

### LE EMOZIONI DEI BAMBINI

I bambini che attraversano l'esperienza della separazione vivono tante ed intense emozioni, a volte anche in modo confuso e contrastante; è importante che i genitori sappiano riconoscerle ed accoglierle, validando i piccoli nei loro vissuti emotivi (“hai ragione, capisco come ti senti...”), prima ancora di adottare delle strategie comportamentali per aiutarli a gestirle. Vediamole nel dettaglio.

#### PAURA

Si tratta di un'emozione molto intensa associata al cambiamento dell'assetto familiare, alla perdita delle certezze ormai acquisite ed ai dubbi rispetto al futuro. Sono tante le domande che i figli si pongono rispetto al cosa accadrà, con chi vivrò, come sarà la nuova organizzazione ma ancora più forte sarà il timore di perdere l'affetto dei genitori. Solo attraverso la capacità dei genitori di rendere più prevedibile il futuro e di rassicurarli rispetto al proprio affetto e presenza, i bambini riusciranno pian piano ad adattarsi con maggiore serenità alla nuova condizione familiare.

#### TRISTEZZA

La percezione di dover rinunciare a vecchie e rassicuranti abitudini, l'idea di non poter più rivivere alcune esperienze tutti insieme come una volta, la possibilità di dover abbandonare alcuni luoghi, in definitiva il “non sarà mai più come è stato fin'ora” genera un profondo sentimento di perdita, vuoto e tristezza. Il bambino può essere aiutato rendendo gradualmente i cambiamenti e la costruzione condivisa di una prospettiva positiva verso il futuro, sottolineando le opportunità associate alla nuova situazione.

### COLPA

Il senso di colpa è spesso associato alla fantasia dei bambini di essere stati i responsabili della separazione. Con il tempo tale credenza può indurre nel bambino la rappresentazione di sé come cattivo e lederne profondamente il senso di autostima. Può anche accadere che i bambini, nella percezione di onnipotenza che può pervaderli, nutrano l'idea di poter far riconciliare i propri genitori ("così come li ho fatti dividere, posso riuscire a farli tornare insieme") e si inventino strategie "riparatorie" per riuscire nell'impresa.

### RABBIA

È anch'essa un'emozione molto intensa, associata alla frustrazione ed al senso di impotenza (dato dal non avere il potere di modificare la situazione) che i bambini possono sperimentare in tali situazioni. Può essere apertamente espressa (atti aggressivi, condotte oppositivo-provocatorie) o mascherata (ritiro, chiusura, isolamento): in tutti i casi rivela la difficoltà del bambino a comprendere ed accettare la nuova situazione.

### VERGOGNA

Si tratta di un'emozione "sociale", che viene sperimentata nel confronto con gli altri (adulti e coetanei). I bambini possono percepire (in modo più o meno realistico) il peso del giudizio esterno rispetto alla nuova condizione familiare e vivere la separazione come un evento deprecabile.

È importante, perciò, che l'intero contesto sociale (famiglia allargata, scuola, amici) sia preparato nel gestire le comunicazioni con il bambino, evitando di esprimere giudizi negativi o di attribuire colpe e responsabilità ad una delle due parti in causa.



## Parenti, amici, colleghi: tutti ci chiedono...

Un compito molto importante che la coppia deve affrontare già nelle primissime fasi della separazione è quello di informare chi li circonda rispetto alla propria decisione.

Spesso accade che ciascuno dei due partner abbia già condiviso, in una fase precedente la scelta definitiva, con le persone più intime, le difficoltà di coppia e l'ipotesi di procedere verso la scelta di separarsi.

Tuttavia, il dover affrontare le comunicazioni con l'esterno è un passaggio delicato per un duplice motivo. Da un lato richiede un costo emotivo importante perché il racconto implica il doversi esporre ripetutamente alla sofferenza associata a questa esperienza; dall'altro, impone un'attenta riflessione soprattutto quando ci sono i figli che meritano di essere protetti da alcuni rischi. Nello specifico, i figli, soprattutto i più grandicelli, possono vivere situazioni di disagio se esposti a:

- Informazioni nuove e/o discordanti rispetto a quelle ricevute dai propri genitori.
- Domande che attengono alla sfera più intima della famiglia (riguardanti, per esempio, le dinamiche fra i genitori, le motivazioni della scelta, etc.).
- Richiesta di collocarsi rispetto ai due genitori, prendendo posizione nella dinamica di conflitto parentale.
- Commenti sgradevoli od offensivi nei confronti della situazione generale o di uno dei due genitori.
- Emarginazione sociale da parte di amici e compagni.
- Silenzi imbarazzati ed evitamento forzato di alcuni argomenti.

Per tali motivi è importante poter preparare l'ambiente sociale ai cambiamenti, fornendo le informazioni in modo realistico ma non eccessivo.

Può essere utile tener presente che non tutto va necessariamente condiviso: se molti genitori si preoccupano di come, ad esempio, le proprie famiglie di origine potranno reagire, di cosa potranno dire o non dire, anche davanti ai fi-

gli, è dunque possibile chiarire ai propri genitori, o fratelli e sorelle, quali informazioni sono “condivisibili” con i bambini, e quali è più opportuno omettere. Nel caso di separazioni caratterizzate da un conflitto non così esacerbato, e in cui i genitori riescono a mantenere un atteggiamento collaborativo, sarebbe importante chiedere alle rispettive famiglie di origine di non anteporre i propri bisogni e desideri (es. rabbia verso l'ex, delusione, rifiuto, ecc.) al diritto dei figli di avere mamma e papà assieme presenti in particolari occasioni, quali compleanni, recite scolastiche, comunioni, ecc. Talvolta i genitori, per non alimentare tensioni e malumori, sentono infatti di doversi schierare ed assecondare la propria famiglia di origine, che ha deciso di allontanare e non voler vedere più “l'altro” genitore. Questo, nei parenti, si traduce in affermazioni quali “Se c'è lei/lui io non vengo!”, “Ma cosa deve pensare la famiglia dopo ciò che ti ha fatto!”. Sono queste le circostanze in cui nonni, zii, cugini, etc., alimentano la frattura già creata dalla separazione e amplificano eventuali conflitti di lealtà, schieramenti e senso di colpa nei figli. Proprio in simili circostanze è invece quanto mai importante stabilire regole chiare fin dall'inizio, precisando diritti e doveri di tutti, ribadendo le priorità per i figli, anche a costo di assumere posizioni “scomode” agli occhi di parenti e amici.

Nelle situazioni favorevoli, al contrario, la rete sociale spesso rappresenta una risorsa preziosa nei momenti di maggiore difficoltà: famiglia allargata o amici possono fornire sostegno emotivo e supporto pratico nella gestione dei cambiamenti se coinvolti nella maniera giusta e resi sensibili ai bisogni che i diversi membri della famiglia esprimono.

Anche gli insegnanti possono svolgere un ruolo importante nel sostenere i bambini nella sofferenza e nella fatica associate a questa esperienza: informarli per tempo di ciò che sta accadendo può mettere i docenti nelle condizioni di affrontare il tema con serenità con il bambino, di gestire in modo funzionale alcuni contenuti nell'ambito didattico e di prevenire e/o contenere eventuali dinamiche relazionali disfunzionali che possono svilupparsi all'interno del gruppo classe. (cfr. Appendice)



## **“LA QUIETE DOPO LA TEMPESTA”: LA FAMIGLIA TRA CRISI E SVILUPPO**

### **La sfida della co-genitorialità**

A seguito della separazione di coppia e familiare, i genitori devono iniziare a riorganizzare il proprio rapporto, lasciando andare ed accettando di perdere tutti gli aspetti che facevano parte della dimensione “coniugale”, affettiva ed intima, ma garantendo la continuità della collaborazione nell’interesse dei figli. Proprio la capacità di portare avanti il compito genitoriale in modo congiunto e responsabile, senza negare o screditare l’ex coniuge agli occhi dei figli, è ritenuto uno dei principali fattori di protezione e di promozione del benessere di bambini ed adolescenti, anche a fronte del dolore per la separazione di mamma e papà (Adamsons e Pasley, 2006).

Avere una buona co-genitorialità non vuol dire non attraversare mai momenti di scontro e conflitto o avere divergenze rispetto alle questioni importanti riguardanti la vita dei figli, ma presuppone la capacità di creare uno “spazio” ed un “tempo” dedicato alla cura e alla responsabilità condivisa dei figli, impedendo che vi entrino tutte le emozioni di rabbia, di dolore, di rifiuto, che spesso gli ex coniugi continuano a provare l’uno per l’altro. Vuol dire mettere al centro le priorità dei figli, imparando ad allearsi, a comunicare e a discutere nello spazio e nel tempo dedicato alle decisioni quotidiane importanti, rimandando eventualmente ad altri momenti, ad altri luoghi e ad altri contesti l’esternazione delle emozioni negative e del conflitto più violento, che spesso rappresenta l’eco di problematiche di coppia non del tutto risolte e può essere indice di una mancata elaborazione emotiva della separazione.

Questo è certamente il compito più difficile che spetta ai genitori e rispetto al quale spesso non sono pronti a sufficienza. La fantasia che accompagna l’avvio della separazione è che l’altro genitore “sparirà” dalla propria vita, che di lui ci si libererà per lasciare lo spazio “al nuovo”, al “cambiamento”. Spesso si ascoltano frasi del tipo “non voglio mai più avere a che fare con lui/lei!”, “non voglio che sappia più niente di me e della mia vita!”, “per me lui/lei è come se non esistesse più, se fosse morto/a!”.

Sono affermazioni molto forti, che certamente nascondono un profondo dolore ed una ferita ancora aperta e lasciano emergere la forte rabbia di chi, in vari modi e per varie ragioni, sente di essere stato “tradito” nella fiducia riposta nella coppia, o deluso, ferito, abbandonato.

Tuttavia, è opportuno sempre ricordare ai genitori, in questi momenti delicati, che la presenza di un figlio impedisce che il legame con l'ex coniuge si cancelli “magicamente” o che tutto venga annullato. Anche se separati e divorziati, madre e padre saranno legati per tutta la vita e, presto o tardi, dovranno iniziare a fare i conti con questo, se davvero intendono perseguire il bene e l'interesse dei propri figli.

