

di Francesca Rifiuti

La separazione, per i coniugi, è un evento viscerale. L'identità di entrambi era definita anche dall'esistenza della coppia e quando il legame viene messo alla prova, ne deriva una grande angoscia di perdere parti del sé. In una tempesta di sensi di colpa, rabbie, fallimenti, delusione e disperazione, il compito fondamentale dei coniugi è però quello di non perdere di vista i figli, mettendo al primo posto la loro protezione in un momento critico in cui la loro vita cambia radicalmente e il bisogno di percepire la continuità dei legami è più forte che mai.

Insieme alla dott.ssa Cristina Lorimer, psicoterapeuta e mediatrice familiare, si cercherà di mettere a fuoco i vissuti e i bisogni dei bambini all'interno del processo separativo, con particolare attenzione a ciò che gli adulti possono fare per farli sentire contenuti, protetti e riconosciuti.

-Quali sono i vissuti emotivi con cui i bambini devono fare i conti all'interno del processo di separazione?

-Possiamo innanzitutto parlare delle difficoltà di tipo affettivo: non dobbiamo dimenticarci che i bambini devono fare i conti con l'allontanamento di un genitore e questo crea quasi sempre un disequilibrio e problematiche di tipo relazionale, che li porta talvolta ad avere rapporti difficoltosi con tutti i membri della famiglia: spesso, se la separazione è molto conflittuale, vengono coinvolte anche le famiglie d'origine e i bambini si ritrovano tra due fuochi, con il rischio di perdere i contatti con i nonni.

Poi ci sono problemi anche dal punto di vista organizzativo: spesso le cose si perdono nel passaggio da un'abitazione all'altra e i bambini hanno bisogno di sapere dove si trovano gli oggetti di uso quotidiano, quelli che danno loro l'idea di continuità e che fanno parte della rassicurazione della routine.

Anche l'immagine può preoccupare i figli: che cosa dirà la gente? Io lavoravo in una classe dove uno degli alunni si era rifiutato di raccontare ai propri compagni che i genitori si erano separati. Malgrado tutti i tentativi, lo ha fatto solo nel momento in cui la nuova compagna del padre è rimasta incinta, solo allora si è sentito obbligato a svelare il segreto.

Anche questo è un aspetto importante: come gestire i nuovi ingressi in famiglia, per esempio i nuovi compagni dei genitori, senza far danni?

Poi c'è tutta una parte che riguarda le fantasie: talvolta i genitori, per tutelare i figli, non raccontano ciò che sta accadendo e allora i bambini pensano e fantasticano le cose più disparate, talvolta anche più gravi di come non siano in realtà. E allora l'altro aspetto è sicuramente l'informazione, perché ci sono comunicazioni corrette e scorrette.

-Alla luce di questo, come si sentono i genitori e quali sono i loro compiti?

-Intanto i genitori devono riconoscere che la separazione è una cosa che fa soffrire i figli e questo è già di per sé molto difficile, perché ha a che fare con l'accettazione del proprio senso di colpa.

I genitori devono imparare ad accettare e accogliere il dolore dei figli, che a volte può essere difficile da tollerare, restituendoglielo riconosciuto e pensato. Questo ha a che fare un po' con la funzione che secondo

Wilfred Bion aveva la madre, ovvero quella di trasformare e rendere gestibili le emozioni più confuse.

È molto importante che i genitori siano presenti nella crescita dei figli nonostante la separazione e che ci siano nel loro dolore: spesso noi adulti chiediamo ai bambini di fare qualcosa che noi in prima persona non riusciamo a fare, il genitore deve continuare a essere genitore anche nella confusione e nella disperazione.

Un altro compito fondamentale è quello di chiarire i confini tra genitori e figli. Talvolta, nelle separazioni, i figli diventano i nuovi partner sostitutivi dei genitori abbandonati.

Rendersi conto che i bambini hanno un grande dolore che non è elaborabile senza aiuto è fondamentale, perché quando i genitori si trovano nella bufera della separazione può capitare che perdano di vista i figli e i loro bisogni: nei nostri incontri di mediazione spesso parlano di ciò che è bene per "il figlio", senza utilizzare il suo vero nome.

-Qual è il modo per dirlo ai figli e che cosa succede quando i genitori fanno poca attenzione al modo in cui viene comunicata la separazione?

-Per questo tema è importante intanto avere in mente che la separazione avviene sul piano coniugale e non sul piano genitoriale. Con i bambini la questione va affrontata con delicatezza, tutti insieme. La comunicazione dovrà essere congiunta e alla base dovrà esserci la rassicurazione che, nonostante la fine del matrimonio, il padre e la madre continueranno a essere genitori. Tutto ciò che riguarda la colpa, i fatti, il conflitto, va tenuto fuori. Il bambino va rassicurato che non è colpa sua.

Spesso i genitori litigano sul figlio perché è il maggiore "bene condiviso" e spesso i bambini si sentono responsabili: vanno alleggeriti e rassicurati che la famiglia va avanti, esiste anche se sarà diversa. È un lavoro difficile per i bambini riuscire a conservare l'immagine della famiglia unita nonostante la separazione.

