

GENITORIALITA' E SEPARAZIONE

effetti psicologici della separazione sui figli



La separazione dei genitori non sempre rappresenta per il figlio un evento dannoso per il suo sviluppo: a volte costituisce un'esperienza per osservare e sperimentare come gli adulti risolvono i conflitti, affrontano il disaccordo, litigano e sanno separarsi. Tutti questi aspetti, con la loro intensa e specifica tonalità affettiva, vengono introiettati dal bambino. Durante la separazione, il bambino non è solo osservatore, ma entra a far parte di un "gioco" familiare in quanto chiamato ad assumersi ruoli differenti, conteso, costretto a schierarsi con l'uno o l'altro genitore, a mediare il conflitto, ecc. Comunicare al proprio figlio la decisione di separarsi, motivandola realisticamente e univocamente, è utile a contenere le paure e le angosce del bambino, permettendogli di riconoscerle e confrontarle con una percezione condivisa dal genitore. In molte circostanze, si osserva una difficoltà dell'adulto ad assumersi questa responsabilità e la tendenza a chiedere al figlio di sostenere le proprie ragioni contro quelle del partner, con l'effetto di costringerlo a schierarsi e a non riconoscere il valore affettivo dell'altro. Sperimentare la separazione non è traumatico per i figli di quei genitori che riescono a dare continuità al legame parentale, accordandosi sulle scelte più opportune per loro, mantenendo un coerente riferimento affettivo ed educativo, conservando intatta nella mente dei ragazzi quella immagine rassicurante così importante per la loro crescita e riuscendo ad offrire loro un aiuto per affrontare la sofferenza del cambiamento. Tuttavia, la separazione dei genitori rappresenta un'esperienza "ad alto impatto emotivo" per il bambino e, per questo motivo, è spesso causa iniziale di sofferenza psicologica.

In questi ultimi anni, gli studi scientifici nazionali ed internazionali si sono focalizzati sulla trattazione degli aspetti traumatici dei vissuti psicologici dei figli esposti alla separazione

genitoriale. Gli effetti della separazione sui minori hanno un'origine multifattoriale e le variabili possono essere suddivise in due categorie:

contestuali/familiari: la storia familiare, il cambiamento della struttura familiare, la conflittualità manifesta o latente tra gli ex coniugi, la qualità dei rapporti tra il bambino ed ogni singolo genitore, le condizioni di salute psicofisica dei genitori, pregresse esperienze luttuose, la rete relazionale e familiare, il contesto socio-culturale di appartenenza;

psicologiche/individuali: l'età, il temperamento e la struttura di personalità del bambino, la capacità di recuperare un proprio equilibrio dopo le avversità (detta anche resilienza), il sesso, l'ordine di nascita.

Le ricerche indicano che è la **conflittualità tra i genitori**, più che la separazione in sé e per sé, a produrre gli effetti negativi sul benessere dei figli. Con la separazione il legame tra i coniugi non si interrompe, esiste una profonda differenza tra separazione coniugale e responsabilità genitoriale. Per il bambino, specialmente se molto piccolo, è sempre difficile distinguere le relazioni che intercorrono tra lui e i genitori e quelle tra i genitori stessi; quando si modificano queste ultime, potrebbe pensare che si siano modificate anche quelle con lui. Il piccolo non possiede ancora strumenti cognitivi sufficienti per elaborare la **"perdita"** di uno dei genitori e per comprendere i motivi di questo cambiamento. Spesso si **attribuisce la colpa** della rottura del legame matrimoniale, arrivando a credere di non meritarsi l'amore dei genitori. Inoltre, il bambino può vivere l'allontanamento di uno dei genitori come un abbandono della famiglia verso il genitore che non è più in casa, destino che lo spaventa terribilmente e lo potrebbe portare ad immaginare una prospettiva simile anche per lui.

In quelle situazioni caratterizzate da elevata ostilità tra i coniugi, il bambino rischia di essere coinvolto nel conflitto genitoriale, sia per ottenere legalmente il suo collocamento, sia per un reciproco sentimento di rivalsa. Il "figlio conteso" sperimenta i pressanti e fastidiosi tentativi di alleanza che ognuno dei due genitori vuole instaurare con lui a scapito dell'altro e ciò si ripercuote sulla relazione con entrambi.