Un utile modello desunto dalla letteratura internazionale (Ahrons e Rodgers, 1987) individua 5 tipologie di riorganizzazione genitoriale e coniugale dopo la separazione:

- *La diade dissolta*: appartengono a questa categoria quelle coppie in cui uno dei due partner, solitamente il padre, si allontana definitivamente dal nucleo familiare, per cui gli ex coniugi non hanno più contatti dopo la separazione.
- *Gli amici perfetti*: è la categoria tipica di quelle coppie che condividono la mancata elaborazione della separazione, conservando rituali familiari congiunti, momenti di ritorno della passione e comportamenti di complicità. Queste coppie solitamente non litigano e mantengono una buona condivisione della genitorialità, pertanto la loro organizzazione potrebbe apparire perfetta e ideale, ma i problemi emergono nel momento in cui entrano in gioco nuovi partner.
- *Colleghi collaboranti*: in questa categoria rientrano le coppie in cui entrambi gli ex coniugi hanno elaborato le perdite relative alla separazione, raggiungendo un buon equilibrio ed una sufficiente autonomia come individui al di fuori del legame. Queste coppie sono in grado di portare avanti la “coalizione parentale”, cioè la collaborazione fra adulti nell'interesse della generazione dei figli. Eventuali nuovi partner non hanno difficoltà ad inserirsi nel nucleo familiare poiché trovano il rispetto delle separazioni e dei confini, un'alta coesione e la consapevolezza che tutte le figure genitoriali sono importanti per i figli.

- *Colleghi arrabbiati*: gli ex coniugi presentano conflitti e risentimenti; entrambi si occupano dei figli ma instaurano genitorialità “parallele” che spesso portano ad una strumentalizzazione dei minori; a questi ultimi viene imposto di fare una scelta e di formare alleanze con l’uno o con l’altro genitore, senza tenere in conto le conseguenze di tutto questo in termini di disagi, sensi di colpa e conflitti di lealtà.
- *Nemici furenti*: in questa tipologia rientrano i casi di conflitto estremo, in cui non vi è alcuna possibilità di collaborazione, neanche sul piano genitoriale. L’ex coniuge è un nemico da annullare, svalutare, estromettere anche dalla vita dei figli. Queste coppie possono portare avanti lunghe ed estenuanti battaglie legali, nelle quali vengono coinvolti anche i minori, con seri rischi evolutivi per il loro sviluppo.

È chiaro, dunque, che la capacità di collaborare ed il modo in cui ciò avverrà è sempre influenzato da come i coniugi realizzano la separazione emotiva dal legame di coppia amoroso.

Talvolta, quando si riconosce che dentro di sé le emozioni rappresentano uno scoglio insormontabile e si è sopraffatti dalla collera, è possibile rivolgersi ad un esperto, preferibilmente uno psicologo, che possa favorire un processo di rielaborazione della separazione e che possa promuovere e rafforzare le risorse che ciascun genitore possiede.

Il punto centrale, che non andrebbe mai perso di vista, è l’interesse dei figli: salvo i casi di grave inadeguatezza genitoriale (per motivi legati ad una compromissione della salute psichica, per maltrattamenti, abusi, violenze, grave negligenza, abbandono, ecc.) in cui possono essere coinvolti i preposti servizi di tutela dei minori e l’autorità giudiziaria, nella maggior parte delle situazioni di separazione e divorzio il primario e il migliore interesse dei figli è rappresentato dalla possibilità di riattribuire un ruolo centrale, decisionale, attivo e competente ad entrambi i genitori; è rappresentato dalla capacità dei genitori di essere autorevoli e di trovare assieme accordi per la vita dei figli e del nucleo familiare in evoluzione.

Nell’ottica della promozione di una sana coalizione parentale, è possibile individuare comportamenti da promuovere ed altri da evitare.

### Comportamenti da promuovere:

- 1) **Avere una *programmazione*** chiara dei giorni con cui i figli staranno con l'uno e l'altro genitore. È preferibile evitare di “improvvisare” e impedire che siano loro a decidere di volta in volta con chi stare, soprattutto se i figli sono in età pre-scolare, scolare e pre-adolescenziale. La flessibilità può essere pian piano incrementata al crescere dell'età dei figli. La programmazione promuove nei bambini la prevedibilità degli eventi, permette di non amplificare i sensi di colpa e riduce i motivi e le occasioni di scontro fra i genitori, nella misura in cui il calendario viene rispettato in modo responsabile, pur mantenendo un certo grado di flessibilità.
- 2) ***Favorire il passaggio*** del bambino fra i due genitori e fra una casa e l'altra, rendendo tale momento il meno stressante possibile. Se il conflitto è basso o controllabile, i genitori possono approfittare del momento del passaggio per scambiarsi gli effetti personali del figlio, il materiale scolastico ed ogni altro oggetto necessario; inoltre, può essere l'occasione per parlare con tranquillità per qualche minuto, aggiornandosi su questioni importanti avvenute nei giorni precedenti, o programmando i giorni successivi. Osservare i genitori che cooperano, senza confliggere ma mantenendo chiari i confini ed una comunicazione adeguata e centrata sui figli, permetterà a bambini ed adolescenti di essere rassicurati rispetto alla continuità dei legami familiari ed abbasserà il livello di preoccupazione. Vedere due genitori competenti e collaborativi consente ai bambini di allentare il grado di controllo su tutti gli aspetti riguardanti i genitori, la famiglia, la separazione, il conflitto, i momenti di “passaggio”, facendo spazio ad altre esperienze più adeguate alla loro età (gli amici, lo studio, lo sport, gli hobby, ecc). Se il conflitto fra i genitori è invece elevato, sarà opportuno limitare il più possibile le occasioni di incontro, soprattutto alla presenza dei figli. Per tale ragione, si suggerisce di far avvenire il “cambio” sfruttando le attività che i figli svolgono fuori casa: ad esempio, un genitore accompagna il figlio a scuola, o al catechismo, o a svolgere l'attività sportiva, e l'altro lo va a prendere e lo porta a casa con sé.
- 3) In condizioni di bassa conflittualità parentale, per favorire l'adattamento iniziale dei bambini (soprattutto quelli in più tenera età) all'alternanza dei genitori, può essere adottata come strategia transitoria quella di far

- si che siano i due genitori ad alternarsi nella casa dove vivono i bambini. Questa opzione è praticabile però solo se i fra i due genitori esiste una buona cooperazione parentale e, in ogni caso, non può rappresentare una soluzione definitiva perché nel medio e lungo periodo finirebbe per ostacolare una sana riorganizzazione di vita degli adulti.
- 4) Soprattutto con bambini molto piccoli, e nelle situazioni di forte tensione fra i genitori, è preferibile *ridurre il numero e la frequenza di passaggi* da casa di mamma a quella di papà. Infatti i giorni e i momenti di passaggio potranno essere vissuti dal bambino con molta ansia e preoccupazione e, se questo avviene tutti i giorni o molto frequentemente, impedirà di sperimentare un senso di tranquillità più prolungato. Inoltre, per i più piccoli, il senso del tempo è scandito dai “rituali” quotidiani, soprattutto dallo svegliarsi al mattino e andare a dormire la sera nello stesso letto. Pertanto, i giorni “a metà”, cioè i giorni di passaggio, sono giorni in cui il bambino non percepirà di stare, in modo pieno e gratificante, né con la mamma né con il papà. Meglio due giorni continuativi con un genitore, includendo il pernottamento, piuttosto che tanti brevi passaggi mamma-papà-mamma-papà nell’arco della stessa giornata o di giorni ravvicinati.
  - 5) In coerenza al punto precedente, nella *pianificazione del calendario*, in funzione dell’età, può essere utile garantire che i bambini, anche se piccoli (4-5 anni) vivano con entrambi i genitori i momenti “rituali” della giornata: svegliarsi, pranzare e cenare assieme, fare i compiti, andare a dormire. Questi sono infatti momenti più intimi, in cui si condividono più facilmente le emozioni, e ci si sente di appartenere e di rafforzare i legami. Al contrario, ritagliare con uno dei due genitori solo poche ore pomeridiane, spesso piene di impegni, impedisce di creare spazi di dialogo e di rafforzare la relazione. Il suggerimento è quello di aumentare il tempo di permanenza con il genitore che tiene meno con sé il bambino, prevedendo uno o più pernottamenti, con una frequenza più diluita, piuttosto che fare continui passaggi. Si precisa che tali suggerimenti vanno naturalmente contestualizzati di caso in caso e non possono essere applicati tout court in qualunque situazione.
  - 6) È importante permettere ai bambini di *avere in entrambe le case oggetti* che ricordino il genitore assente, rimasto nell’altra abitazione: può essere

utile mettere in casa una foto della famiglia prima della separazione, oppure una foto del bambino con l'altro genitore. Inoltre, può essere di aiuto, soprattutto per i più piccoli, sapere di poter liberamente trasportare da una casa all'altra alcuni giocattoli o peluche che hanno un significato affettivo e di rassicurazione. In questo modo, sarà come portare con sé a casa di mamma un "pezzetto" della vita con papà e viceversa.

- 7) *Condividere reciprocamente informazioni sui figli*: potrebbe essere utile, per i genitori, di tanto in tanto, o eventualmente anche tutti i giorni nel caso di bambini molto piccoli (età pre-scolare e scolare), avere un momento di scambio, anche telefonico, per aggiornarsi sulla giornata dei figli. Ciò per permettere al genitore che passa meno tempo di essere sempre a conoscenza delle cose che accadono e, quindi, anche di intervenire se necessario. Inoltre, rafforza nei figli la percezione di continuità e della vicinanza dei legami, pur nella distanza fisica.
- 8) In caso di *problemi o gravi reazioni comportamentali dei figli*, che necessitano di un intervento educativo significativo (es. punizioni), è quanto mai necessario che i genitori si comunichino tempestivamente quanto accaduto, mettendo l'altro a conoscenza dei fatti, e che negozino assieme l'intervento più idoneo da assumere, in modo che, ad esempio, una punizione possa essere mantenuta sia a casa della mamma che del papà. Ciò renderà l'intervento molto più efficace, andrà a rafforzare agli occhi del figlio l'autorevolezza e la fiducia reciproca fra i genitori (con evidenti benefici sul piano dell'interiorizzazione di legami sani e solidi) ma soprattutto mostrerà al figlio la coesione dei genitori, impedendogli così di mettere in atto strategie di triangolazione: "Tu non mi fai fare questa cosa? Allora io lo chiedo a papà, tanto lui dice di sì!" e viceversa. La coesione e l'autorevolezza dei genitori sul piano educativo sono un fondamentale fattore predittivo di buon adattamento dei figli.
- 9) È importante che i genitori siano *sempre entrambi presenti* in tutti i momenti e gli eventi di vita in cui i figli sono protagonisti (compleanni, recite, saggi, comunioni, cresime, ma anche visite mediche, colloqui con gli insegnanti, ecc). Al contrario, invece, si suggerisce di evitare improvvise riunioni familiari che ricompongono il "nucleo intatto", in momenti non significativi né prevedibili: questo infatti ha il solo effetto di confondere i

figli e di alimentare in loro le speranze di un ricongiungimento affettivo dei genitori. Evitare, dunque, uscite e vacanze assieme, cene e pranzi, soprattutto se fatti nell'abitazione familiare. Le ragioni per stare insieme devono poter essere chiare a tutti, vanno motivate e rette anch'esse da regole e confini non equivocabili.

