

...La violenza più frequente che i minori subiscono prima, durante e dopo la separazione è la loro “scomparsa” alla vista dei propri genitori. Non una “scomparsa” fisica ma “psichica”. I genitori presi dalle difficoltà relazionali "abusano" della propria posizione e della maggiore forza mentale per i più diversi scopi: vendette sull'altro genitore, denigrazione della figura materna o paterna, ricerche di benefici materiali (casa, soldi, mantenimento) ecc.

Tutto ciò in nome dei figli. Lo spazio mentale è del tutto occupato dal rancore e dall'attribuzione delle responsabilità del fallimento del matrimonio.

Questa dinamica, che procede più spesso in modo incontrollato ed impulsivo anche se in alcuni casi sembra seguire una logica sistematica, finisce per far “scompare” i figli dallo spazio emotivo, fisico e psichico dei genitori.

I figli passano così da persone a merce di scambio.

Tale forma di sottile violenza ha un alto potenziale distruttivo perché perpetrata dalle figure di riferimento nella loro funzione paterna e materna alla quale si legano l'affettività, l'emotività e l'aspetto normativo.

Il futuro dei figli di chi si separa/divorzia non è legato solo alle forme giuridiche, sociali che la coppia deciderà di assumere, ma alla profonda consapevolezza che genitori lo si resterà per sempre.

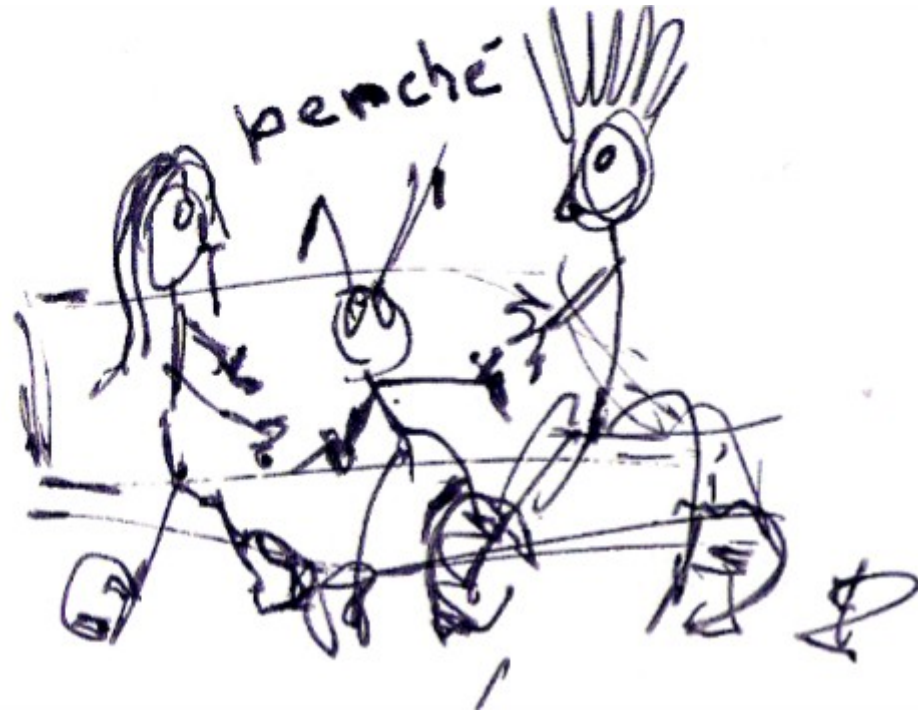
Associazione La Luna dei papà

Il Presidente

Mauro Rossello



dimostrete entrambi al bambino il vostro affetto e rassicuratevostro figlio sul fatto che la decisione di vivere separati non cambia l'amore che avete entrambi per lui. Se il bambino è piccolo, cercate di coccolarlo comunque di più, poiché ha ancora bisogno di percepire emozioni positive dal contatto diretto con mamma e papà



La comunicazione dell'intenzione di separarvi va fatta possibilmente insieme, usando parole semplici, adeguate all'età dei figli, quando vi sentirete sicuri della vostra decisione e pronti a parlarne con sufficiente serenità.



- **Aiutate il bambino ad esprimere i suoi pensieri e le sua sofferenza rispetto alla separazione.** I bambini durante e dopo la separazione possono diventare ansiosi, irritabili, depressi; possono piangere senza motivo, avere dolori allo stomaco, soffrire di insonnia, andar male a scuola, comportarsi in modo aggressivo: questi sono alcuni dei segni tipici del momento difficile che stanno attraversando .



