

## Qualche consiglio per sbagliare di meno! I genitori si separano... e il pediatra che dice?

Qualche consiglio per sbagliare di meno? Forse più che un consiglio serve un aiuto per riflettere insieme sulle reazioni dei bambini e sul modo con cui prevenirle.

Vi esponiamo qualche suggerimento in dieci punti.

### 1. *Non ci sono regole di comportamento*

Ogni coppia ha una sua storia, un suo modo di dividere il tempo e le attività con i figli, un suo modo di parlare con i figli. E ogni coppia ha figli che sono diversi dai figli di tutti gli altri.

Per questo, ogni coppia nel periodo che precede e segue una separazione deve trovare il proprio modo di comportarsi, coerente con le caratteristiche di vita e di comportamento che ha avuto fino ad allora. I consigli non servono. Serve un aiuto per esaminare ipotesi e possibilità diverse, per riflettere insieme sulle reazioni dei bambini, per andare avanti meglio.

### 2. *Ai bambini servono sia il papà che la mamma*

Non servono, invece, un genitore buono e un genitore cattivo, né un padre o una madre che li amano talmente da essere pronti a tutto pur di strapparli all'altro genitore. Esclusi i casi rarissimi di provata pericolosità di uno dei genitori, la ricerca del miglior accordo possibile per consentire ai figli di mantenere rapporti con entrambi è quanto di meglio si può fare per loro. Ottenere l'alleanza dei figli contro l'altro genitore, dopo averli convinti che è lui il cattivo, il colpevole, la causa di tutto, non è una vittoria. È una sconfitta.

### 3. *Non troppe parole*

Spiegare senza bugie ciò che sta succedendo richiede misura. Le conferenze al vertice convocate con toni ufficiali ("mamma e papà vi devono parlare di una cosa importante") sono imbarazzanti e tensive per i bambini, oltre che sostanzialmente inutili, specialmente se i genitori sperano in questo modo di risolvere tutto in una sola volta: spiegazioni, rassicurazioni, descrizione sdrammatizzante di quello che succederà "dopo". Sono obiettivi impossibili. Nessuno può dire davvero cosa succederà nei mesi e negli anni successivi alla separazione. Ai bambini servono poche e chiare indicazioni pratiche su cosa sta succedendo e su cosa cambierà nell'immediato. Parlare di un futuro troppo lontano, oltre ad essere inutile, non è tranquillizzante e può creare confusione.

### 4. *Rassicurazioni, punto primo*

I bambini devono sentirsi dire da entrambi i genitori che ciò che sta accadendo fra papà e mamma (e che i bambini già sospettano, perché hanno sentito litigi, pianti, o almeno una insolita freddezza) non è colpa loro: bisogna ricordare che i bambini sono autocentrati, ed è facilissimo che si convincano che il loro comportamento abbia avuto un ruolo determinante nel disaccordo fra i genitori, magari perché li hanno sentiti discutere sul loro comportamento scolastico, o su qualcos'altro che li riguardava.

È indispensabile essere espliciti, e ripetere più di una volta che la separazione di mamma e papà riguarda esclusivamente i grandi.

### 5. *Rassicurazioni, punto secondo*

Inoltre, è necessario rassicurare i bambini sul fatto che papà e mamma continueranno a prendersi cura di loro, anche se separatamente. Parlare di affetto, spiegare che papà e mamma continueranno a voler bene ai loro bambini non è sufficiente. Il bisogno di accudimento e la paura di perdere le cure dei genitori è molto forte, e non coincide con il bisogno di amore. Anche su questo punto, è importante essere espliciti e dare indicazioni (poche e chiare) su come si pensa di impostare la vita per garantire ai bambini le stesse cure di prima.

## 6. *Niente cambiamenti di ruolo*

Attenzione a non trasformare i figli in consolatori, sostituti del papà (o della mamma), mediatori, pacieri o spie. In un periodo di cambiamento come quello della separazione è necessario essere molto attenti alle richieste che si fanno ai bambini e al ruolo che si propone loro. Il modo migliore per evitare confusioni di ruolo è cercare di ricordare sempre che i bambini sono bambini: tutti gli altri ruoli che abbiamo enumerato prima (consolatore, mediatore, spia ecc. ) sono ruoli da adulti. Ai bambini devono essere risparmiati, anche quando sembra che siano loro stessi a proporsi.

