

La separazione dei genitori e l'alienazione genitoriale

Conseguenze pratiche e psicologiche dei figli a seguito di separazione dei genitori

Le relazioni sono qualcosa di complicato. Fin da quando nasciamo siamo circondati da altre persone con cui inevitabilmente stringiamo dei legami solidi. Quando ad un certo punto della vita decidiamo di costruire una relazione a lungo termine con un partner, con cui condividere abitudini, spazi, tempo libero, interessi e noi stessi, la nostra vita cambia per sempre.

Può capitare però che nella vita di una coppia si arrivi ad un punto di rottura e molte coppie vedono come unica soluzione la separazione.

La separazione comporta una rivoluzione nella propria vita e quando ci sono figli appare di fondamentale importanza gestire tutti gli aspetti che avranno inevitabilmente conseguenze nei riguardi dei figli stessi.

La separazione dal proprio partner, oltre a comportare cambiamenti, sulla sfera economica della famiglia e sugli aspetti relazionali e psicologici, comporta la rottura o la trasformazione di una serie di relazioni comuni che si sono create nel corso del tempo e la possibilità che nascano nuove relazioni. Ciò inevitabilmente porta con sé una trasformazione anche nelle relazioni con i figli e nella loro gestione.

Separarsi da qualcuno che abbiamo amato non è qualcosa di semplice ed è accompagnato da una serie di emozioni come frustrazione, paura, rabbia, senso di colpa o di impotenza, emozioni che in realtà si presentano prima ancora della separazione.

Ci sono diverse ragioni per cui una coppia decide di separarsi e ce ne sono alcune più comuni di altre. Tra i motivi principali ci sono l'infedeltà e la presenza di relazioni extraconiugali, sebbene queste rappresentino solo la goccia che fa traboccare il vaso perché esse solitamente rappresentano l'epilogo di un lungo susseguirsi di malesseri e tensioni che la coppia trascina per anni. Ma anche la presenza di numerosi conflitti irrisolti, questo perché molto spesso i problemi di comunicazione con il partner sono talmente lesivi della relazione da andare ad impattare sui sentimenti reciproci. Alle volte ci sono problemi finanziari o malattie da parte di uno dei due partner o di uno dei familiari del partner che comunque vanno a ledere alla serenità del rapporto.

Effetti della separazione sui figli

Dobbiamo considerare che nell'immaginario dei bambini i loro genitori vivranno per sempre e staranno per sempre insieme come "mamma e papà", quasi fossero due entità inscindibili tra loro: per i bambini non esiste la mamma senza il papà e il papà senza la mamma. La separazione dei genitori destabilizza qualunque bambino e resta un evento traumatico anche se pone fine a relazioni particolarmente burrascose.

Uno dei problemi principali della separazione per un bambino è la rottura delle routine. Un bambino, come del resto ognuno di noi, ha bisogno di sapere cosa sta per succedere e cosa aspettarsi da una determinata situazione.

Ad esempio l'idea di non sapere chi verrà a prenderli a scuola/asilo è vissuta come un possibile abbandono e diventa un evento estremamente sofferto e carico di ansia.

Quello che quindi destabilizza i figli è la confusione che questa novità porta con sé. Per quanto i bambini siano facilmente adattabili, la rottura di abitudini resta qualcosa di doloroso a cui abituarsi, specie se il piano alternativo non è chiaro e stabile come lo era prima. Il bambino che perde le sue abitudini come ad esempio non sapere chi verrà a prenderlo a scuola getta nello sconforto con ansia e confusione.

Inoltre l'ansia, come tutte le altre emozioni negative provate dai bambini in questo momento delicato, spesso non trovano modo e spazio per essere elaborate e gestite. I genitori spesso sono talmente presi dalla gestione del proprio mondo interiore e di tutte le novità che la separazione comporta da dimenticarsi o non riuscire proprio a gestire l'emotività dei loro figli.