- spiegategli che **la separazione è interamente frutto della vostra decisione e che lui non ne ha alcuna responsabilità**, in modo da non creargli falsi sensi di colpa. Provate a vedere se anche a scuola gli insegnanti possono discutere su questo argomento, qualora in classe ci siano altri bambini nelle stesse condizioni: vostro figlio si sentirebbe meno isolato e si vergognerebbe di meno.



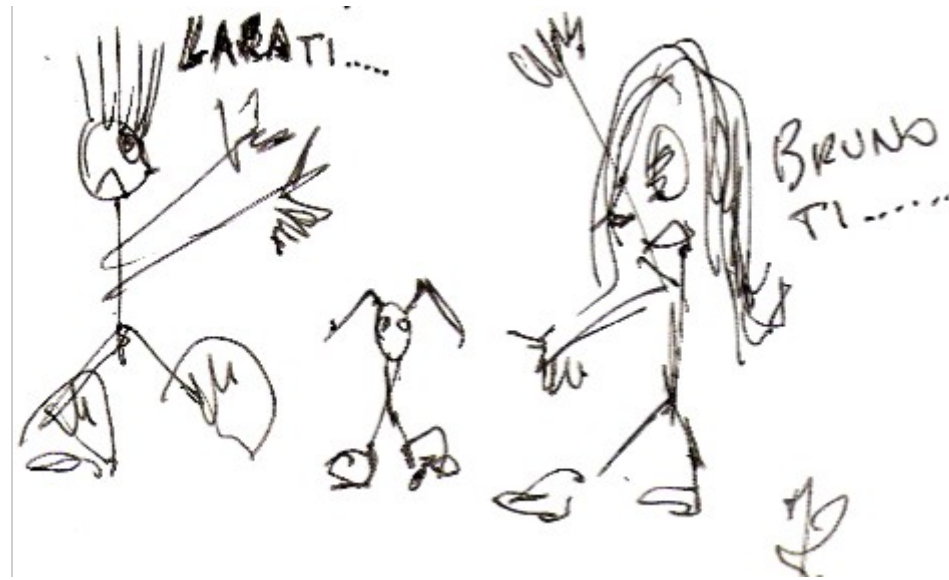
- spiegategli che **la decisione di separarvi è una cosa definitiva**. Molti bambini credono di poter far riconciliare i genitori e si illudono che la separazione sia solo temporanea. Questo li può impegnare in continui sforzi, illusioni e delusioni. Mettete in chiaro che la vostra decisione è irreversibile.



- **consentite che il bambino nutra affetto per entrambi i genitori, evitando di screditare o denigrare l'altro genitore, soprattutto se questi è assente. Parlate a vostro figlio dei lati buoni dell'altro genitore, anche a costo di reprimere i vostri sentimenti di rabbia.**



- **non cercate l'alleanza o la complicità del bambino contro l'altro genitore** ed evitate di istigarlo contro di lui/lei atteggiandovi a vittime. Inoltre, **evitate di usare i figli come giudicio** arbitri dei vostri comportamenti sollecitando da loro un'opinione su chi dei due genitori abbia ragione o torto. **Evitate, infine, di usarli come messaggeri, spie o testimoni** contro l'altro, ad esempio sottoponendoli a interrogatori su ciò che ha fatto o detto l'ex-coniuge.



- **non mettetevi a litigare in modo violento in sua presenza** I bambini, specie figli di separati, si agitano e si preoccupano molto se vedono i genitori litigare violentemente: cercate di non alzare la voce in modo eccessivo in loro presenza e di non alimentare i vostri contrasti rinfacciandovi in continuazione le reali o presunte “colpe” che sarebbero alla base della fine del matrimonio.



- **fate in modo che vostro figlio veda regolarmente il genitore non affidatario.** Il bambino ha bisogno sia della madre che del padre: egli potrebbe vivere la separazione come una situazione in cui un genitore lo abbandona. Evitate che questo succeda, dando la possibilità all'altro coniuge di passare dei periodi col figlio. Tali momenti dovrebbero essere regolari e frequenti e dovrebbero durare almeno un'intera giornata in modo da permettere un contatto più lungo e costruttivo tra bimbo e genitore. Rispettate le cadenze delle visite previste, per non deludere le sue aspettative; dategli anche la possibilità di telefonare all'altro genitore quando lo desidera, fornendogli il numero di telefono.



