

Separazione e figli, gli aspetti psicologici

Separazione, un momento difficile e molto doloroso, sia per i coniugi che decidono di chiudere la loro relazione e il loro rapporto d'amore, sia per i figli che devono vivere questo cambiamento della forma della loro famiglia e la "separazione" tra i loro genitori, visti insieme e uniti per anni, sotto lo stesso tetto, nel loro nido familiare. Come comportarsi dunque in queste situazioni? Quali sono le più comuni reazioni dei figli di genitori separati? Come è possibile attenuare in questi casi la loro sofferenza? Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Dott.ssa Lucattini, come si sentono i figli di genitori separati?

“La separazione dei genitori suscita sempre emozioni forti per i figli, a volte difficili da decodificare e comprendere: dispiacere, incredulità, rabbia. Talvolta, accompagnati da senso di colpa, imbarazzo e vergogna. In alcuni casi, se il rapporto tra i genitori è stato ed è molto conflittuale, se assistono o subiscono violenze psicologiche e maltrattamenti, si sentono sollevati. Capita comunque, in ogni situazione, che si schierino con il genitore (la madre o il padre) percepito come più fragile, indifeso, bisognoso di sostegno e aiuto, più povero, più sacrificato.

Alcuni figli sentono la separazione come una vera e propria perdita. La perdita dei genitori come coppia genitoriale o di uno dei due, soprattutto del genitore con cui non vivono.

Specialmente nel primo periodo si sentono tristi ed diversi dai loro amici. Il cambiamento della loro vita fa sentire un po' "sperduti", soli, come se nessuno potesse comprendere il dramma che stanno vivendo.

Per quanto i genitori possano essere capaci di gestire la situazione e siano dei buoni genitori che come coppia non hanno funzionato, la sofferenza dei figli non è evitabile, però può essere resa sopportabile”.

Secondo Lei, come vivono la separazione?

“I bambini fino a tre anni, si adattano più facilmente per il loro funzionamento mentale e poiché ancora il legame con la mamma è più intenso. Dai tre ai sei anni possono manifestare una “regressione” ovvero hanno reazioni e comportamenti tipici di bambini più piccoli, come se inconsciamente tornassero al periodo precedente in cui si sentivano più sicuri e protetti. Al tempo stesso, si difendono dal dispiacere e dal dolore della separazione attraverso una richiesta di cure, attenzioni maggiori come accade nelle situazioni traumatiche.

Fino alla preadolescenza (11-12 anni) sono frequenti fantasie di riconciliazione e richieste ai genitori di tornare insieme, soprattutto se nel frattempo, non hanno un altro partner e altri figli”.

I figli adolescenti hanno più frequentemente reazioni depressive che si manifestano o con chiusura e ritiro in sé stessi o con un'oppositività esplosiva che non va scambiata con la normale “ribellione adolescenziale”. La depressione, inoltre, porta sovente ad un calo del rendimento scolastico”.

Possono subentrare disturbi d'ansia, oltre che reazioni di rabbia?

“Sì certamente. I disturbi d'ansia possono essere legati al timore dell'abbandono, alla perdita delle abitudini familiari, della sana routine di cui hanno tanto bisogno i bambini e gli adolescenti, poiché li aiuta a strutturarsi mentalmente e a contenere eccessive oscillazioni dell'umore, impedendo che interferiscano negativamente sul loro sviluppo e sul loro benessere.

È noto che i bambini sono abitudinari, questo perché il ripetersi quotidiano degli avvenimenti e l'