Capita spesso che uno dei genitori comunichi la separazione in un momento individuale col figlio e questo dà subito l'idea di una genitorialità non condivisa, con il rischio di triangolare il figlio, cercando un'alleanza con lui contro l'altro genitore.

La delicatezza di questo momento è importante, non si fa senza averci riflettuto su, si fa tutti insieme sul divano, si può anche piangere insieme, perché in fondo stiamo parlando di una cosa che è finita. Pensare che separarsi sia una cosa facile e che si può fare senza problemi, senza riconoscere la grande difficoltà, è uno sbaglio: i bambini hanno bisogno di sentirsi appoggiati e sostenuti. Certo che questo può essere molto difficile, perché anche i genitori stanno vivendo un momento complesso.

-Rispetto a tutti questi vissuti, quali sono i bisogni più importanti dei bambini e come si fa a rendere tutto questo meno doloroso possibile per loro?

-Brazelton e Greenspan nel loro lavoro su "I bisogni irrinunciabili dei bambini" (2001), hanno messo a punto una lista dei bisogni principali che un bambino può avere: il bisogno di sviluppare costanti relazioni di accudimento, il bisogno di protezione fisica, il bisogno di esperienze modellato sulle differenze individuali e appropriate al grado di sviluppo; il bisogno di definire limiti, il bisogno di comunità stabili e di supporto e il bisogno di salvaguardare il futuro.

Giancarlo Francini e colleghi hanno riadattato questo elenco ai bambini nella separazione.

Uno dei primi bisogni è quello di ricomporre l'ordine infranto dalla separazione e trovare un posto agli affetti e alla fiducia nei legami: la prima cosa che salta nella separazione è la fiducia nella solidità dei legami e i bambini hanno bisogno di sentire che invece il legame con i loro genitori resta ed è solido, anche se come coniugi sono separati.

Poi c'è il bisogno di interrompere la conflittualità e contenere l'angoscia: è importante non fare scenate di fronte ai bambini. Se i genitori devono chiarirsi è opportuno scegliere un momento lontano dai bambini, in un territorio "neutro".

Poi è importante ricavare un tempo e uno spazio per la ricomposizione interna dei legami: non basta essere genitori affinché il legame sia garantito. Si devono avere momenti speciali per ricostruire la relazione, che sarà diversa da prima ma sempre significativa.

Un altro bisogno irrinunciabile del bambino è quello di uscire dal contesto che lo imprigiona come anello di congiunzione tra i genitori, che sono due entità non ricomponibili. Egli non deve fare da intermediario tra i genitori: ha un rapporto speciale con entrambi e deve continuare a essere il figlio.

Poi si tratta di ritrovare un confine, elaborare una nuova immagine di famiglia per continuare a sentire le aspettative del genitore su di lui. Il bambino deve continuare a sentire che i genitori si aspettano da lui qualcosa, che lui fa ancora parte di una famiglia, anche se è divisa e sta vivendo una esperienza particolare.

Infine è opportuno fare riferimento al bisogno di rielaborare i tradimenti subiti e le ferite, riuscendo a esprimere la propria sofferenza: spesso i genitori non riescono a esserci per il figlio. Alcuni bambini, con lo zainetto in spalla, aspettano il genitore che li venga a prendere e che non arriva. Anche questo è un piccolo tradimento. C'è bisogno di poterlo dire.

-Che cosa succede quando arrivano i nuovi partner dei genitori?

-Uno dei bisogni fondamentali dei bambini nella separazione è proprio quello di salvaguardare la famiglia allargata e di poter beneficiare delle nuove presenze che fanno ingresso nella loro vita. I bambini avranno famiglie diverse, ci saranno nuove persone, bisogna aiutarli a inserirsi e a sentirsi accolti e amati, ma anche autorizzarli ad amare. Se il genitore non autorizza il nuovo compagno dell'ex coniuge, il figlio non potrà godere della nuova presenza. Ovviamente, occorre fare questo con cautela e trovando un accordo tra genitori, senza avere fretta.

-Quali sono i segnali che ci permettono di distinguere il dolore naturale della separazione dei genitori da quello che è un disagio psicologico su cui è invece necessario intervenire?

-La prima cosa è la prevenzione. Non aspettiamo che ci siano segnali di disagio: bisogna permettere ai bambini di esprimere il dolore, è importante condividere con lui il dispiacere, abbracciarlo, senza dire che andrà tutto bene. Riconoscere che anche se la situazione coniugale è stata tempestosa, quella sarà sempre la sua famiglia.

Poi a volte arrivano segnali più strutturati, come il mal di pancia, il rifiuto della scuola, difficoltà all'addormentamento...Questi segnali possono aggravarsi se i genitori non riescono ad accogliere il dolore e a legittimarlo: spesso gli adulti dicono: "non essere triste, non piangere". Bisogna invece legittimare la tristezza e la fatica, comprenderle ed accoglierle, dando al bambino la possibilità di pensare che, con il tempo, si possono trovare nuovi modi di essere famiglia.

I segnali tipici del disagio dei bambini vanno subito accolti, non bisogna aspettare che diventino cose che non sono più affrontabili senza aiuto.

