



**Figura 1:** Separazione, Edvard Munch, 1896, olio su tela, 79×105 cm, The Munch Museum, Oslo.

## **Separazione e divorzio: effetti e conseguenze sui figli (seconda parte)**

Nei due precedenti articoli abbiamo analizzato dal punto di vista emotivo e psicologico un evento come la separazione o il divorzio coniugale che, se non opportunamente gestito, può avere conseguenze negative profonde sia per le parti in causa che, direttamente e/o indirettamente, sui figli coinvolti. In particolare nell'articolo precedente "**Separazione e divorzio: effetti e conseguenze sui figli (prima parte)**" abbiamo cominciato ad enunciare le conseguenze e i problemi cui possono andare incontro i bambini che si trovano a vivere la separazione dei loro genitori se non viene loro spiegato che cosa sta succedendo di preciso e se i loro genitori non riescono a tenere separato il legame ex-coniugale dalle funzioni genitoriali. Dunque i bambini vivono anche loro emozioni intense e interpretano la situazione secondo le capacità cognitive della fase di sviluppo in cui si trovano; quindi, come abbiamo visto, si sentono pervasi dal senso di colpa, di abbandono, di solitudine, da rabbia e da tanti dubbi sulla vicenda. Il primo cambiamento da dover affrontare è il fatto che i genitori non vivono più insieme e questo determinerà per forza di cose un cambiamento nelle relazioni con ambedue i genitori. Può accadere che si vengano a creare delle alleanze, anche marcate: alcuni figli si schierano davvero con un genitore contro l'altro, oppure ciascun figlio si schiera dalla parte di un genitore diverso distribuendo equamente e rigidamente il senso di lealtà all'interno dei legami familiari (Minuchin 1974). La difficoltà sta comprendere e conciliare i tre differenti punti di vista sull'evento separativo, quello della madre, del padre e quello dei figli. Ovviamente i coniugi hanno sempre avuto, almeno su qualche aspetto, opinioni divergenti riguardo ai propri figli e alla loro educazione, ma ciò viene enfatizzato ed esasperato dalla situazione della separazione. Anche i figli hanno un loro personale punto di vista, spesso contrario a quello dei genitori; anche nei casi di forte ostilità reciproca per i figli la questione non si riduce ai termini di chi ha torto o ragione, ma il problema diventa quello di dover necessariamente scegliere, di doversi schierare contro quello che il loro più grande desiderio: che i genitori tornino insieme e mettano fine ai loro litigi. Alte volte i figli vengono indotti ad assumere ruoli che non competono loro, del tutto inappropriati per la loro età. Accade sovente che i bambini siano chiamati a gestire le emozioni incontrollate dei genitori facendo da "cuscinetto" ai loro litigi, vengono sovraccaricati di responsabilità fuori luogo proprio

come quella di prendersi cura dei genitori: tutto ciò non contribuisce ad aumentare la loro capacità di fronteggiare l'evento, anzi aumenta il rischio di poter sviluppare problemi psicologici nel corso degli anni di questi bambini "adultizzati" che all'apparenza sembrano reagire bene all'accaduto, mostrando notevole responsabilità e autonomia, ma che in realtà non hanno spazio per elaborare emotivamente la separazione delle loro figure di riferimento principali.

Oppure ancora un figlio può diventare in maniera del tutto inappropriata il confidente di uno dei due genitori che tende inconsciamente a sostituire il legame con l'ex coniuge attirandolo in dinamiche che gli creano notevole stress e sovraccarico emotivo.

Dunque è risaputo che l'evento del divorzio è critico e dunque potenzialmente dannoso per i bambini (i figli di genitori divorziati sperimentano sofferenza psichica data da una varietà di motivi di stress che vanno dal deterioramento delle relazioni tra genitori e figli al peggioramento del tenore di vita e, anche se per fortuna non frequentemente, manifestano problemi di natura psicopatologica), ma allo stesso tempo è pur vero che la maggior parte di essi mostra una notevole resilienza, ovvero la capacità di far fronte al dolore in situazioni di forte pressione emotiva, di mantenere un buon equilibrio ed un comportamento socialmente accettabile, nonostante la presenza di avversità e condizioni di rischio: ciò non significa, però, che è una caratteristica di cui il bambino dispone in senso assoluto dalla nascita, ma dipende dal contesto relazionale, dalla gestione del dolore da parte dei genitori.

Tale capacità deve essere promossa e rinforzata dall'atteggiamento genitoriale post-separazione. In linea con quest'ultima posizione è stato ampiamente dimostrato che i disagi causati dal divorzio (come si vedrà più avanti molto spesso non vi è una relazione di causazione, ma di co-occorrenza tra disagi psicologici e l'evento della separazione) possono essere transitori se i genitori attuano una buona gestione della conflittualità e degli altri aspetti del divorzio, focalizzandosi sulla relazione genitoriale e le esigenze dei figli, così da esercitare un effetto tampone sull'impatto che un tale evento critico può avere sulla vita di questi ultimi. In caso contrario il rischio cui sono sottoposti i bambini può aumentare nel momento in cui divengono vittime delle rivendicazioni genitoriali e della loro sostanziale incapacità di far fronte alle problematiche familiari e a quelle dei loro figli.

I bambini coinvolti in un divorzio dovrebbero avere la possibilità di sentirsi assicurati sull'amore di entrambi i genitori senza provare senso di colpa; di venire protetti dai sentimenti caotici dei loro genitori, in principal modo dalla rabbia; di avere la possibilità di esprimere i loro stati d'animo e le loro emozioni ad entrambi i genitori; di non essere costretti a scegliere tra i due genitori o divenire iperresponsabili nei loro confronti; di essere

informati su tutti cambiamenti che dovranno affrontare e su quelli della vita dei loro genitori; di ricevere supporto per tutte le loro esigenze (da quelle economiche a quelle emotive); infine, cosa più importante, devono veder garantita la possibilità, anzi, il diritto fondamentale di “essere bambini.

Dott.ssa M. Luisa Reale  
Psicologa - Psicoterapeuta