- 10) Nell'eventualità in cui uno o entrambi i genitori avviassero *nuove relazioni affettive significative*, nuove convivenze o secondi matrimoni, i figli hanno bisogno dell'approvazione dell'altro genitore per concedersi di "accettare" e star bene con il compagno o la compagna. Può essere utile nominare dinanzi ai figli o mostrarsi interessati a conoscere un po' meglio il nuovo partner del proprio ex coniuge. I figli sentiranno che questa presenza non è minacciosa e saranno protetti da sensi di colpa, conflitti di lealtà, o dalla necessità di inventare bugie e costruire una "versione" della propria vita diversa e scissa per la mamma e per il papà.

### Comportamenti da evitare:

- 1) Usare il bambino come il proprio "portavoce" verso l'altro genitore o come mediatore.
- 2) Trasformare il bambino in consolatore, confidente o sostituto affettivo dell'altro coniuge.
- 3) Usare il bambino come "spia" o testimone, chiedendogli di essere informati rispetto alle abitudini, scelte, commenti dell'altro.
- 4) Usare il bambino come giudice o arbitro all'interno del conflitto genitoriale.
- 5) Screditare o denigrare l'altro genitore.
- 6) Evitare di affidare il bambino ad altre persone in assenza di reale necessità: è importante dedicare quanto più tempo possibile ai figli per scoprire il piacere e l'arricchimento che deriva da questa relazione. Questo permette, inoltre, di prestare attenzione alle loro reazioni individuali alla separazione.
- 7) Evitare di concedere al bambino tutto ciò che vuole e, soprattutto, tutto ciò che l'altro genitore non concede.
- 8) "Risarcire" il bambino con comportamenti controproducenti (regali, concessioni, eccessiva indulgenza).
- 9) Evitare di lasciare che siano i figli a prendere da soli decisioni che spetterebbero ai genitori ma mantenere chiaro e stabile il ruolo genitoriale.



## Mamma, papà, cosa metto in valigia?

Superata la delicata fase dell'avvio della separazione, si apre il momento nel quale bisogna riorganizzare la quotidianità ed adattarsi alle novità: per i bambini non è facile abbandonare le vecchie abitudini e gestire il nuovo assetto organizzativo, soprattutto quando i genitori fanno essi stessi, a loro volta, fatica nel prendere decisioni in modo condiviso (e ciò accade anche quando le scelte riguardano i figli).

Una delle maggiori difficoltà dei figli nella gestione della nuova condizione familiare è rappresentata dallo stress delle “due case”: il “bambino pendolare” è costretto a spostarsi dalla casa di mamma a quella di papà secondo le scadenze concordate. In termini pratici, ciò significa dover pianificare sistematicamente cosa occorre portare, ricordarsi di non lasciare alcuni oggetti importanti ma, ancora di più, dover ogni volta salutare il genitore con cui si è trascorso l'ultimo periodo e fare i conti con la sua assenza.

Anche in tale fase, i bambini sperimentano intensamente emozioni di ansia (“Come andranno le cose mentre io sono con mamma/papà?”), “Mentre io non ci sono, come starà mamma/papà senza di me?”), di tristezza (“Mi dispiace dover salutare mamma/papà”), rabbia (“Non ho voglia di fare tutto questo, non è giusto che succeda proprio a me!”), colpa (“Avrei potuto evitare tutto ciò, se solo fossi stato più ubbidiente...”). Anche in questo caso il bambino ha bisogno di essere rassicurato ed accompagnato attraverso la possibilità di garantire, all'interno della grande variabilità che caratterizza tempi e spazi (“oggi qui, domani là...”), alcune routine quotidiane ed una continuità delle piccole cose, che gli permetta di sentirsi unico e speciale anche se la relazione tra mamma e papà si è “sdoppiata”. Ciò significa, ad esempio, permettere al bambino di portare con sé, nella sua “valigia”, oltre agli oggetti utili, anche alcuni oggetti importanti e carichi affettivamente (ad es. il giocattolo preferito) o che gli consentano di sentire la presenza del genitore assente in quel momento (ad es. una fotografia). Inoltre, può essere utile mantenere stabili alcune abitudini del bambino, per esempio sforzandosi di rispettare i suoi ritmi ed orari o rendendo i due ambienti (la casa di mamma e quella di papà) capaci di fornire continuità nelle piccole cose (ad es. stessi alimenti per la prima colazione, poter guardare il suo programma preferito in quel determinato giorno, etc...).

Infine, è importante rendere prevedibili i cambiamenti, informando per tempo il bambino di eventuali variazioni nei programmi stabiliti e dandogli la possibilità di riorganizzarsi al meglio.

Ultimo aspetto: è fondamentale consentire i contatti con il genitore momentaneamente non convivente al fine di garantire la continuità dei legami con ciascuno dei due genitori.

## Costruire l'appartenenza

Nella prassi di lavoro e conoscenza delle famiglie separate, spesso si incontrano genitori che, dopo aver lasciato l'abitazione coniugale, fanno rientro presso la propria famiglia di origine, riprendendo dopo tanti anni, e non senza difficoltà, una forzata convivenza con i propri genitori (i nonni).

In questo nuovo spazio, in cui gli adulti stessi faticano a trovare una propria collocazione, una propria identità e un proprio ruolo, può essere altrettanto difficile per i bambini sentirsi "a casa". Per tale ragione, è importante che, dopo un'iniziale breve fase di riorganizzazione da parte degli adulti, ai figli venga concesso nella nuova abitazione uno spazio proprio, personale; ciò non vuol dire necessariamente predisporre una cameretta tutta per loro, perché questo non sempre è possibile; ma ad esempio è indispensabile che ognuno abbia il proprio letto, anche se questo è nella stessa stanza del papà o della mamma, o nel salotto.

Per permettere la costruzione di un senso di appartenenza, si potrà consentire ai figli di "personalizzare" il proprio spazio a piacimento, con fotografie, disegni, oggetti; quando le condizioni economiche ed abitative lo consentono, è utile anche "progettare", genitore e figlio assieme, la nuova stanzetta, andando ad esempio a comprare insieme i mobili, decidendo il colore delle pareti, ecc.

Molti genitori raccontano che il periodo di "costruzione" condivisa del nuovo spazio di vita, che porta con sé tanti significati emotivi non legati agli aspetti materiali, ha permesso loro di rinsaldare molto la frattura nel rapporto genitore-figlio generata dalla separazione, offrendo rassicurazione rispetto alle paure della perdita reciproca, e facendo sentire entrambi più vicini, più legati, più "appartenenti" alla stessa famiglia.



## Stasera c'è un ospite a cena

Dopo una separazione o un divorzio, molte famiglie devono confrontarsi con un'altra importante sfida, una nuova transizione, che mette in discussione gli equilibri raggiunti sino a quel momento e chiede a tutti i componenti un nuovo sforzo per fronteggiare il cambiamento.

Ci riferiamo all'avvio di nuove relazioni affettive da parte di uno o entrambi i genitori, che presto o tardi arrivano a coinvolgere anche i figli.

Molti genitori si domandano quale sia il modo e il momento più giusto per affrontare con i figli "l'annuncio" della presenza di un compagno o di una compagna.

A fronte del desiderio di vivere con serenità una nuova fase di vita, un nuovo innamoramento ed una nuova esperienza affettiva, spesso i genitori sono bloccati dalla paura di "danneggiare" con le proprie scelte la vita delle persone a loro più care. Infatti, le emozioni in gioco sono tante e differenti: il timore di far soffrire i figli, di confonderli nuovamente, di far nascere gelosie e nuove fantasie di abbandono; la paura di riattivare o di alimentare ulteriormente il conflitto con l'ex coniuge; il timore di definire ed ufficializzare il nuovo legame poiché ciò comporta un'assunzione di responsabilità dinanzi alle reti familiari ed amicali e non sempre questo momento è vissuto in modo sereno.

Inoltre, talvolta un genitore può sentirsi confuso rispetto alla natura del legame e alle emozioni provate nei confronti del nuovo compagno/a: "sono davvero innamorato?", "sono davvero pronto per una nuova relazione?", "piacerà ai miei figli? E se non andassero d'accordo?", "Sento di aver realmente superato la separazione emotiva dal mio ex coniuge?", "E se cambiassi idea?". Questi sono alcuni dei dubbi che affollano la mente di un genitore e che rendono difficile fare chiarezza dentro di sé, prendere delle decisioni, avviare dei cambiamenti, coinvolgere figli, famiglia di origine e amici nelle proprie scelte. Un primo importante punto di forza è certamente rappresentato dal riconoscere la complessità di ciò che si sta vivendo: passare da una condizione di famiglia separata monoparentale ad un nucleo "allargato" richiede di dover attraversare dei momenti di passaggio non semplici e, pertanto, la consapevolezza di ciò che si sta vivendo è il primo indispensabile fattore che permette di procedere in modo più sicuro.

## Il momento dell'annuncio: come dirlo ai figli

Occorre premettere che i figli, anche se molto piccoli, il più delle volte sanno che i genitori hanno una relazione molto prima di quanto lo stesso genitore possa immaginare. Osservando con attenzione, colgono le diverse espressioni, o il diverso tono di voce della mamma o del papà, ascoltano i discorsi, le telefonate, percepiscono ogni piccolo cambiamento nella vita degli adulti. Tutto questo rappresenta una preziosa fonte di informazione per i figli. Non dimentichiamo che uno dei primi bisogni di bambini ed adolescenti figli di coppie separate è quello di essere informati, di capire cosa sta accadendo, di acquisire notizie per rendere prevedibile e controllabile il futuro. Sono, dunque, particolarmente abituati a prestare attenzione alla vita dei genitori.

Per tale motivo, può accadere che un figlio ponga al padre o alla madre domande dirette sulla presenza o meno di un nuovo "fidanzato" o di una "fidanzata"; in altri casi, invece, pur percependo un cambiamento "nell'aria", i figli restano in silenzio, rinviando il momento in cui il loro dubbio verrà confermato dal genitore. Per i figli questo a volte potrebbe segnare l'inevitabile crollo della fantasia di riconciliazione fra madre e padre, pertanto l'argomento potrebbe essere da loro evitato o rimandato il più possibile.

Come gestire, allora, questo momento?

Il primo importante interrogativo che un genitore dovrebbe porsi è se il nuovo legame sentimentale che sta costruendo è significativo o meno e se i sentimenti in gioco sono retti da un desiderio di progettualità.

In caso contrario, potrebbe essere preferibile non coinvolgere i figli nella propria relazione. Ciò soprattutto per proteggerli da ulteriori stress che potrebbero accompagnare il momento della conoscenza del compagno o della compagna, la condivisione di momenti e routine familiari con una persona ancora estranea; talvolta i figli sentono di dover "mantenere il segreto" rispetto all'altro genitore, per non ferirlo, per non farlo arrabbiare, per non farlo sentire tradito ed abbandonato. In questi casi, il rischio di riattivare conflitti di lealtà sopiti o di amplificare quelli già fortemente sperimentati è molto alto; non è raro osservare reazioni di "schieramento" e di alleanza con il genitore percepito come "solo", allo scopo di proteggerlo il più possibile dalla scoperta della verità sulla nuova relazione dell'altro genitore.

