

Marta Pullini
Mi sto separando
Le domande dei genitori e quelle dei figli
Estratto



Introduzione

Nella società in cui viviamo la dimensione della coppia conferisce ai singoli individui un'identità. In tutta onestà non ritengo questo un meccanismo sempre positivo, soprattutto quando, in nome della coppia, si rinuncia in modo più o meno consapevole a parti di sé stessi. Rimane inconfutabile che ogni essere umano, uomo o donna, tenda a cercare nell'unione con l'altro una propria realizzazione.

Quando la coppia decide di avere dei figli diventa in modo ufficiale una famiglia, ed è proprio sulla famiglia che confluiscono e convergono molte aspettative. Investiamo speranze, tempo, fatica in quel nuovo nucleo. È all'interno della famiglia che viviamo spesso le emozioni più intense e significative della nostra vita.

Ma cosa succede quando tutto finisce?

Torniamo a essere individui singoli totalmente responsabili delle nostre scelte e della nostra vita e, così, ci sentiamo vulnerabili e soli. Non c'è più un rassicurante "noi" come soggetto delle nostre frasi, ma un "io". Accanto alle difficoltà pratiche, c'è la fatica di ripensarci come "singoli".

Diventa necessario, seppur doloroso, trovare il modo di re-inventarsi. Doloroso perché l'essere umano è, tendenzialmente, molto abitudinario e non ama i cambiamenti. Doloroso perché non sempre la scelta è presa da entrambi in modo consensuale. Doloroso perché pensiamo a chi questa scelta dovrà, in ogni caso, subirla: i nostri figli.

È come se avessimo fatto parte per molti anni di una compagnia teatrale e ora, all'improvviso, ci trovassimo soli sul palco con un proiettore che ci illumina. Cosa dire? Cosa fare? Come dare inizio al nuovo atto della nostra "rappresentazione?"

Questo libro è stato pensato per accompagnare chi si trova in questa fase della propria esistenza, ovvero per i genitori che stanno valutando o affrontando una separazione.

Prende spunto dalla mia pluriennale esperienza in qualità di mediatore familiare e raccoglie le domande più frequenti che mi sono state poste nei percorsi con le coppie. Ritengo la mediazione uno strumento importante quando le emozioni prevalgono e non permettono di gestire in maniera civile i rapporti tra genitori e tra genitori e figli. Ma avremo modo di approfondire anche questo argomento.

Il libro è suddiviso in due sezioni: in questa parte potrete leggere le domande che più spesso mi sono state rivolte dai genitori; girando il libro troverete invece quelle che i figli di genitori che si stavano separando hanno rivolto alle loro mamme, o ai papà, o a loro stessi. Già. I bambini si fanno domande quando non capiscono ciò che sta accadendo loro. Tanto più queste domande troveranno risposta, tanto più i vostri figli avranno modo di vivere quest'esperienza in modo positivo.

Quelle che vi propongo non sono le "risposte giuste". Come potrebbero essere giuste per tutti? Si tratta di semplici spunti di riflessione che voglio condividere con voi.

Spesso è il prevalere delle emozioni, non ultimo il senso di colpa, che non ci permette

di trovare le parole adatte e ci fa sentire inadeguati davanti alle domande dei bambini.

È necessario, per non dire doveroso, che ognuno di voi trovi le proprie risposte, quelle che rispecchiano la vostra indole, il tipo di rapporto che avete con i vostri figli, i loro caratteri e i tempi di entrambi.

All'interno del libro troverete delle ripetizioni, non sono casuali. Credo che alcuni concetti, in particolare quelli più carichi emotivamente, per essere metabolizzati abbiano bisogno di tempo. Le ripetizioni in questo caso sono utili anche perché, in capitoli diversi, assumono diverse sfumature e offrono nuovi spunti di riflessione. Per aiutare a metabolizzare a volte è necessario ripetere, ripetere, ripetere.