Alcuni bambini possono chiudersi in se stessi e incupirsi, arrivare persino a smettere di parlare in alcuni contesti, diventando incapaci di comunicare come si sentono e di condividere delle emozioni troppo dolorose per loro e dei pensieri troppo dolorosi per essere detti ad alta voce. Spesso non condividono idee come "non rivedrò mai più papà (o mamma)" per timore che queste idee possano essere confermate, ma i silenzi e l'impossibilità di parlarne alimentano queste stesse emozioni che ad un certo punto vengono fuori in modi esplosivi e incontrollati. Alcuni bambini possono avere incubi notturni e sfociare in enuresi notturna. Altri possono manifestare la rabbia provata per una nuova situazione che non piace con comportamenti aggressivi e scoppi di ira incontrollati magari a scuola e nei confronti degli amici. Questi bambini a seconda dell'età possono manifestare la rabbia tramite morsi, sputi, calci, strattoni e persino mettendo in atto forme di bullismo organizzato nei confronti dei compagni. Più si ha a che fare con ragazzi di una certa età, più le manifestazioni del loro mondo interiore si fanno elaborate ed eloquenti. Altri possono mettere in atto forme di ribellione verso genitori e insegnanti.

Alcuni ragazzi possono trovare conforto nel cibo o, al contrario, chiudersi in un digiuno di protesta fino a sfociare in veri e propri disturbi alimentari. L'assenza di uno dei due genitori, in qualche modo crea un vuoto, una assenza emotiva incolmabile che questi bambini e ragazzi cercano di colmare nei modi più disparati. Il cibo spesso sembra una buona soluzione perché offre un senso di sazietà e pienezza che in qualche modo fa sentire di nuovo "pieni", privi di quel vuoto da colmare. Gli adolescenti a volte, ricorrono a soluzioni meno "gestibili" innescando pericolosi circuiti di dipendenza, come nel caso dell'alcol, dell'abuso di sostanze, delle dipendenze da gioco, fino alle dipendenze affettive. Molti di questi ragazzi possono arrivare persino a sviluppare forme patologiche di narcisismo o patologie legate alla sfera affettiva e alla rappresentazione di sé come il disturbo borderline di personalità.

Come gestire la separazione con i figli

Un aspetto molto difficile della gestione della separazione con i figli è il momento in cui, dal nulla, bisogna introdurre l'argomento ai ragazzi o peggio ai bambini e annunciare gli imminenti cambiamenti.

Gli adulti devono poi ricordarsi come il loro mondo emotivo stia crollando, come quello dei propri figli che sta andando in pezzi anche laddove sembra che non ne manifestino l'esigenza.

Inoltre qualora ci sia un blocco ed una incapacità di gestire la situazione è sempre bene lasciare che siano le azioni (abbracci, presenza, attenzione, tempo di qualità, gentilezza, mantenere le promesse) a parlare ancora più delle parole stesse.

E' necessario fornire spiegazioni semplici e concrete e indipendentemente che si tratti di un bambino di due anni o di un ragazzo di diciotto anni, bisogna rendere la comunicazione il più semplice, concreta e diretta possibile. Non è necessario che i nostri figli sappiano tutti i dettagli complessi e intricati degli eventi o degli errori che il partner può aver commesso che hanno portato inevitabilmente a questo punto.

I bambini di età inferiore ai tre anni possono percepire molto l'angoscia, il dolore e la preoccupazione dei loro genitori e rifletterla, mostrando spesso irritabilità, aumento del pianto, paura, ansia da separazione, sonno e problemi gastrointestinali, aggressività, fino alla possibile regressione dello sviluppo nei casi più gravi.

In questo caso, con bambini così piccoli, la comunicazione è utile soprattutto attraverso le modalità in cui avviene più che il contenuto. Ma comunque per quanto i bambini possano essere piccoli, comprendono ugualmente quello che sta accadendo e ugualmente capiscono i discorsi dei genitori. Occorre dunque favorire il contatto fisico con abbracci e frasi rassicuranti.

Con bambini fino a cinque anni di età, occorre essere ancora più attenti al contenuto perché essi prendono tutto molto alla lettera e spesso tendono ad accusare se stessi della rottura e dell'infelicità dei genitori. In taluni casi possono diventare più morbosi e richiedere continuamente manifestazioni di affetto perché è molto facile che temano che possano essere abbandonati. Tali sentimenti provocano generalmente incubi e fantasie.

Quindi in questa fascia d'età delicatissima è importante essere realisti e impostare il discorso in modo tale che i bambini non fraintendano ciò che viene loro detto rassicurandoli dell'amore dei genitori e che ciò non cambierà mai.

Ciò vale anche per i bambini in età scolare che generalmente manifestano il malessere in diversi modi: possono essere lunatici o preoccupati, mostrare più aggressività, più atteggiamenti bizzarri per attirare l'attenzione e comportamenti disarmanti, possono inoltre sentirsi rifiutati e ingannati dal genitore che si allontana da casa. Le prestazioni scolastiche possono diminuire drasticamente con seri problemi di condotta e rispetto delle autorità.