Oppure può accadere che i figli si affezionino al nuovo partner della mamma

o del papà e potrebbero soffrire per una eventuale perdita legata alla fine della relazione.

Come si è detto, i figli possono “intuire” che nella vita del genitore c’è una persona importante; ciò non vuol dire, tuttavia, poter o dover avviare subito una conoscenza fra loro, una semi-convivenza, o condividere momenti importanti (vacanze, festività, compleanni). In queste circostanze, può essere necessario spiegare ai figli che sta nascendo un affetto o una simpatia verso una nuova persona; ma se non c’è, o non c’è ancora l’intenzione di impegnarsi seriamente nel nuovo legame, è altrettanto opportuno non coinvolgere i figli, rassicurarli e spiegare loro che ciò non porterà a dei cambiamenti nella loro vita familiare o nei momenti passati assieme. Di fronte alle domande di bambini ed adolescenti che hanno il sospetto di una nuova relazione, negare e mentire potrebbe avere l’effetto di confonderli, di minare la fiducia nel legame con il genitore e di alimentare fantasie più preoccupanti rispetto alla “vita segreta” della mamma o del papà.

Nel tempo, tuttavia, può accadere che un genitore diventi consapevole del valore e dell’importanza di una nuova relazione e desideri iniziare a condividere questa esperienza anche con i propri figli. Inizia così a farsi concreta ed imminente la necessità di parlare con loro.

In queste situazioni, un’importante risorsa è rappresentata dal **rapporto di co-genitorialità esistente fra gli ex coniugi** (cfr. III Parte, “La sfida della co-genitorialità”) e dalla possibilità di mettere innanzitutto a conoscenza l’altro genitore del cambiamento che sta per subentrare nella vita dei figli.

I bambini, infatti, decideranno se l’arrivo del nuovo compagno/a è un evento minaccioso o viceversa positivo in funzione della reazione che avrà l’altro genitore: ad esempio, presteranno attenzione se la mamma nominerà o meno la compagna del papà, quali espressioni farà, che tono della voce utilizzerà; osserveranno gli sguardi, ascolteranno le parole e i silenzi, cercando di capire se la mamma è triste, arrabbiata, o al contrario serena a fronte di questo evento e se lo approva.

Un passaggio preliminare importante è, dunque, informare l’ex coniuge, dove possibile, rinforzando l’alleanza parentale e creando un sistema di protezione in grado di dare certezza ai figli, di contenere l’eventuale confusione e il possibile disorientamento.

Si potrà eventualmente concordare assieme il momento e il modo migliore per comunicarlo, ad esempio rassicurando i figli che l'altro genitore è a conoscenza di questa nuova relazione.

Analogamente al momento dell'annuncio della separazione, può essere utile costruire uno spazio di intima condivisione con i figli, che offra la possibilità di parlare con tranquillità, raccogliere le loro prime impressioni ed emozioni, dare risposta alle loro domande.

Questo momento per i figli segna il passaggio da un vecchio "assetto" familiare ed organizzativo ad uno "nuovo", del quale probabilmente non sanno molto. Dopo la fatica di essersi abituati alle "due case", alla vita da "pendolari", dopo aver imparato a condividere il tempo con un solo genitore alla volta, ora si chiede loro un nuovo cambiamento, un nuovo sforzo: condividere del tempo con un genitore e il suo compagno o la sua compagna.

I bambini possono essere preoccupati perché concretamente non sanno cosa cambierà e possono porsi i seguenti interrogativi:

"starà sempre con noi?"

"vivrà con noi?"

"non faremo più le cose che ci piacciono?"

"cambieranno le regole che assieme ci siamo dati?"

"avremo un nuovo fratellino o sorellina?"

"tu gli/le vorrai più bene di noi?"

"ora tu e la mamma/ tu e il papà non siete più fidanzati? Non vi vorrete più bene?"

Sono tante le domande che iniziano ad affollare la mente dei figli di fronte alla ufficializzazione di un nuovo legame affettivo del genitore. Pertanto, ci si deve preparare a dare risposte il più possibile semplici, vere e chiare. È importante far sentire i figli comunque messi al primo posto rispetto alle altre scelte, rassicurarli sui cambiamenti che pian piano avverranno e dei quali il genitore dovrebbe avere almeno una minima consapevolezza.

Un'ulteriore possibilità, che presuppone l'esistenza di un legame di co-genitorialità solido e collaborativo, potrebbe essere quella di dare l'annuncio ai figli alla presenza dell'ex coniuge, rimandando così l'idea che per loro i genitori ci saranno sempre e che un legame non rappresenta un rischio per la continuità del rapporto fra i genitori.

Per quanto difficile da immaginare, una simile modalità comunicativa è possibile e certamente molto protettiva per i figli.

Nei casi in cui non sia possibile mettere preliminarmente a conoscenza l'ex coniuge, o chiedere la sua collaborazione, per via dell'esacerbato conflitto, sarà allora opportuno tener presente che le reazioni dei figli potranno essere diverse e cangianti, talvolta ostili, talvolta più accoglienti, e che questo può essere l'effetto di una dinamica familiare allargata più complessa, che non riguarda solo il rapporto fra se stessi e i figli, o fra questi e il nuovo compagno/a; occorrerà avere un'ampia capacità di lettura del comportamento di bambini ed adolescenti e pensare che i fattori in gioco sono molteplici, evitando di cadere in una visione "semplicistica" e di lineare causa-effetto. Al genitore è chiesto uno sforzo maggiore, perché sarà essenzialmente lui/lei a dover dare spiegazioni, a tranquillizzare i figli rispetto ai cambiamenti in atto e favorire il dialogo sulle emozioni in circolo, senza contare sull'aiuto e sulla collaborazione dell'ex coniuge. Ciò può voler dire, a volte, accogliere reazioni di rabbia e di rifiuto di bambini ed adolescenti, dare del tempo, concedere spazio, senza però allontanarsi da loro emotivamente. Soprattutto, rassicurarli sulla continuità e sulla primaria importanza del legame con loro.

Potrebbe essere utile per il genitore, in questi casi, rivolgersi ad esperti che possano fare un lavoro focale e mirato, allo scopo di aiutare a mettere a fuoco i significati delle reazioni dei figli, ricevere suggerimenti rispetto alle modalità per fronteggiare i diversi passaggi e i vari cambiamenti ed essere sostenuto rispetto alle proprie emozioni, fra cui le più frequenti sono il senso di colpa, lo smarrimento e la rabbia verso l'ex coniuge ostile.



## E SE LA FAMIGLIA SI ALLARGA...

Ora la famiglia inizia ad allargarsi un po'. La realtà della nuova relazione affettiva del padre e/o della madre entra pian piano a far parte della quotidianità dei figli. Il nuovo compagno o la nuova compagna restano talvolta a dormire a casa, trascorrono i week-end con il genitore e i figli, sono presenti alle feste di famiglia, durante i viaggi e le vacanze, entrano sempre più nell'organizzazione di vita o iniziano a convivere stabilmente in quello che era il nucleo mono-genitoriale di un tempo.

Oltre ai due genitori, nella vita dei figli cercano di farsi spazio altri adulti, definiti nelle favole "patrigni" e "matrigne", termini dall'accezione negativa, oppure "genitori acquisiti" o ancora "terzo e quarto genitore". Nella nostra lingua italiana non esiste una terminologia condivisa per definire il genitore acquisito.



## Il “vocabolario” delle famiglie allargate

La prima difficoltà che si incontra nel lavoro con le “famiglie allargate” è la mancanza, nella lingua italiana, di una terminologia appropriata e condivisa dai differenti professionisti che si interessano al problema, nonché una terminologia di uso comune e quotidiano per le famiglie.

La letteratura internazionale è al contrario dotata di un lessico specifico: utilizza il termine di “step-parent” per esprimere genericamente il concetto di genitore acquisito che, in base al sesso, diviene poi “step-father” (il compagno della mamma) o “step-mother” (la compagna del papà). I “figli acquisiti” sono definiti invece “step-child” o “step-children”, mentre i fratelli acquisiti sono gli “step-siblings”. Nella lingua italiana, una proposta lessicale rinviene dalla letteratura psicologica (Mazzoni, 2002) che si occupa di studiare ed approfondire il fenomeno delle nuove famiglie e che suggerisce di distinguere:

- Famiglia ricostituita: ossia “un nucleo di convivenza fondato dal padre o dalla madre, dove uno o entrambi i componenti della nuova coppia hanno figli da precedenti unioni” (Mazzoni, 2002, p.81). Questo tipo di famiglia può essere formato a partire da nuclei monogenitoriali, famiglie separate e divorziate, famiglie di fatto o famiglie dove un genitore è deceduto.
- Famiglia ricomposta: si intende “l’insieme dei nuclei familiari che condividono il progetto di crescita dei figli e che si combinano tra loro” (Mazzoni, 2002, p.82). Indica, dunque, non un solo nucleo familiare ricostituito, ma un insieme familiare più ampio che, per esempio, può essere composto da: a) nucleo ricostituito dal padre + nucleo monoparentale della madre; b) nucleo ricostituito dalla madre + nucleo monoparentale del padre; c) nucleo ricostituito dalla madre e quello ricostituito dal padre.

Alla base di una famiglia ricomposta vi è, dunque, una moltiplicazione dei legami. Molto utile è la metafora della “rete”: i diversi nodi, ossia ciascun nucleo ricostituito o monoparentale è legato agli altri attraverso una fitta maglia di legami. Ciascuno è inter-dipendente dall’altro, il che conferisce notevole complessità all’insieme familiare ricomposto. Ciò che accade in un nucleo ricostituito è sempre influenzato da qualche altro “nodo” presente nel più ampio sistema familiare ricomposto, e viceversa. (Thery, 2002)

Quella del “terzo genitore” (Oliverio Ferraris, 1997) è una figura ancora tutta da scoprire, caratterizzata da molti dubbi ed interrogativi: quali sono i confini del suo ruolo? In quali questioni legate alla vita quotidiana dei figli “acquisiti” può e deve intervenire? In che modo può sostenerli o viceversa danneggiarli? Molti sono, dunque, i dubbi con cui il genitore separato ed il suo nuovo partner quotidianamente si confrontano, soprattutto per via di un presupposto che molto spesso non si conosce o si dimentica: le famiglie “allargate” o “ricomposte” sono diverse dai sistemi familiari “tradizionali” intatti o normo-costituiti, presentano una molteplicità di caratteristiche specifiche, seguono un ciclo di vita diverso dai nuclei intatti e, per questo, presentano fattori di criticità e risorse del tutto specifiche che vanno assolutamente riconosciuti.