Ciò che leggerete in queste pagine vi consentirà di riflettere su situazioni nelle quali potreste trovarvi e di capire quali parole sentite più vostre. È molto probabile che direte cose che non saranno quelle decise a tavolino durante questa lettura, ma se vi permetteranno di vivere quei momenti con meno ansia, questo libro avrà fatto il suo dovere. Uno degli obiettivi che questo progetto si propone è, infatti, quello di far emergere in ognuno di voi la capacità di accompagnare i vostri figli in questa delicata fase di passaggio. Questo permetterà a loro di sentirvi vicini. Anche in questo momento così difficile vi darà l'occasione di sentirvi adeguati nel vostro ruolo di genitori, capaci di trasmettere messaggi positivi e in linea con i vostri valori ai vostri figli e ricordarli a voi stessi.

Le domande dei genitori

1. Come lo dico a mio figlio?

Il momento in cui mamma e papà comunicano ai figli che hanno deciso di separarsi è un passaggio molto delicato ed è opportuno che questo avvenga quando la decisione della separazione è irrevocabile. Quando la tensione in casa è molto alta, infatti, si può cadere nella tentazione di comunicare questa notizia prima del tempo.

Tuttavia è consigliabile non agire sull'onda dell'emotività del momento. La rabbia che proviamo nei confronti del partner può essere più che fondata e comprensibile, ma dobbiamo tenere sempre a mente che la parola "separazione" rimanda nell'immaginario del bambino a scenari catastrofici ed è necessario che esca solo quando all'intenzione corrisponde un'azione. Perciò solo e soltanto quando la decisione è stata presa in via definitiva ed è ufficializzata.

Non sono rari i bambini che pensano di poter influenzare in maniera significativa il rapporto tra i genitori, in modo negativo o positivo e questo fa sì che essi si facciano carico di preoccupazioni e ansie che non sono in grado di elaborare e gestire che, inevitabilmente, sfociano in sofferenze e sensi di colpa. Non è sbagliato mostrarci tristi o dispiaciuti davanti ai nostri figli.

I genitori che non si permettono di mostrare le proprie emozioni possono trasmettere ai bambini l'idea che ci sono emozioni come la gioia e l'entusiasmo o sentimenti come l'amore, che hanno più diritto di espressione di altri e che sensazioni come la rabbia, il dolore, la tristezza o sentimenti come l'odio, invece, sia meglio che non siano esternati.

Così facendo i vostri figli non avranno modo di lavorare sulle emozioni più "faticose" e trovare in sé stessi le risorse per fronteggiarle e il modo di elaborarle. Solo così si evita di fare sentire i bambini inadeguati quando sono colpiti da qualcosa che non conoscono o non capiscono e su cui sentono di non avere il controllo.

È fondamentale che crescano nella convinzione che non ci sono emozioni giuste ed emozioni sbagliate, ma che ognuna di esse ci può aiutare a conoscere meglio noi stessi e a individuare dei canali di espressione attraverso cui trasmetterle. Reprimere le nostre emozioni non è mai una buona idea e questo al giorno d'oggi è confermato non solo dalla psicologia, ma anche dalle neuroscienze e dalla medicina.

L'alfabetizzazione emotiva, ovvero la capacità di comprendere e di gestire le proprie e altrui emozioni, deve partire dal contesto genitoriale per permettere agli individui di vivere serenamente e senza giudizio ciò che sentono e provano. Questo porta ogni genitore a farsi delle domande: sono in grado di gestire le mie emozioni in situazione di forte stress emotivo come quella che sto vivendo? La risposta potrebbe non essere di vostro gradimento.

La consapevolezza che state acquisendo rispetto a voi stessi e a quello che comunicate ai vostri figli è un passaggio fondamentale che vi permetterà, passo dopo passo, di incrementare il vostro senso di adeguatezza rispetto al vostro ruolo di

genitori attenti e responsabili. Mostrare la nostra emotività quindi non è di per sé sbagliato ma è bene che questa sia l'eccezione e non la regola.

I nostri figli non sono nostri amici. È bene ricordarlo.