- **mantenete la comune responsabilità genitoriale.** Non prendete decisioni veramente importanti sui figli (salute, scuola, tempo libero) senza consultarvi e, se possibile, accordarvi, con l'altro genitore.



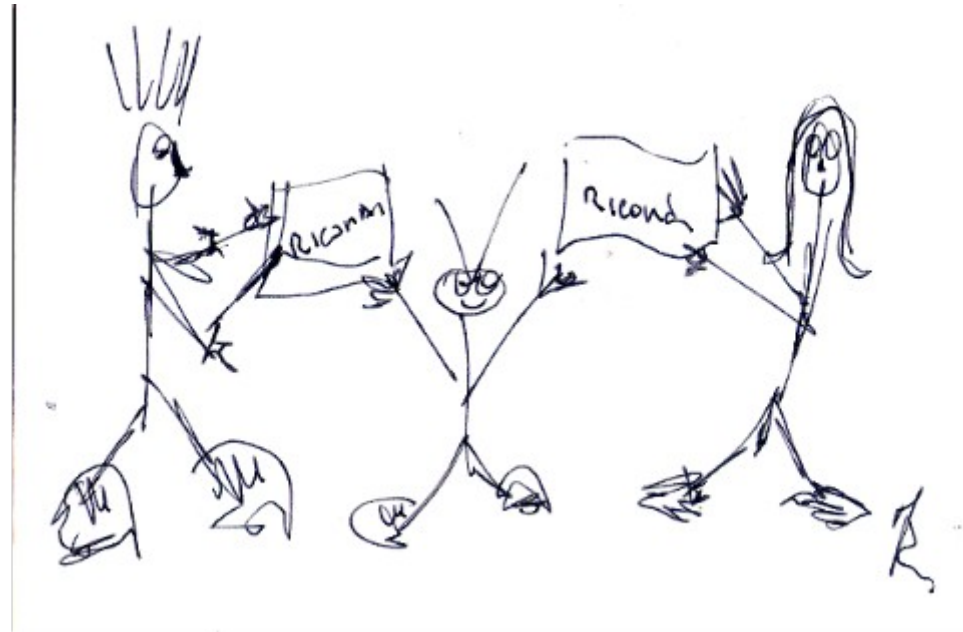
- **rispettate le regole che il bambino ha precedentemente appreso** Se il bambino è stato abituato a delle regole, cercate di essere coerenti anche dopo che vi siete separati. Evitate eccessiva indulgenza nei suoi confronti, non concedetegli facili privilegi, evitate di attirarlo dalla vostra parte con regalini o concessioni: aumenterebbero il suo disorientamento e rischiereste di vizziarlo.



- **se possibile, fate in modo che il bambino continui a vivere nella stessa casa di sempre.** La possibilità di rimanere in un luogo conosciuto è molto importante per lui. Se dovete proprio trasferirvi, cercate di trovare casa nelle vicinanze, o almeno di non staccarlo dal suo ambiente, in modo da fargli continuare la stessa scuola e frequentare i soliti amici: meno cambiamenti dovrà affrontare nella vita quotidiana, più riuscirà a superare lo stress della separazione. Accumulare troppi agenti di stress può essere nocivo.



- **fatevi aiutare dai nonni.** Spesso la famiglia di origine è una risorsa importante da mettere in campo quando si rimane soli con un bambino e mancano gli aiuti sia economici che morali. Tuttavia, cercate di rimanere voi i responsabili della disciplina e del comportamento del bambino, in quanto i nonni potrebbero essere troppo permissivi e viziare il nipote. Inoltre chiedete loro di non fare commenti sul vostro ex-coniuge davanti al bambino. Questi commenti sono negativi e colpiscono oltre che il papà (o la mamma) anche lo stesso bambino: crescerà meno fiducioso e si preoccuperà di non dimostrare l'affetto che nutre. Potrebbe crescere un bambino con un "falso sé" ovvero bisognoso di esser come lo vogliono gli altri e non come sarebbe opportuno per le sue doti e potenzialità.



- **non inibite** in vostro figlioi **ricordi positivi** del suo passato con uno, l'altro o entrambi i genitori e **accettate che riemergano anche i ricordi negativi** aiutandolo a collocarli nella sua storia.



- **cercate le modalità e i tempi più adatti a vostro figlio per presentargli un eventuale vostro nuovo partner** Non presentatelo come futuro genitore. Non mettete in competizione l'altro genitore e il nuovo partner ma adoperatevi perché tra quest'ultimo e vostro figlio si stabiliscano buoni e affettuosi rapporti.

Bruno Lara
E Stecco