È necessario, dunque, lavorare molto sul concetto di “identità” del nuovo nucleo allargato: chi ne fa parte e chi no? Chi fa cosa? Quali sono i diritti/doveri di ciascuno? Proprio la confusione rispetto ai ruoli e la mancanza di coordinate certe rispetto a cosa sia più giusto fare porta spesso i genitori separati e i loro nuovi partner ad “improvvisare” atteggiamenti e comportamenti, o a prendere decisioni sulla base del “buon senso”, delle comuni credenze o di ciò che “normalmente si farebbe” in una famiglia tradizionale. Ciò può essere del tutto fuorviante e ostacolare ancor di più il superamento dei problemi che di volta in volta possono presentarsi.

Le principali domande del “genitore acquisito” sono (Oliverio Ferraris, 1997, p. 13):

- 1) Come far coesistere, contemporaneamente, il passato con il presente e il futuro?
- 2) Che posto “lasciare” al genitore che vive in un'altra casa?
- 3) Come reagire alle provocazioni e ai rifiuti di bambini e adolescenti?
- 4) Come far convivere assieme figli provenienti da famiglie diverse, con storie familiari differenti, regole, abitudini, senza far emergere gelosie, conflitti, e confusione?
- 5) Quale spazio lasciare alla coppia, quando fin dal primo momento ci sono i figli di uno o di entrambi che spingono per avere attenzioni, o che addirittura si oppongono?
- 6) Cosa potrebbe e dovrebbe fare il genitore biologico per favorire il legame fra figli e genitori acquisiti?

Le principali domande del genitore separato sono:

- 1) I miei figli accetteranno il mio compagno/la mia compagna? Quali emozioni proveranno?
- 2) Come devo comportarmi con loro?
- 3) Quando è il momento giusto per iniziare a vivere assieme?
- 4) Cosa devo aspettarmi e cosa posso chiedere al mio partner, rispetto alla gestione dei figli?
- 5) E se anche questa “nuova famiglia” si dovesse sciogliere o separare? Quali errori non devo commettere?
- 6) Come mi relaziono al mio ex coniuge, ora che ho un nuovo legame affettivo?

Non esistono naturalmente dei “manuali” che descrivano il perfetto funzionamento delle nuove famiglie. Tuttavia, è possibile riflettere su un insieme di aspetti da tenere in considerazione nel momento in cui la famiglia si allarga e un genitore separato o divorziato decide di iniziare a condividere con i figli il suo legame affettivo, decide di creare un nuovo nucleo di convivenza o di risposarsi.

Spesso la costruzione di una famiglia allargata è accompagnata da un sistema di miti, false credenze ed aspettative irrealistiche (Oliverio Ferraris, 1997) che possono minarne dal principio la stabilità e la continuità, se non riconosciute e ristrutturare partendo da elementi più verosimili e realistici.

Ad esempio, talvolta si è portati a ritenere che *una famiglia ricostituita funzioni allo stesso modo di una famiglia intatta*, o più semplicemente si da per scontato che ciò che funziona in nucleo tradizionale possa essere altrettanto valido in un nucleo allargato.

Ciò è semplicemente impossibile! Esistono infatti delle differenze strutturali, che a loro volta influenzano il ciclo di vita della nuova famiglia. Basti pensare che se nelle famiglie “tradizionali” la costruzione del legame di coppia rappresenta il presupposto per la nascita di un figlio, nelle nuove famiglie accade il contrario: il legame genitore biologico-figlio antecede, ossia esiste prima dell’incontro di coppia fra i nuovi partner. Inoltre, esiste sempre almeno un altro genitore che abita in un’altra casa e ciò moltiplica i legami di appartenenza dei figli e allarga i confini del “gruppo familiare” intatto. La costruzione di una “nuova” famiglia richiede, dunque, lunghi tempi di stabilizzazione e la

consapevolezza che non è sufficiente iniziare a vivere assieme per costruire in modo automatico affetti, legami ed appartenenza. Non di rado, infatti, i partner di una coppia ricostituita nutrono l'aspettativa che adulti e figli possano, o, anzi, debbano volersi bene fin dal primo momento.

Il cosiddetto mito dell' *"affetto istantaneo"* (Oliverio Ferraris, 1997) genera fraintendimenti, sentimenti ambivalenti e rabbia, se non riconosciuto. È importante ricordare, quindi, che le nuove famiglie sono caratterizzate da una coppia che si sceglie e che prova un sentimento di affetto e di amore reciproco, e da adulti e figli che si trovano a veder "imposto" un legame non scelto e che, quindi, hanno bisogno di tempo per costruire relazioni significative. È talvolta possibile che ciò non avvenga mai o, anche quando avviene, può non soddisfare le aspettative del genitore biologico o di quello "acquisito", spesso desiderosi di "fare famiglia" fin da subito, in modo intimo e coeso.

È necessario, dunque, rispettare i tempi di tutti, soprattutto dei figli, che sono generalmente impegnati dal gestire emozioni contrastanti quali il dolore per la separazione ed il senso di colpa nel "tradire" il genitore che vive nell'altra casa, nel momento in cui si inizia a provare simpatia ed affetto per il nuovo compagno/a del papà o della mamma. Le distanze nei rapporti sono spesso paragonabili ad un elastico, che avvicina e allontana, a seconda delle fasi di vita e delle relazioni che si dipanano del più ampio meta-sistema familiare, fatto da entrambi i coniugi separati, dai figli e dai nuovi partner, oltre che dalle rispettive famiglie di origine (nonni, zii, parenti).

Anche il "terzo genitore" può provare sentimenti di gelosia, talvolta di rabbia, difficilmente esternabili: può sentirsi messo in secondo piano dal proprio partner, dinanzi alle esigenze dei figli o a quelle dell'altro genitore biologico; può desiderare a sua volta un figlio con il suo compagno/a ma dover attendere perché in quel momento possono prevalere le esigenze degli altri figli.

Tutto ciò complica la serena ed istantanea costruzione di legami affettivi, il cui equilibrio è delicato e può essere talvolta messo in crisi. La regola essenziale è non avere fretta.

È, inoltre, importante essere consapevoli che, per quanto possa essere positivo e significativo un legame fra figli e genitori acquisiti, *il/la nuovo/a compagno/a non potrà mai sostituire l'alto genitore biologico.*

Questa fantasia, spesso diffusa nelle coppie separate, è molto pericolosa perché si basa sull'errata convinzione che il passato possa e debba essere can-

cellato per fare spazio al nuovo. Come se la “nuova famiglia” fosse la versione “sana”, “giusta” rispetto al precedente fallimento di coppia.

Per i figli, nessun altro adulto, per quanto simpatico, buono, adeguato, potrà mai davvero sostituire il proprio padre o la propria madre, ed è loro diritto inalienabile veder garantito il rapporto con entrambi i genitori. Le scelte affettive e di coppia della mamma e del papà non possono e non devono intaccare la relazione fra i figli e ciascun genitore, anche se spesso madre e padre separati pensano che la presenza dell'ex coniuge possa minacciare e compromettere la “fantasia” di costruire una nuova famiglia. Allora la tentazione di “cancellare” l'altro, ostacolarne il rapporto con i figli risponde più ad un bisogno personale della madre o del padre, del tutto contrario all'interesse reale del figlio.

In realtà, lo spazio affettivo e relazionale che verrà concesso al genitore acquisito e la sua accettazione da parte di tutti, soprattutto dei figli, sarà tanto maggiore quanto più la coppia separata avrà risolto e superato emotivamente lo scioglimento del proprio legame e avrà rinunciato a portare avanti il conflitto, accettando l'esistenza reciproca nella vita dei figli. È necessario che il suo ruolo sia legittimato e riconosciuto soprattutto da tutti gli altri componenti della famiglia allargata. Solo così potrà diventare un adulto davvero significativo per i figli e svolgere, in taluni casi, una “funzione” simile a quella genitoriale, in appoggio e a sostegno dell'imprescindibile lavoro congiunto dei genitori biologici.

Formare una famiglia “mista” o “allargata” o “ricostituita”, dunque, rappresenta un'esperienza impegnativa, che richiede pazienza, comprensione, rispetto, fiducia e flessibilità.

È necessario tener presente che nelle nuove famiglie bisogna più che mai costruire e rimodulare giorno dopo giorno l'equilibrio fra la dimensione di coppia, il legame genitori – figli e sé stessi.

Benché i rapporti fra genitore biologico e figli siano estremamente importanti, per garantire realmente la stabilità e la continuità della “famiglia allargata” la priorità va data alla coppia, perché se questo rapporto non funziona, anche il rapporto con i figli diviene difficile. Poiché si è portati a dare priorità alle problematiche del rapporto genitori-figli, il rischio è che si perda di vista il legame di coppia, che non si ritagli il tempo sufficiente; è possibile interpretare i problemi fra genitori-figli come un effetto e una conseguenza del rapporto

di coppia, ma questo non è sempre vero poiché, come si è visto, le variabili in gioco sono numerose ma non sempre i genitori sono preparati a riconoscerle. Inoltre, se la nuova coppia non è solida, anche il rapporto fra figli e genitore acquisito fatterà a costruirsi.

La letteratura nazionale ed internazionale (Vicher e Vicher, 1990; Mazzoni, 1999) ha evidenziato alcuni fattori essenziali per promuovere la solidità delle famiglie ricostituite e il senso di soddisfazione dei diversi componenti:

- Portare a compimento l'elaborazione della perdita.
- Costruire aspettative realistiche.
- Garantire la solidità della nuova coppia.
- Favorire la costruzione di nuovi rituali familiari.
- Favorire la relazione fra genitori e figli acquisiti.
- Promuovere la collaborazione tra le famiglie o "coalizione parentale".

Conoscere, costruire e rafforzare tali fattori rappresenta una sfida importante per le nuove famiglie, nelle diverse fasi del proprio ciclo vitale. Inoltre, tali indicatori possono aiutare i professionisti che lavorano con le famiglie ricostituite o ricomposte, ad identificare i possibili nodi critici e a sostenere processi di cambiamento, in vista di un più solido funzionamento e di un maggior benessere dei diversi membri del sistema allargato.

### ...l'arrivo di un fratellino

La coppia ricostituita nel tempo può maturare il desiderio di mettere al mondo un figlio proprio. Questa decisione spesso crea non poche difficoltà al genitore che ha altri figli nati dal precedente matrimonio, pertanto occorre fare molta attenzione a tutte le fantasie implicite e talvolta "segrete" che nella coppia ricostituita reggono la decisione di avere un bambino. Nelle coppie ricostituite, infatti, la diversa condizione dei partners rappresentata dall'essere o meno genitore può influenzare gli equilibri, far sentire uno dei due più competente dell'altro e può generare nel compagno/a sentimenti di "esclusione" rispetto alla famiglia e alla cura dei figli.