Un aspetto della questione che riveste una particolare importanza è il comunicargli che abbiamo la situazione sotto controllo. Anche se, a volte, nemmeno noi ne abbiamo la certezza, è necessario comunicare ai bambini che siamo dispiaciuti ma non sopraffatti, tristi ma non disperati.

Il loro bisogno in questo momento è la stabilità. È importante trasmettergli che mamma e papà sono e saranno sempre presenti, nonostante tutte le trasformazioni in atto.

Qualora ciò non fosse possibile il rischio è che in questo momento così impegnativo nei vostri figli prendano il sopravvento la rabbia, la tristezza, la delusione.

La situazione più auspicabile è quella in cui i genitori si accordino su una versione comune da dare ai figli anche se, purtroppo, è molto raro che la decisione di separarsi venga presa di comune accordo e senza tensioni.

Detto questo, sarebbe bene dire ai bambini che mamma e papà si separano perché non si amano più.

Al tempo stesso sarebbe opportuno spiegare loro, in modo chiaro, che l'amore che un uomo e una donna provano l'uno per l'altra è diverso da quello che un genitore prova per il proprio figlio. Il primo può trasformarsi in affetto o finire del tutto; quello tra una mamma o un papà e il proprio figlio, invece, non smette mai di esistere.

È bene ricordare, senza paura di ripetersi, che la mamma e il papà ci saranno sempre per loro, anche se alcune cose cambieranno.

Nel tentativo di non allarmarli si può cadere nella tentazione di dir loro che nulla muterà ma questo, come sappiamo, non è vero.

È giusto che i bambini, in rapporto alla loro età, sappiano cosa aspettarsi. Affermare che tutto resterà uguale a prima può aiutare a gestire la situazione al momento, ma enfatizzerà il senso di confusione tutte le volte in cui i vostri figli si troveranno ad affrontare una situazione a cui non erano stati preparati.

Un altro aspetto da tenere in considerazione sono i tempi. Ci sono i vostri tempi e ci sono i tempi dei vostri bambini. Voi, in quanto coppia, avete deciso di separarvi alla luce del fatto che da tempo il rapporto tra voi non funziona più. Non è stata una situazione facile e vi sarete presi del tempo per metabolizzare tutte le emozioni che avete vissuto e il timore di quelle che vi aspettano.

Ma i vostri figli?

Forse vi hanno sentito litigare. Forse no. Forse ci sono stati momenti in cui hanno contemplato l'ipotesi che poteste separarvi, forse questo pensiero non ha mai attraversato la loro mente. A ogni modo, quello che mi sento di consigliarvi di non avere fretta. Ed, in particolare, di non avere fretta di dire loro tutto ciò che avete programmato a tavolino di dire. Mi è capitato di ascoltare molte storie di mamme e papà che, nel bel mezzo del discorso che si erano riproposti di fare, si sono ritrovati increduli davanti al proprio figlio che continuava a giocare o che voleva andare a

guardare la televisione. Procedete a piccoli passi. Questa è una situazione tutt'altro che rara. Se dovesse succedervi, assecondate il desiderio espresso da vostro figlio in quel momento. Dategli tempo di elaborare ciò che state dicendo.

Chiedetevi piuttosto se il motivo per cui volete portare subito a termine l'intero discorso non possa coincidere con il desiderio di sentirvi più sollevati. Chiedetevi anche che cosa, secondo voi, vostro figlio è disposto ad ascoltare in quel momento. Queste sono domande che vi possono destabilizzare perché vi portano a pensare che ci saranno altri momenti in cui dovrete affrontare il discorso "separazione". Momenti non pianificati che hanno il potere di farvi sentire presi alla sprovvista.

La paura che può emergere è quella di non trovare le parole adatte e di esser sopraffatti dalle emozioni.

Che cosa potrebbe farvi sentire più "pronti?"

Innanzitutto è indispensabile aver fatto chiarezza dentro voi stessi e nella coppia. Questo è il primo presupposto imprescindibile poiché solo la chiarezza permette al bambino di metabolizzare e, con il tempo, di accettare quello che sta vivendo come parte della sua storia.