Una cosa importante è dare ai bambini la possibilità di condividere, togliendo l'idea della vergogna, permettendogli di parlarne anche con i pari per rendere il tutto più facilmente elaborabile.

Se poi la cosa non è gestibile è importante che il genitore si rivolga a uno specialista ma che non vada con l'idea di dover curare il bambino: il bambino non è malato, ma sta semplicemente vivendo una situazione che crea dolore e ferisce.

Noi terapeuti familiari diciamo spesso che sono proprio i bambini che portano le famiglie in terapia: l'idea di curare lui se non si cura la famiglia non ha molto futuro, i bambini non sono pezzi rotti da cambiare, ma sono coloro che fanno emergere la difficoltà che la famiglia ha avuto nel gestire il passaggio della separazione e il bisogno di un aiuto esterno per farlo al meglio.

-Quali sono gli interventi e le modalità di lavoro che possono sostenere la famiglia in questo percorso e qual è il ruolo della mediazione familiare?

-Mi piace questa frase di Froma Walsh: solo le famiglie sane chiedono aiuto. Prima di tutto infatti bisogna capire che il problema c'è e poi di quale tipo è.

Se il problema è la gestione della nuova situazione, allora la mediazione familiare è un percorso che permette ai genitori di trovare degli accordi condivisi. In un procedimento giudiziale, il tribunale dà definizioni standard e utilizza accordi poco personalizzati: è come pretendere che lo stesso cappotto stia bene a tutti. Ma noi non siamo tutti uguali e la mediazione permette di trovare soluzioni adatte a quella famiglia che abbiamo davanti. Gli accordi in mediazione sono un vestito che si costruisce su misura: ci si occupa di questioni pratiche, venendo incontro anche ai bisogni di riconoscimento dei genitori.

La mediazione familiare è un percorso standard di 10-12 sedute: insieme ai mediatori gli ex coniugi riflettono sui temi da trattare, portano avanti una negoziazione e firmano un contratto finale. Questo processo è utile per chi vuole separarsi nel modo meno dannoso possibile per i figli.

Talvolta questo percorso deve essere preceduto o accompagnato da una terapia del divorzio: ci sono coppie che, prima di prendere accordi pratici, devono dirsi delle cose, devono farsi una ragione di ciò che è successo, hanno bisogno di un terapeuta che li aiuti a capire e che prepari la coppia al momento della mediazione vera e propria, accompagnandoli nella separazione emotiva.

-Come vengono coinvolti i bambini nella mediazione?

Nella mediazione familiare ad approccio sistemico, se necessario, vengono invitati i figli a partecipare a un incontro. Per loro è un momento importante perché prima di tutto scoprono che c'è qualcuno che si sta prendendo cura dei loro genitori, ed è sempre un sollievo.

Durante le interazioni di gioco che proponiamo, i bambini vedono i loro genitori collaborare per il loro benessere e sperimentano la possibilità ancora viva, nonostante la separazione, di portare avanti attività con uno scopo comune, tutti insieme. Nella seduta successiva, mostriamo ai genitori la videoregistrazione della seduta con i figli e chiediamo loro di riflettere su ciò che sta succedendo. I padri e le madri solitamente si rendono conto da soli di ciò che funziona e non funziona nel loro essere genitori. Questo permette di parlare

con loro, in modo pratico e immediato, del modo più efficace di portare avanti la genitorialità, partendo dalle risorse.

-Nel suo libro “La verità sui figli e il divorzio”, Robert Emery dà molta importanza alla cura della temporalità: quanto è importante, al fine del benessere dei bambini, darsi il tempo di elaborare la separazione?

Questo aspetto è molto importante, soprattutto in questa società in cui tutto è sempre immediato. C'è un tempo per la separazione, gli adulti non subito sono pronti a gestire questa nuova vita. Quando le coppie vengono in mediazione, c'è spesso uno dei due che ha già elaborato e uno che è ancora sorpreso, che ha bisogno di un tempo più lungo per accettare la fine del rapporto. Quando la coppia poi inizia a essere d'accordo sul lavorare sulla separazione, non vuol dire che però il bambino sia pronto e abbia già tutto chiaro.

È necessario dare tempo ai bambini, senza pretendere che siano felici subito. Il problema è che non tolleriamo l'infelicità dei nostri figli e chiediamo loro di fare un salto che noi stessi non siamo in grado di fare. A volte addirittura, inconsapevolmente, i genitori chiedono ai figli che siano proprio loro a renderli felici. Purtroppo ad alcuni bambini viene richiesto uno sforzo tremendo: devono rassicurare i loro genitori, i ruoli quasi si invertono e questo può essere molto dannoso.

E allora bisogna lasciare spazio e tempo per il dolore, bisogna trasmettere ai figli l'idea che stiamo attraversando un mare in tempesta, ma che da qualche parte c'è un'isola sulla quale approderemo.

Bisogna che i bambini sentano che non sono soli a camminare in questa tempesta, ma che lo stanno facendo per mano ai genitori. E che la tempesta, a un certo punto, si diraderà. Semplicemente ci vuole un po' di tempo.