Talvolta, al nuovo bambino viene così dato inconsciamente il ruolo di "collante" della famiglia ricostituita, o ancora, il compito di legittimare i partners a

sentirsi coppia e famiglia a tutti gli affetti, andando a bilanciare i ruoli genitoriali. Il nuovo bimbo viene, dunque, al mondo con molte responsabilità, delle quali spesso si disconosce l'esistenza!

Il lavoro con le famiglie allargate mostra che nelle famiglie ricostituite e ricomposte è talvolta proprio l'asse dei fratelli (nati sia dai precedenti che successivi matrimoni) ad essere il più solido. I fratelli nati da diverse coppie genitoriali, dopo le prime gelosie, tendono nel tempo a diventare molti uniti e solidali fra loro e a costruire legami di vicinanza emotiva, che si rafforzano sempre più con il passare degli anni. Avendo, infatti, imparato, che gli adulti possono lasciarsi, i figli di coppie separate così come i bambini nati da coppie ricostituite costruiscono alleanze, si sostengono e difendono spesso reciprocamente.

È interessante osservare tuttavia che, al contrario dei figli del "divorzio" nei confronti dei quali da sempre la ricerca ha dedicato grande attenzione, come dimostrato dalla vastissima letteratura scientifica, ai figli nati da coppie ricostituite sembrerebbero essere stata dedicata minore attenzione nel panorama degli studi e delle ricerche.

Spesso infatti si ritiene che i "nuovi nati" non affrontino difficoltà o non vivano con confusione e preoccupazione le vicende della più ampia rete familiare; tutto ciò retto dalla falsa credenza per cui "loro sono fortunati perché hanno una famiglia unita" al contrario di fratelli o sorelle maggiori, nati dai precedenti matrimoni conclusi.

Benché sia vero che l'unione della coppia genitoriale preservi i figli delle coppie ricostituite dal dolore per la separazione, è altrettanto importante non dimenticare che questi bambini vivono una condizione familiare altrettanto complessa: uno o più fratelli o sorelle vivono stabilmente o occasionalmente in un'altra casa e hanno una mamma o un papà diverso dal proprio, a volte anche un cognome diverso, hanno altri nonni e altri zii; uno o entrambi i propri genitori mantengono un legame con gli ex coniugi e con le loro famiglie di origine, e questo legame può essere sereno o altamente conflittuale; nei momenti in cui ci si ritrova tutti assieme, è necessario rinegoziare gli spazi, i ruoli, le regole familiari e non sempre tutto questo avviene in modo tranquillo e naturale; questi bambini hanno almeno un genitore talvolta preoccupato per ciò che avviene "nell'altra casa", con l'ex coniuge, un genitore triste perché non vive sempre assieme a tutti i suoi figli, un genitore teso perché deve

gestire le dinamiche che si innescano fra passato e presente, fra ex coniuge e nuovo partner/coniuge.

La mente dei bambini nati da coppie ricostituite può essere tanto affollata di domande quanto quella di figli di coppie separate ed è importante che gli adulti ne siano consapevoli, in modo da “leggere” eventuali segnali di confusione, di preoccupazione e di tristezza in modo attento, senza minimizzare.

Occorre tener presente che, per questi bambini, talvolta avere i genitori uniti può essere fonte di grandi sensi di colpa verso i fratelli acquisiti, che invece sono costretti a fare “i pendolari” e a dividersi fra mamma e papà, soprattutto quando i messaggi lanciati dagli adulti vanno a rafforzare questa credenza. Per impedire che i bambini di coppie ricostituite si vivano come “invisibili” o come figli apparentemente “non problematici” in virtù della semplice appartenenza ad una famiglia intatta, è possibile seguire alcuni accorgimenti:

### Comportamenti da evitare

- Evitare i confronti fra i diversi figli.
- Evitare di chiedere all'uno di fare sacrifici per gli altri, lasciando intendere che esistono figli di “serie A” e di “serie B”.
- Evitare di innescare nel nuovo arrivato il senso di colpa del “sopravvissuto”: “Tu sei più fortunato perché hai mamma e papà con te, e pertanto devi capire più degli altri”.
- Evitare di mantenere il silenzio, inventare “bugie” e alimentare “segreti” davanti a domande chiare dei bambini.

## Comportamenti da promuovere

- Avere con loro fin da subito un dialogo aperto.
- Far capire senza vergogna, timori o sensi di colpa, la particolarità della loro storia familiare.
- Spiegare esattamente quali sono i ruoli e i confini familiari, chi fa parte di quale famiglia e chi no.
- Spiegare i “perché” delle cose che accadono e che caratterizzano la loro famiglia; ad esempio, perché un fratello a volte non trascorre con loro le vacanze o le feste natalizie, perché ha un’altra mamma, perché ha un altro cognome, ecc. I bambini hanno una grande capacità di comprendere le cose in modo semplice e di dare un senso a ciò che accade, senza pregiudizi.
- Rassicurarli, soprattutto in età prescolare, rispetto ai distacchi e ai periodi in cui un fratello o una sorella saranno nell’altra casa, con l’altro genitore; può essere utile mantenere contatti telefonici.

### A chi rivolgersi per chiedere aiuto

L'evento della separazione espone tutti i componenti della famiglia a forti emozioni, non sempre facili da accogliere e gestire: bambini e adulti possono, a volte, fare fatica a riorganizzare il proprio mondo affettivo e ad affrontare le sfide ed i cambiamenti imposti dalla nuova condizione nella propria vita quotidiana.

Quando la confusione ed il senso di disorientamento, la rabbia e la frustrazione, la tristezza e l'angoscia prendono il sopravvento e non si riesce a trovare le risorse per superare le difficoltà, è opportuno che il genitore possa chiedere aiuto per essere sostenuto in una fase in cui le fragilità personali meritano di essere accompagnate da parte di un esperto.

Ciò vale anche per i bambini e i ragazzi: di fronte a segnali di disagio importanti sul piano emotivo e/o comportamentale è importante poter individuare una valida fonte di aiuto per evitare che le difficoltà legate ad una fase di vita particolare possano consolidarsi nel tempo, rendendo più complicato il loro superamento.

A tal fine, può essere utile rivolgersi al proprio medico di fiducia, che potrà indicare un professionista (psicologo, psichiatra) da consultare. In alternativa è anche possibile ricorrere al servizio sanitario pubblico della ASL di appartenenza (Dipartimento Salute Mentale, Consultorio, Servizio di Neuropsichiatria Infantile).

Un'ulteriore risorsa da tenere in considerazione è, infine, rappresentata dal mondo del terzo settore: è possibile individuare sul proprio territorio cooperative ed associazioni che svolgono attività di accompagnamento e sostegno e che, attraverso interventi individuali e di gruppo, offrono la possibilità, alle famiglie che vivono l'esperienza della separazione familiare, di ottenere supporto e aiuto qualificato.

## Brevi note per gli insegnanti

La separazione dei genitori è una condizione sempre più diffusa e rappresenta per i figli un'esperienza psicologicamente destabilizzante a qualsiasi età, che può assumere una natura traumatica se associata ad un'elevata conflittualità coniugale. Per alcuni aspetti, essa assomiglia a quella del lutto: anche in questo caso bisogna fare i conti con sentimenti di perdita (dell'unità familiare). I bambini reagiscono a quest'evento con modalità del tutto differenti a seconda dell'età ma, in ogni caso, le emozioni sperimentate sono intense, spesso confuse o contraddittorie.

Sul piano cognitivo, spesso i bambini possono manifestare difficoltà di memoria e concentrazione, facile distraibilità e faticabilità ed un possibile calo del rendimento scolastico: essi sono impegnati in un altro importante "lavoro psichico", quello rappresentato dalla ristrutturazione delle proprie rappresentazioni mentali relative al tema della famiglia e dei legami con mamma e papà. Ciò significa, in altri termini, che devono dare risposta ai mille interrogativi e preoccupazioni che caratterizzano una fase di grandi cambiamenti e questo richiede tempo ed impiego di risorse emotive e cognitive.

Inoltre, vi è un'altra sfida importante da affrontare: il confronto con il contesto sociale.

Parenti, amici e compagni potranno rivolgere al bambino domande, commenti, critiche o semplicemente potranno emarginarlo perché non ha più una famiglia "normale". Tutto ciò espone il bambino a sentimenti di frustrazione e vergogna che spesso non avranno nemmeno la possibilità di essere condivisi, costringendo sempre più il piccolo all'isolamento.

Sul piano comportamentale, infine, le modalità attraverso le quali il bambino può esprimere la propria sofferenza sono molto differenti a seconda dell'età.

In questa fase, pertanto, i bambini hanno bisogno di avere accanto a sé adulti sensibili, capaci cioè di riconoscerne i bisogni emotivi ed accompagnarli nella gestione della sofferenza, anche attraverso la promozione delle risorse che facilitino nel bambino il recupero di un senso di fiducia in sé e negli altri.

A volte può accadere che il bambino abbia difficoltà a parlare dei propri dubbi

e della propria angoscia con i suoi genitori per paura di ferirli, percepiscono il dolore e la fragilità legata alla delicata fase che stanno attraversando: gli insegnanti possono rappresentare, in tal senso, un punto di riferimento importante facilitando l'espressione delle emozioni e la condivisione di dubbi e paure.

### Alcuni suggerimenti pratici

- 1) *Ascolto e vicinanza*: si tratta di fornire al bambino in difficoltà la possibilità di condividere le proprie preoccupazioni ed esprimere le proprie emozioni nonché di assicurargli vicinanza, facendogli sentire la propria presenza attraverso l'uso di gesti e parole.
- 2) *Sensibilità*: mostrare al bambino comprensione per le sue difficoltà ed astenersi dall'esprimere commenti relativi alle scelte dei genitori. È importante, inoltre, nell'ambito della didattica, prestare attenzione durante la trattazione di alcune tematiche, rendendosi attenti a non trasmettere messaggi indirettamente stigmatizzanti (per esempio nell'etichettare come famiglia "normale" solo quella "intatta"), o, in occasione di alcune circostanze particolari (festa della mamma o del papà), permettere al bambino di essere flessibile e fornirgli strategie alternative per assolvere al compito (letterina o lavoretti da donare). Ciò è di particolare importanza nei casi in cui il bambino non abbia alcun contatto con uno dei due genitori: si può, ad esempio, suggerire di rivolgersi ad un'altra persona significativa per lui.
- 3) *Tolleranza e flessibilità*: in alcune particolari circostanze è possibile concedere piccole "deroghe" rispetto all'impegno scolastico. Ciò non significa trasmettere il messaggio (al bambino ed all'intero gruppo classe) che, a causa delle vicende personali, è possibile astenersi dai propri doveri scolastici (anche perché, in tal caso, i bambini potrebbero strumentalizzare la situazione per ottenere vantaggi secondari) ma evidenziare come sia opportuno poter andare incontro alle difficoltà con flessibilità e sensibilità. È importante, a tal fine, che l'insegnante sia abile nel riconoscere i segnali di disagio dei bambini per intervenire in modo mirato e tempestivo. In termini pratici, ciò può significare, se necessario, e laddove possibile anche concordandolo con entrambi i genitori, adottare delle strategie per

far fronte alle eventuali difficoltà che il bambino può manifestare (per es., una temporanea riduzione del carico di lavoro, la possibilità di allontanarsi dall'aula in momenti di intenso carico emotivo, pause più frequenti, etc...). Chiaramente ogni situazione va valutata nella sua specificità, e può essere fuorviante applicare tout court delle indicazioni senza tener conto delle peculiarità di ciascun caso.