## 7. *Consentire il dolore*

Spiegare con chiarezza, rassicurare, garantire le proprie cure non significa ottenere che i bambini non soffrano per un cambiamento così radicale: la perdita dei genitori come coppia, ma anche la rinuncia ad abitudini precedenti ed a certe comodità, la necessità di adattarsi a uno stile di vita nuovo e spesso più scomodo producono emozioni diverse, risentimento, ansia, sconforto, incertezza, rabbia. Non è giusto chiedere ai bambini - implicitamente o esplicitamente - di essere ragionevoli, di capire, di "non fare storie". Ancor peggio, far pesare loro il dolore che provocano ai genitori con la loro sofferenza. Questo significa in sostanza pretendere che i bambini non facciano trasparire il proprio dolore perché i grandi possano non sentirsi in colpa. La cosa migliore è dire al bambino che è comprensibile che si senta così, che si tratta davvero di un'esperienza difficile, che papà e mamma non hanno proprio potuto risparmiargliela ma che capiscono che lui soffre, che sia arrabbiato ecc., e che cercheranno di aiutarlo in tutti i modi a stare un po' meglio.

## 8. *Niente risarcimenti*

Il modo per far stare un po' meglio i bambini nelle fasi di separazione dei genitori non è la ricerca di risarcimenti. La tendenza a diventare più permissivi, a diminuire un po' le richieste può anche avere un senso, purché tutto questo faccia parte di una ricerca di nuove regole, di uno stile di vita più adeguato alla nuova situazione. Se invece le concessioni fanno parte di una competizione a distanza fra i due genitori per conquistare il titolo di "genitore più buono" (cioè più generoso, più disponibile alle trasgressioni, più disposto a firmare giustificazioni per la scuola o a soddisfare capricci), o se hanno un significato del tipo "poverino, con tutto quello che sta passando", attenzione: non sarà poi giusto lamentarsi se i bambini impareranno a "sfruttare la situazione", diventando sempre più esigenti e insofferenti alle limitazioni, e se si abitueranno a recitare la parte della vittima che ha tanto sofferto, parte poco simpatica e soprattutto poco adatta a favorire la ricerca di risorse per fronteggiare le situazioni di difficoltà.

## 9. *Non tutto quello che succede ai bambini è la conseguenza della separazione*

Le fasi della separazione hanno certamente ripercussioni sull'umore dei bambini, sul loro comportamento e anche sulla loro salute. Ma da qui a convincersi che ogni mal di pancia, ogni sintomo, ogni brutto voto a scuola siano la conseguenza diretta della separazione c'è una bella differenza. Si tratta fra l'altro di una convinzione rischiosa, perché impedisce di fare altre ipotesi, e quindi di trovare soluzioni più valide.

Un insuccesso scolastico può anche essere dovuto a qualcosa che sta succedendo a scuola (cambiamenti di insegnanti, difficoltà con i compagni), o a una cattiva organizzazione del tempo. Il mal di pancia può essere dovuto a modificazioni dello stile e dei ritmi alimentari, magari indirettamente legate alla separazione, ma sulle quali si può intervenire. Liquidare tutto quello che accade come dovuto allo stress da separazione è semplicistico e poco costruttivo.

## 10. *Ampliare la rete*

Sempre rispettando il modo con cui ciascun bambino si riadatta nella nuova situazione creatasi dopo una separazione, è utile tentare di ampliare la rete delle relazioni (e degli aiuti), contrastando le tendenze eroiche a "farcela da soli". Si può provare a proporre (non imporre) ai bambini nuove attività di tempo libero, cercare di mettere in atto turni di accompagnamento con altri genitori,

favorire attività sportive in cui siano coinvolti adulti significativi (l'allenatore, il direttore sportivo). È bene comunque in ogni caso evitare di ostacolare la ricerca di nuove figure adulte che molti bambini mettono in atto durante le fasi della separazione dei genitori, legandosi a un insegnante o al genitore di un amico: contrariamente a quanto può sembrare, una rete più ampia di figure adulte permette di attutire il confronto mamma/papà e, in molti casi, di tollerare meglio la comparsa, a fianco dei due genitori, di nuovi personaggi (fidanzati e fidanzate) con cui i bambini dovranno imparare ad entrare in relazione.

Da: *S. Quadrino* Qualche consiglio per sbagliare di meno! I genitori si separano...e il pediatra che dice?

Quaderni acp 1999;6(4)

*Le domande da fare al mio pediatra:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....