In secondo luogo potrebbe essere utile esercitarsi a immaginare le parole più giuste per vostro figlio. Questo libro vi fornisce alcuni spunti, ma è compito di ognuno di voi riflettere e mettere a fuoco le proprie risposte, tenendo in considerazione tutte le variabili del caso di cui solo voi siete a conoscenza.



Le domande dei figli

1. È colpa mia?

Questa è la domanda che tutti i figli di genitori separati hanno fatto ai loro genitori o a se stessi almeno una volta.

È nell'indole dei bambini sentirsi al centro del mondo e credere che qualsiasi cosa dipenda da loro. Positiva o negativa. Bella o brutta. È molto frequente che i bambini in

questa fase si convincono che il loro comportamento abbia avuto un ruolo determinante nel disaccordo tra i genitori, magari perché li hanno sentiti discutere su qualcosa che riguardava loro o il loro comportamento.

È importante parlare con loro perché in questa fase è molto facile che si convincono che il loro comportamento abbia avuto un ruolo determinante nel disaccordo fra i genitori.

“Forse è successo perché non ho ubbidito. O forse perché non sono stato abbastanza bravo”.

La lista di eventi che, nella mente di un bambino, possono essere ricondotti alla separazione è lunga. Il senso di colpa è sintomo del fatto che ciò che è successo non è stato metabolizzato. Il bambino non è ancora riuscito a collocare l'evento nella coppia mamma/papà ma in un sistema più complesso di cui lui è parte integrante. E di cui si sente responsabile.

Superare tutto questo richiede tempo. Questo tempo è vissuto con ansia dai genitori, che vorrebbero vedere ripagati tutti gli sforzi per rasserenare il proprio figlio. È proprio quando quell'ansia si attenua che le cose si mettono a posto. Sono necessari tanto amore, altrettante rassicurazioni e messaggi di presenza, non solo fisica, che non si devono esaurire nei mesi successivi alla tempesta ma costruire la base di un rapporto genitore/figlio che ha caratteristiche diverse da prima, ma sul quale il bambino sa di poter contare. Sempre.

Oltre al bambino, anche mamma o papà possono sentirsi in colpa e sentirsi quasi in dovere di compensare il figlio del dolore che gli è stato, pur involontariamente, causato. Ci sono genitori che diventano estremamente indulgenti o compiacenti; altri, invece, attribuiscono alla separazione qualsiasi responsabilità rispetto alle problematiche con le quali quotidianamente vengono a contatto. In entrambi i casi, il senso di colpa altera la percezione della realtà e ci rende meno obiettivi. Non date per scontato che qualsiasi genitore farebbe quello che state facendo voi. La fatica che state facendo è tanta, riconoscetevi questo merito e trovate il modo per gratificarvi, quando se ne presenta l'occasione. Ne avete tutto il diritto.

È importante tenere in considerazione che i bambini non vivono serenamente nessun tipo di distacco: che sia quello dall'amico con il quale vorrebbe rimanere anche dopo la scuola, dai nonni con i quali ha trascorso una bella giornata o dalla mamma che, ogni mattina lo “lascia” per andare a lavorare. Ogni bambino vorrebbe avere sempre accanto tutte le persone alle quali vuole bene e dalle quali non vorrebbe mai distaccarsi. Questo non comporta necessariamente un trauma. Noi adulti sottovalutiamo spesso la capacità di adattamento dei bambini perché da adulti siamo sempre meno propensi ai cambiamenti.

Il disaccordo che i bambini esprimono è, in realtà, molto sano in quanto sottende l'esistenza di un dialogo con i genitori che permette di parlare, spiegare, capire. Un trau-

ma comporta un'importante alterazione dello stato psichico dell'individuo che una gestione civile, aperta, rispettosa della separazione scongiura.

Avere la certezza che è sempre possibile parlare liberamente di ciò che sta succedendo e di ciò che prova fa sì che l'esperienza venga metabolizzata dal bambino come uno degli eventi sui quali non può avere un controllo ma che può gestire senza sentirsi sopraffatto.

Permette inoltre al genitore di riconoscere le proprie emozioni e di farle riconoscere.