- 4) *Gestire il gruppo classe*: è importante che l'intero gruppo classe possa esprimere vicinanza, contatto e sensibilità rispetto al tema senza innescare dinamiche di allontanamento o critiche sprezzanti verso il/i bambino/i che vive/ono l'esperienza della separazione. Attraverso la condivisione di esperienze ed emozioni (magari anche avvalendosi di racconti, filmati, etc.) è opportuno trasmettere alcuni messaggi positivi ("esistono molti modi di essere famiglia", "i genitori continuano a voler bene ai bambini anche se si sono separati", "la separazione non è colpa dei bambini, sono i genitori che scelgono", etc...).
- 5) *Comunicare con entrambi i genitori*: a volte può accadere che le dinamiche che caratterizzano il rapporto fra i due genitori possano riflettersi anche nella gestione dei rapporti con l'esterno. La scarsa o cattiva qualità della comunicazione è un aspetto che può avere delle gravi ripercussioni nel rapporto scuola-famiglia anche con ricadute importanti sulla qualità del percorso scolastico del bambino. Uno o entrambi i genitori possono, ad esempio, nutrire la percezione che la scuola e gli insegnanti si "alleino" con l'ex-coniuge, sentendosi estromessi da decisioni importanti, soprattutto quando non pienamente condivise. Per evitare che la scuola possa rappresentare uno strumento per alimentare il conflitto fra gli ex-coniugi e trasformare gli episodi di incomprensione o cattiva comunicazione in "armi" da utilizzare contro l'altro, è necessario che i referenti scolastici (insegnanti, direzione, etc.) abbiano chiare informazioni in merito alle disposizioni in materia di tipologia di affidamento, collocamento o eventuali restrizioni disposte dalle Autorità. Ciò al fine costruire una comunicazione con la famiglia non influenzata dalle dinamiche che caratterizzano il conflitto fra gli ex coniugi e corretta sul piano formale, così come regolamentato dalla legge.
- 6) *Chiedere aiuto*: nel caso in cui i segnali di disagio del bambino permangano per molto tempo, diventa opportuno orientare il genitore verso un aiuto specialistico (es. psicologo, psicoterapeuta, psichiatra).

## Brevi note per i medici pediatri

L'esperienza di separazione e/o divorzio dei genitori rappresenta per i figli un evento destabilizzante dal punto di vista psico-affettivo, soprattutto in presenza di un'elevata e prolungata conflittualità coniugale: la letteratura scientifica è ormai concorde nell'affermare come la separazione dei genitori non rappresenti per i figli un'esperienza in sé traumatica ma si configuri come un fattore di rischio per la crescita quando non adeguatamente elaborata e sostenuta.

Inoltre, non solo la separazione tout court ma anche il conflitto interparentale, sono stati da tempo oggetto di studi ed approfondimenti, allo scopo di comprenderne l'impatto nel breve e lungo termine.

Recenti rassegne di ricerca e studi di meta-analisi (Coleman e Glenn, 2010; Mooney, Oliver e Smith, 2009; Amato, 2001) hanno confermato come la separazione determini nella maggior parte dei figli una condizione di stress significativa, soprattutto nelle fasi iniziali e nel breve termine. In presenza di fattori di protezione, ad ogni modo, la condizione di stress e disagio gradualmente viene risolta e i figli possono elaborare l'esperienza e costruire nuovi equilibri psico-affettivi.

Rispetto, invece, alle conseguenze a lungo termine, numerosi studi supportano l'idea che la disregolazione fisiologica che si registra nei bambini a seguito dell'esposizione al conflitto di coppia può essere considerato un meccanismo che contribuisce a spiegare le conseguenze negative osservate nel tempo (Thompson, 2013).

I bambini attraversano l'esperienza della separazione coniugale con modalità del tutto differenti: non sempre però è facile riconoscerne i segnali di disagio. Oltre alle espressioni del disagio sul piano affettivo e comportamentale, nell'infanzia è, infatti, frequente che i bambini sperimentino e manifestino stress psicologici sotto forma di sintomi somatici e che le diverse condotte e funzioni metaboliche ed endocrine, che scandiscono i quotidiani ritmi vitali (alimentazione, ritmo sonno-veglia, funzioni escretorie, etc.) possano subire alterazioni. Inoltre, tutti i bambini, soprattutto quelli in più tenera età, hanno un vocabolario limitato per esprimere le loro emozioni e, spesso, comunicano i loro disagi e difficoltà per mezzo di sintomi fisici che non sempre possono essere collegati ad una chiara origine organica. A tal proposito, alcuni studi

(Marino e Battaglia, 1999) indicano che nella popolazione pediatrica sana si osservano, con una prevalenza variabile dal 10% al 30%, sintomi “somatici” fra cui principalmente cefalea, astenia, mialgie, dolori addominali, vertigini, pseudo-crisi epilettiche, svenimenti.

Nei figli che attraversano il dolore della separazione dei propri genitori, il disagio può, infatti, “parlare” attraverso il corpo: non sempre è possibile comunicare la propria sofferenza ed ottenere sostegno e contenimento da parte degli adulti (soprattutto quando questi sono genitori fragili e “distratti” emotivamente dal dolore dell’esperienza che stanno attraversando) oppure accade che il sintomo somatico possa svolgere una “funzione” all’interno del sistema familiare (ad esempio come tentativo di tenere insieme i genitori, di spostare l’attenzione dal conflitto, di riempire un vuoto, etc.).

Centrale diventa il ruolo di coloro che, entrando in contatto con i bambini, possono intercettarne il disagio ed orientare i genitori verso la promozione della salute e della qualità di vita dell’intero sistema familiare: in tale scenario, il medico pediatra ha un ruolo di primo piano per almeno due ragioni fondamentali.

La prima è legata al fatto che il pediatra è la prima figura di riferimento interpellata dal genitore nel caso di lamentele somatiche persistenti. In tali casi rispondere ai bisogni di salute diventa un compito complesso per il medico, in quanto implica il riconoscimento di bisogni riferiti alla sfera corporea ma anche socio-affettiva. In secondo luogo va evidenziato come il particolare rapporto di fiducia che intercorre tra la famiglia ed il pediatra dispone i genitori ad una maggiore apertura ad accogliere le sue indicazioni, che diventano riferimenti importanti per chi sta attraversando un momento di grandi cambiamenti e di disorientamento.

Cosa può, dunque, fare il pediatra per rispondere a tale complessità?

Ecco alcune brevi indicazioni operative:

- 1) Riconoscere i segnali di disagio del bambino: il primo passo è, dunque, poter “leggere” il sintomo somatico attraverso delle chiavi interpretative che tengano conto delle esperienze che il bambino vive nel suo ambiente.
- 2) Procedere all’invio per una consultazione psicologica: in caso di evidenti segnali di disagio nel bambino è opportuno fornire ai genitori la chiara indicazione di un bisogno di approfondimento specialistico, al fine di giun-

gere ad un inquadramento del problema più articolato e poter procedere ad una presa in carico capace di rispondere a bisogni che si collocano sui diversi livelli.

- 3) Evitare di cadere nelle “trappole relazionali” a cui talvolta i genitori espongono gli operatori: nelle dinamiche separative può accadere di trovarsi di fronte a genitori che assumono atteggiamenti manipolativi o seduttivi, manovre di triangolazione o tentativi di schieramenti e strumentalizzazione (es. screditando sistematicamente l'altro genitore), condotte aggressive, etc. È importante, al fine di sottrarsi a tali rischi, sforzarsi di mantenere (quando questo è possibile) una comunicazione chiara e diretta con entrambi i genitori ed evitare di assumere posizioni chiaramente sbilanciate a favore dell'una o dell'altra delle due parti coinvolte. Ciò rappresenta, inoltre, un importante fattore protettivo per i bambini che evitano di trovarsi a dover gestire un'ennesima dinamica relazionale disfunzionale fra i genitori (come per esempio la richiesta da parte di un genitore di non riferire all'altro i contenuti della visita dal dottore...). Chiaramente ogni situazione va valutata nella sua specificità, e può essere fuorviante applicare tout court delle indicazioni senza tener conto delle peculiarità di ciascun caso.
- 4) Prestare attenzione ai fratelli: talvolta, il disagio può essere così ben nascosto da rendersi invisibile o assumere altre manifestazioni (es. calo del rendimento scolastico). Può essere questo il caso di fratelli presenti in famiglia che non arrivano all'attenzione del medico ma il cui malessere merita di essere riconosciuto e gestito.

## Libri per parlare della separazione

### ...ai bambini:

- Brownijohn E. (2003). I bambini e i sentimenti. La nuova frontiera.
- Cole B. (1998). E vissero divisi e contenti. Emme Edizioni.
- De Bode A., Broere R. (2002). Papà cambia casa. EGA - Edizioni Gruppo Abele.
- Fine A. (2009). Qualcosa in comune. Salani, Firenze.
- Franchini G. e Maiolo G. (2005). Le 7 paure di Ciripò. Erickson Edizioni.
- Friat. (2009). La mia famiglia e altri disastri. Ed. Il Castoro.
- Garavaglia M. A. (2004). Non è colpa tua. S. Paolo.
- Levi L. (2007). Una famiglia formato extralarge. Collana: Il battello a vapore. PIEMME.
- Miliotti G. (2009). Le fiabe per parlare di separazione. Un aiuto per grandi e piccini. Franco Angeli, Milano.
- Oliverio Ferraris A. (2005). Prova con una storia, non mangia, non dorme, ha paura. Il racconto giusto per ogni piccolo, grande problema. Fabbri Editore, Milano.
- Papini A. (2006). Due di tutto. Fatatrac, Firenze.
- Pellai A. e Tamburini B. (2009). Vi lasciate o mi lasciate? Erickson Edizioni.
- Verità R. (2000). Con la testa fra le favole. Erickson Edizioni.
- Verità R. (2006). Pensieri favolosi. Erickson Edizioni.
- Zannoner P. (2000). Il grande Martin. Mondadori.