La separazione dei genitori è vissuta dal bambino con una miscela di emozioni che toccano il senso di abbandono, la rabbia, la frustrazione, l'impotenza, sentimenti simili al dolore provato di fronte alla morte di una persona cara. In questi momenti, i bambini sperimentano un profondo senso di solitudine, un isolamento legato alla difficoltà di rivolgersi all'adulto, completamente assorbito dal

conflitto e provato dalla propria sofferenza, per condividere i propri vissuti emotivi ed ottenere conforto. Il figlio necessita dunque, nella fase di rottura tra i suoi genitori, di stabilità e continuità nelle sue relazioni affettive, di sentirsi protetto dalle figure genitoriali che devono essere in grado di pensare a lui, in modo costruttivo. Partendo da questa premessa, è evidente che delineare gli effetti e gli aspetti psicologici della separazione sui figli sia fortemente connesso alla capacità dei genitori di elaborare tale situazione: non è tanto l'evento critico in sé ad essere fonte di stress, ma sono le modalità e le strategie con cui gli individui affrontano tale evento a determinarne gli esiti.

Molti ricercatori hanno evidenziato che il bambino, all'interno di un percorso di separazione coniugale, può assumere diversi ruoli:

- ✧ di stabilizzatore/mediatore della conflittualità tra i coniugi,
- ✧ di caretaker (prendersi cura di) nei confronti del genitore percepito come più fragile. I ruoli genitoriali sono rovesciati: un figlio può accettare coscientemente la responsabilità di badare a un genitore che non si sente bene o che è incapace di assumere la propria funzione in modo adeguato. Prendersi cura di un genitore emotivamente dipendente è un grosso peso per un figlio. Può rivelarsi molto difficile, per figli sensibili e coscienziosi, liberarsi da questo fardello e andare avanti con la propria vita normale.
- ✧ di capro espiatorio, nel tentativo di mantenere unita la coppia genitoriale.

Tale ruolo trae origine dalla storia delle relazioni familiari e dal legame di attaccamento con ciascun genitore e dallo sviluppo delle modalità affettive ed educative degli adulti di riferimento.

I disagi psicologici, che possono essere considerati normali reazioni all'evento traumatico della separazione, si diversificano a seconda dell'età:

- ✧ **dai 0 a 3 anni:** i neonati sono i più protetti dalle conseguenze immediate della separazione dei genitori, sempre che venga garantita loro una relazione di attaccamento stabile e sicura almeno da parte di uno dei genitori. Possono reagire con evidenti regressioni comportamentali: disturbi del comportamento, perdita del controllo degli sfinteri

precedentemente acquisiti, suzione del pollice e/o dei capelli, condotte auto-consolatorie. La separazione suscita in loro diverse emozioni tra le quali la collera, la frustrazione e l'abbandono;

- ▲ **dai 3 ai 6 anni:** i bambini appaiono molto confusi e insicuri per quanto riguarda i cambiamenti nella loro vita familiare, alcuni si aggrappano alla speranza che i genitori possano tornare insieme e si creano delle fantasie per trovare conforto in esse. Altri bambini avvertono rabbia/aggressività connessa al senso di perdita e di rifiuto che possono reprimere o manifestare nei confronti degli altri, mordendo i compagni di scuola, distruggendo oggetti, andando alla ricerca di animaletti da "uccidere". I bambini possono esprimere la propria ansia e insicurezza anche attraverso comportamenti regressivi sul piano delle autonomie personali e/o mostrare comportamenti eccessivamente dipendenti (pianto facile ed improvviso, stati d'irritabilità, alterazione del ciclo sonno - veglia e dell'alimentazione).
- ▲ **dai 6 ai 10 anni,** i bambini in questa fase acquistano maggiore coscienza delle cause e delle conseguenze della separazione ed è più facile che si schierino dalla parte di uno dei genitori in conflitto. Possono manifestare diverse reazioni: profondo senso di perdita, rifiuto, vulnerabilità e solitudine, sentimenti di vergogna, risentimento per il comportamento dei genitori, forte rabbia e scatti d'ira, dolore e tristezza intensa, sintomi somatici (mal di testa, dolori allo stomaco, stress), frequenti difficoltà di apprendimento, il rifiuto di andare a scuola, silenzio persistente, comportamento trasgressivo, blocco delle reazioni con l'esterno.
- ▲ **dagli 11 ai 17 anni:** i figli più grandi possono essere caricati di una responsabilità crescente per i fratelli più piccoli e delle pretese di un genitore emotivamente dipendente. Frequentemente i genitori si aspettano che i figli più grandi prendano le loro decisioni riguardo alle visite o alla scelta di vivere con uno dei due genitori. I ragazzi sperimentano una situazione di conflitto fra il desiderio di vedere un genitore assente e quello di portare avanti attività con i coetanei. Alcuni manifestano cadute improvvise delle performance scolastiche, relazioni instabili con i coetanei; altri, invece, rafforzano un modello comportamentale con l'incremento delle attività sociali e didattiche all'interno della scuola. Spesso gli adolescenti provano anche paura di creare legami a lungo termine e di fidarsi delle persone, chiusura in loro stessi, fino ad arrivare a

