

MAI FIGLI CONTESI !

10 consigli soprattutto per genitori separati o in via di separazione

Le osservazioni e i consigli che seguono servono per tutti i genitori quando in famiglia cominciano a nascere forti tensioni, ma sono specificamente indirizzati a genitori che sono separati o si stanno separando.

Essere “figlio di genitori separati” diventa sempre più frequente anche in Italia.

Le difficoltà sorgono nel momento in cui avviene la separazione, ma anche nel periodo precedente e in quello successivo.

Per il figlio, non si tratta solo di cambiare abitudini di vita; sono in gioco la qualità del rapporto, la certezza di trovare sempre sostegno nei genitori, i processi di identificazione e di strutturazione dell'immagine di sé, la percezione della propria identità sociale

Il figlio, a volte, trova un “accomodamento” pratico, che, però, può essere disfunzionale alla sua crescita come persona.

È importante elaborare, per quanto possibile, il “lutto” per la perdita della stabilità dei legami affettivi.

I genitori spesso tendono a coinvolgere e strumentalizzare il figlio.

Per poter mantenere un'immagine positiva di sé, forzano su un'immagine negativa del *partner* e ricercano, da parte del figlio, conferma che la propria posizione e interpretazione è quella giusta.

Per queste situazioni e per situazioni in cui i genitori, formalmente uniti, vivono in tensione grave e continuativa, mi permetto di proporre alcuni consigli:

- 1) Trasmettere ai figli la certezza che tutti e due i genitori vogliono loro bene, che saranno sempre vicini a loro.
- 2) Non parlare mai male l'uno dell'altro, non fare mai confronti svalutanti e colpevolizzanti.
- 3) Controllare quanto dicono della situazione anche gli altri familiari (nonni, zii, parenti).
- 4) Non esasperare conflittualità e polemiche davanti ai figli.
- 5) Non trasformarti in giudici.
- 6) Non utilizzare i figli come informatori.
- 7) Non essere seduttivi con loro per farseli alleati.
- 8) Non concedere tutto per sensi di colpa.
- 9) Essere precisi con gli impegni assunti al momento della separazione.
- 10) Se si vive con un'altra persona (che, spesso, diventa una sorta di genitore acquisito), si deve essere attenti al modo di comportarsi e alla gradualità del coinvolgimento: sapere che spesso nascono ambiguità e resistenze complesse, da superare con grande attenzione, sensibilità e pazienza.

Conclusione: non è mai facile essere genitori. È ancora più difficile dopo il “fallimento” del matrimonio.

Anche per il genitore affidatario non è semplice ricrearsi la “patente” di buon genitore, sentita come “implicita” nell'essere stati scelti come punto di riferimento fondamentale per il figlio.

Spesso, è necessario essere aiutati da persone competenti!

Dott. Romeo Della Bella