### ...ai genitori:

- Berger M., Gravillon I. (2007). I miei genitori si separano. Come aiutare i figli quando mamma e papà si lasciano. De Vecchi ed.
- Clerget S. (2009). Separiamoci ma proteggiamo i nostri figli. De Vecchi ed.
- De Vanna A. C. e De Vanna I. (2005). Ci separiamo. Come dirlo ai nostri figli. Ed. La Meridiana.
- De Vanna A. C. e De Vanna I. (2005). Senti che urla! Quando i genitori litigano. Ed. La Meridiana.
- Dolto F. (2004). Quando i genitori si separano. Mondadori
- Emery Robert E. (2008). La verità sui figli e il divorzio. Gestire le emozioni per crescere insieme. Franco Angeli.
- Largo R., Czernin M. (2004). Figli sereni di genitori separati. Fabbri Editore.

- Lucas P., Leroy S. (2006). Il divorzio spiegato ai nostri figli. Archinto.
- Oliverio Ferraris A. (2006). Dai figli non si divorzia. Separarsi e rimanere buoni genitori. BUR Biblioteca Univ. Rizzoli.
- Vegetti Finzi S. (2007). Quando i genitori si dividono. Le emozioni dei figli. Mondadori.
- Oliverio Ferraris A. (1997). Il terzo genitore. Vivere con i figli dell'altro. Cortina Editore.
- Largo R., Czernin M. (2004). Figli sereni di genitori separati. Fabbri Editore.
- Lucas P., Leroy S. (2006). Il divorzio spiegato ai nostri figli. Archinto.
- Oliverio Ferraris A. (2006). Dai figli non si divorzia. Separarsi e rimanere buoni genitori. BUR Biblioteca Univ. Rizzoli.
- Vegetti Finzi S. (2007). Quando i genitori si dividono. Le emozioni dei figli. Mondadori.
- Oliverio Ferraris A. (1997). Il terzo genitore. Vivere con i figli dell'altro. Cortina Editore.

## Riferimenti bibliografici

Adamsons, K. e Pasley, K. (2006). *Coparenting following divorce and relationship dissolution*. In M. A. Fine e J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 241–261). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ahrons, C. e Rodgers, RH. (1987). *Divorced families: A multidisciplinary developmental view*. New York: W.W. Norton.

Amato, P.R. (2001). Children of Divorce in the 1990s: An Update of the Amato and Keith (1991) Meta-analysis", *Journal of Family Psychology*, 15, 3: 355-370.

Amato, P.R. e Gilbreth, J. (1999). Nonresident fathers and children's well-being: A meta-analysis, *Journal of Marriage and the Family*, 61: 557–573.

Bauserman, R. (2002). Child Adjustment in Joint-Custody Versus Sole-Custody Arrangements: a Meta-Analytic Review, *Journal of Family Psychology*, 16: 91-102.

Cigoli, V. (2006). L'albero della discendenza. *Clinica dei corpi familiari*. Milano: Franco Angeli.

Cigoli, V., Galimberti C., Mombelli M. (1988). *Il legame disperante*. Il divorzio come dramma di genitori e figli. Milano: Cortina.

Coleman L. e Glenn F. (2010). *The Varied Impact of Couple Relationship Breakdown on Children: Implications for Practice and Policy*, *Children & Society*, 24, 3: 238–249.

Coppola De Vanna A. e De Vanna I. (2005). *Ci separiamo*. Edizioni La Meridiana.

Dunn, J. e Davies, L. (2001). *Sibling relationships and interparental conflict*. In J. Grych & F. Fincham (Eds.), *Child development and interparental conflict* (pp. 273±290). New York: Cambridge University Press.

Emery, R.E. (1982). Interparental conflict and the children of discord and divorce. *Psychological Bulletin*, 92, 310-30.

Emery, R.E. (1988). Children in the divorce process, *Journal of Family Psychology*, 2, 141-144.

Emery, R.E. (1995). Legal and co-parenting conflicts in divorce. *Contemporary Psychology*, 40, 305-306.

Emery, R.E. (2004). *La verità sui figli e il divorzio*, Milano, Franco Angeli, 2008.

Emery, R.E., Waldron, M.C., Kitzmann, K.M. e Aaron J. (1999). Delinquent Behavior, Future Divorce, or Nonmarital Childbearing, and Externalizing Behavior Among Offspring: A 14-Year Prospective Study, *Journal of Family Psychology*, 13: 1–12.

Ercolani, A. P. e Francescato, D. (1994). Funzionamento psicologico di famiglie unite e separate, *Età Evolutiva*, 46, 5-13.

Erel, O. e Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: a meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 118, pp. 108-132.

Grych, J. e Fincham, F.D. (2001), *Interparental Conflict and Child Adjustment: An Overview*, in Grych J.H. and Fincham F.D., ed., (Eds.), *Interparental Conflict and Child Development: Theory, Research, and Applications*, Cambridge University Press, New York.

Hetherington E.M., eds, (1999). *Coping With Divorce, Single Parenting, and Remarriage: A Risk and Resiliency Perspective*. Mahway, NJ: Erlbaum.

Kelly, J.B. e Emery, R.E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52, 352-462.

Kushner, M. A. (2009). A review of the empirical literature about child development and adjustment postseparation, *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(7), 496-516.

Lamela, D. e Figueiredo, B. (2011) Post-divorce representations of marital negotiation during marriage predict parenting alliance in newly divorced parents, *Sexual and Relationship Therapy*, 26, 2: 182 -190.

Maccoby, E. e Mnookin, R. (1992). *Dividing the Child*. Cambridge MA: Harvard University Press.

Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza: Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Trento: Edizioni Erickson.

Marino C. e Battaglia M. (1999). *Disturbi somatoformi in età evolutiva*. In G. Cassano e P. Pancheri. Trattato Italiano di psichiatria. Milano: Masson.

Marzotto C., Bonadonna M., Simon M. (2010). La risorsa del gruppo di parola: la prospettiva dell'equipè di Milano. In: Marzotto C., a cura di, *I Gruppi di Parola per i figli di genitori separati*. Vita e Pensiero, Milano

- Mazzoni, S. (1999). *Le famiglie separate: problematiche e interventi*. In N. Lalli (Eds), *Manuale di psichiatria e psicoterapia*. Napoli: Liguori Editore
- Mazzoni, S. (Eds) (2002). *Nuove costellazioni familiari: le famiglie ricomposte*, Milano: Giuffrè.
- Mone, J., MacPhee, D., Anderson, S.K. e Banning, J. (2011). Family members' narratives of divorce and interparental conflict: Implications for parental alienation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52, 642-667
- Mooney, A., Oliver, C. e Smith, M. (2009). *The Impact of Family Breakdown on Children's Well-Being: A Review of the Evidence*, Department of Children. London: Schools and Families.
- Oliverio Ferraris, A. (1997). *Il terzo genitore. Vivere con i figli dell'altro*. Milano: Raffaello Cortina.
- Thèry, I. (2002). *Le costellazioni familiari ricomposte: una questione sociale e culturale*. In, Mazzoni S. (Eds). *Nuove costellazioni familiari. Le famiglie ricomposte*. Milano: Giuffrè.
- Thompson, R.G.L. (2013). Associations of Marital Conflict With Emotional and Physiological Stress: Evidence for Different Patterns of Dysregulation, *Journal Of Research On Adolescence*, 22, 4: 704–721
- Visher, E. e Visher, J. (1990). Dynamics of successful stepfamilies, *Journal of Divorce and Remarriage*, 14(1), 3- 12.
- Wallerstein, J.S. e Kelly, J.B. (1974). *The effects of parental divorce: The adolescent experience*. In E. Anthony e C. Koupernik (Eds.), *The child and his family* (Vol. 3, pp. 479-505). New York: Wiley.
- Wallerstein, J.S. e Kelly, J.B. (1975). The effects of parental divorce: Experiences of the preschool child, *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14, 600-616.
- Wallerstein, J.S. e Kelly, J.B. (1976). The effects of parental divorce experiences of the child in later latency, *American Journal of Orthopsychiatry*, 46, 256-269.
- Wallerstein, J.S. e Kelly, J.B. (1980). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. New York: Basic Books.
- Wallerstein, J.S, Lewis, J.M. e Blakeslee, S. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce. A 25-year landmark study*. New York: Hyperion.



## GIADA

(Gruppo Interdisciplinare Assistenza Donne e bambini Abusati)

<b>Responsabile Scientifico</b>	<b>Foschino Barbaro</b>	<b>Maria Grazia</b>	<b>080/5596711</b>
---------------------------------	-------------------------	---------------------	--------------------

### Equipe dedicata

Psicologa	Berlingiero	Isabella	080/5596827
Psicologa	Lippolis	Rossella	
Psicologa	Pellegrini	Michele	
Psicologa	Vitale	Grazia Tiziana	
Assistente Sociale	De Iaco	Domenica	
Informatico	Fiore	Renato	

### Equipe funzionale

Direttore Sanitario	D'Amelio	Maria Giustina	080/5592609
Dirigente Medico di Ortopedia	Carluccio	Giuseppe	080/5596571
Dirigente Medico di Pronto Soccorso	Cervellera	Maria	080/5596622
Dirigente Medico di Pronto Soccorso	Li Moli	Ornella	
Dirigente Medico di Neonatologia	Foglianesi	Alessandra	080/5592220
Dirigente Medico di Radiologia	Gaeta	Alberto	080/5596854
Dirigente Medico di Chirurgia	Savino	Carmela	080/5596578 080/5596678
Medico Legale	Solarino	Biagio	080/5592204
Infermiera Coordinatrice	Porcelli	Santa	080/5596732



## Per operatori

- “Aspetti radiologici e medico-legali del maltrattamento fisico in età pediatrica”
- “Codice GIADA. Percorso operativo in condizione di emergenza/urgenza e in regime di ricovero”
- “Indicazioni operative per l'accertamento medico nei casi di violenza sessuale in età pediatrica”
- “Piccoli passi per affrontare il trauma nell'infanzia. Indicazioni Psicoeducative”
- “Ascoltare il trauma. Indicazioni operative sull'ascolto giudiziario”

## Per le famiglie

- “Piccoli passi per affrontare le separazioni familiari”
- “Da cullare e non scuotere” Shaken Baby Syndrome
- “Navigare nel Web. Parents in Exploration”

## Per i bambini e gli adolescenti

- “Navigare nel Web. Teen in Exploration”
- “Dove sei Papà” Favola per figli con un genitore in carcere



*Quando i genitori "ammettono" il loro dolore,  
anche i figli saranno autorizzati  
a fare altrettanto (...).  
Solo la parola può aiutare i figli  
a registrare gli eventi,  
elaborare la sofferenza e la perdita,  
comprendere e dare un senso  
alla vicenda separativa.*

*Marzotto, Bonadonna, Simon, 2010*



In collaborazione con



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
di PSICOTERAPIA COGNITIVA  
A.I.P.C. — BARI

**fimp** Federazione italiana  
Medici *Pediatr*i  
*Puglia*

 Società Italiana di **Pediatria**  
**Sez. Puglia**

Con il contributo di

 **Terre des hommes**  
Proteggiamo i bambini insieme



 FAVIA

ISBN 978-88-6922-103-3



9 788869 221033