manifestare alcune condotte autolesive (suicidi dimostrativi, assunzione di droghe) o devianti.

L'assistere alle liti familiari, urla e pianti, provoca sentimenti contrastanti: paura per sé, per i genitori, eccitazione, angoscia, paura di perdere le proprie figure di attaccamento. Per far fronte a questi sentimenti penosi, il bambino riattiva modalità di pensiero "primitive" che avevano la conseguenza di calmare l'angoscia, che gli consentono di esercitare un controllo magico e onnipotente sull'ambiente. Per questo motivo, capita spesso che il bambino, giunga ad attribuire a sé, attraverso qualche disubbidienza o sentimento rabbioso e distruttivo, la decisione dei genitori di separarsi. A volte però l'ambiente familiare, invece di sostenere il bambino in queste sue elaborazioni, permettendogli di pensare che la separazione è una scelta degli adulti, gli conferma più o meno esplicitamente la sua responsabilità in questa decisione.

La nostra esperienza clinica nell'ambito di un servizio di Tutela Minori e della Consulenza Peritale nell'ambito delle cause di separazione, ci ha portato ad osservare che la sofferenza del bambino:

- aumenta tanto più elevata è la conflittualità tra i genitori;
- aumenta se un genitore abdica ad esercitare le sue funzioni;
- peggiora se il bambino è usato come strumento per attaccare o ferire l'altro genitore ;
- peggiora se i conflitti tra i genitori riguardano lui stesso, la sua educazione, le scelte che lo riguardano;
- può generare angoscia e patologia se i conflitti sono continui, segnati da aggressività verbale o fisica.

Molto spesso i figli si trovano a dover accettare all'improvviso la presenza di altri adulti, i nuovi compagni dei genitori, che a volte si aspettano un riconoscimento e che il loro stile educativo venga accettato.

Tutta l'energia emotiva che i bambini e i ragazzi investono per reagire alla conflittualità genitoriale provoca una distorsione sia delle emozioni che degli aspetti della vita e dei bisogni della loro età. Alcuni ragazzi provano vergogna per la loro situazione familiare e quindi si isolano difensivamente dalle amicizie. Può risultare impossibile riconoscersi in un modello di identificazione sessuale che è stato pesantemente svalutato dal conflitto, e quindi il bambino, per mantenere un senso del proprio valore, è costretto ad identificarsi col modello materno e ad operare scelte oggettuali in contrasto con il

proprio genere. L'interiorizzazione di modelli maschili e femminili non adeguati compromette, inoltre, la possibilità di costruire, in età adulta, legami affettivi significativi e duraturi.

Un bambino che assiste alle scenate di rabbia, alle manifestazioni di violenza, fisica o verbale, tra i suoi genitori, o tra genitori e figli, viene sempre danneggiato. A volte alcune coppie in aperto e continuo conflitto non si separano "per il bene del bambino", esponendolo così ad il grave danno, ossia vivere in un clima di tensione e di violenza psicologica, dove i significati dell'affetto sono mischiati a quelli dell'ira e del disprezzo. I danni sono gravi anche se lui non è oggetto di aggressioni dirette poiché è costretto ad assistere passivamente alla violenza, come se fosse seduto su di una polveriera che può esplodere improvvisamente.

Alla luce dell'esperienza clinica maturata, riteniamo fondamentale sensibilizzare i genitori a sforzarsi di empatizzare con la sofferenza della propria "creatura", riconoscendole il diritto di essere amata e riconosciuta nei suoi bisogni emotivo-affettivi.

Busto Arsizio, 27 febbraio 2012

Elena Canavesi e Laura Porta