Con gli adolescenti i genitori devono essere diretti ed informarli chiaramente sulla faccenda, affrontando anche i contenuti emotivi. L'adolescenza è una fascia d'età delicata da trattare perché il disagio dovuto alla situazione può comportare una minore autostima e uno sviluppo di autonomia emotiva prematura per cercare di affrontare da soli tutti i sentimenti negativi relativi alla separazione di ciascun genitore.

La rabbia e la confusione spesso portano a problemi di relazione, abuso di sostanze, riduzione delle prestazioni scolastiche, comportamento sessuale inappropriato, depressione e comportamento aggressivo e/o a volte delinquente.

In ogni caso bisogna incoraggiare il proprio figlio a condividere come si sente ed esprimere le sue emozioni e bisogna aiutarlo nel gestire soprattutto quelle spiacevoli.

E' inoltre necessario spiegare che alcune cose non cambiano e non cambieranno mai per quanto per gli adulti sia scontato, per i figli non lo è.

Alienazione Genitoriale

Ci sono diversi modi in cui i genitori possono gestire male la separazione con i propri figli, uno di questi consiste nel creare delle coalizioni con un figlio contro l'altro genitore e questo può avvenire anche su argomentazioni piuttosto futili. Altre volte invece possono verificarsi diversi casi nei quali uno dei due genitori, o magari entrambi in maniera alternata, crea le condizioni ottimali per accrescere il conflitto nei confronti dell'altro genitore. L'aspetto chiave però consiste nel fatto che questa diatriba viene accresciuta usando i figli come un vero e proprio strumento.

In questi scenari molto pericolosi, soprattutto per il benessere dei bambini, la situazione diviene molto delicata. Si tratta di contesti che hanno una definizione legale e psicologica ben precisa e il cui fenomeno prende il nome di "ALIENAZIONE GENITORIALE".

E' un fenomeno particolarmente grave perché qualsiasi figlio in tutte le fasi dell'età evolutiva ha bisogno di entrambe le figure genitoriali per una crescita psicofisica sana ed adeguata, ma laddove i figli sono emotivamente ed affettivamente costretti a rinunciare ad una delle due figure genitoriali da parte dell'opera manipolatoria dell'altro genitore si troveranno a dover fare i conti con tutta una serie di contenuti emotivi spesso ingestibili che vanno ben oltre l'assenza di uno dei due genitori.

È come una ragnatela dalla quale i bambini spesso non hanno scampo e dove è difficile spesso anche intervenire legalmente e psicologicamente.

La separazione è per i genitori e per i figli un momento difficile da affrontare dei genitori è comunque un momento difficile nella vita e richiede davvero una gestione efficace e dedicata momento dopo momento per assicurarsi non solo il proprio benessere ma anche quello dei propri figli. Purtroppo, gestire tutto e soprattutto tutto insieme non è affatto semplice, specialmente laddove viene meno – ed è qualcosa che accade spesso – la partecipazione e il supporto dell'altro partner. Per questa ragione è doveroso verso se stessi e indispensabile lasciarsi aiutare da amici e parenti.

Purtroppo, spesso ciò che è minato nelle persone che si separano è la capacità di fidarsi di qualcuno specie dopo aver investito in un rapporto che in qualche modo si è dimostrato inesistente o persino deleterio. Ma indipendentemente dalle proprie capacità è senz'altro utile, anche per i propri figli soprattutto nei primi tempi, farsi aiutare da un professionista psicologo, psicoterapeuta che darà i contorni ed un senso a quanto è accaduto nella propria vita consentendo di affrontare le situazioni di disagio sul nascere.

Suggerisco per la gestione del fenomeno e per affrontarlo al meglio, le seguenti letture, da leggere anche insieme a figli.

- Palmonari A. (a cura di), "Psicologia dell'adolescenza", Il Mulino, 2011

- Bille C, Tagliaferro G., Volante M., "I nuovi adolescenti e la fuga nel virtuale.

Pietropolli Charmet G., Riva E., "Adolescenti in crisi, genitori in difficoltà. Come capire e aiutare tuo figlio negli anni difficili, Franco Angeli, 2016

Dr Roberto Spanu
psicologo - psicoterapeuta
(psicologoroma@yahoo.it)