



Separazione e divorzio:
gli effetti sui figli.

Tiziana Capocaccia

Benvenuta,

grazie per aver scaricato questo pdf sulle possibili manifestazioni di disagio dei figli in conseguenza di separazioni o divorzi, soprattutto se presente un elevato livello di conflittualità.

Spero possa esserti utile.

La separazione dei genitori comporta per i figli un processo di elaborazione personale, non esiste una correlazione diretta tra separazione o divorzio e malesseri nei figli, ciò che fa subentrare situazioni di difficoltà emotiva nei figli è la conflittualità dei genitori. Una separazione conflittuale purtroppo può causare sofferenze e crisi. I figli reagiscono in modo diverso in base alla loro età.

Per ogni età ci sono diversi compiti evolutivi da affrontare, questi incidono molto sul modo di reagire ad un evento stressante come il divorzio dei propri genitori.

La separazione dei genitori è un evento profondamente trasformante, può destabilizzare, c'è il rischio di non riuscire ad affrontare i numerosi cambiamenti che la nuova situazione impone anche nelle più piccole attività quotidiane,

soprattutto se la situazione include elevati livelli di conflittualità tra madre e padre.

Questo può generare nei figli manifestazioni quali:

- Atteggiamenti di chiusura
- Atteggiamenti aggressivi
- Disturbi alimentari
- Disturbi del sonno
- Difficoltà nel rendimento scolastico

A livello emotivo possono percepire un forte senso di abbandono e angoscia da separazione.

Come già accennato le reazioni psicologiche e le reazioni comportamentali che i figli possono manifestare in concomitanza alla separazione dei genitori variano in base all'età.

0 – 3 ANNI

Se la separazione avviene in famiglie con bambini molto piccoli, dalla nascita ai due - tre anni di vita circa, siamo in un periodo del processo evolutivo

in cui nascono e si consolidano i legami d'attaccamento con le figure primarie.

I bambini, laddove la situazione è favorevole, in questo periodo sviluppano un senso di fiducia verso l'altro e verso il mondo esterno.

Verso il terzo anno di vita i bambini iniziano ad essere più indipendenti e a poter sostituire le figure primarie di attaccamento con altre.

Le possibili conseguenze della separazione in questa fase sono sentimenti di perdita di una delle figure primarie e dell'ambiente familiare, delle abitudini, delle routine.

Questo vissuto di perdita potrebbe causare depressione e regressione, vale a dire che il bambino potrebbe perdere delle capacità acquisite, ad esempio il controllo degli sfinteri, comportandosi come se fosse più piccolo. Abilità che poi riacquisirà via, via che riuscirà a rasserenarsi trovando nuova stabilità.

Inoltre, prolungate separazioni da figure significative potrebbero causare difficoltà nelle future separazioni e nelle relazioni affettive.

Da questo si evince quanto sia importante sia che il bambino abbia la possibilità di rimanere nella casa in cui è cresciuto nei primi anni, sia di poter vedere frequentemente il genitore non affidatario.

2 -5 ANNI

Nel periodo che va dai due ai cinque anni nei bambini aumenta man mano la consapevolezza della propria individualità.

Il bambino a questa età inizia a interiorizzare le figure primarie, divenendo così in grado di pensare al genitore lontano.

Inoltre sviluppa la capacità di esprimere i propri stati d'animo.

In questo stadio i bambini si identificano con il genitore del proprio sesso, per cui diventa molto importante che possano vederlo di frequente.

È altrettanto importante non perdere i contatti con il genitore del sesso opposto che è una figura significativa per la socializzazione.

I figli di questa età possono sentirsi responsabili della separazione dei genitori e i sentimenti di abbandono che possono provare potrebbero tramutarsi anche in stati depressivi.

Possono provare ansia relativamente al soddisfacimento dei loro bisogno primari, quali l'alimentazione, le cure fisiche, etc.

È importante rassicurarli dell'amore che si prova per loro, del fatto che la separazione non dipende affatto da qualcosa che hanno fatto loro. Rassicurazione importanti sono anche spiegazioni chiare su come sarà organizzata la loro vita quotidiana.

6 – 9 ANNI

Nel periodo scolare diventano sempre più importanti i rapporti con i coetanei, inizia lo sviluppo del senso morale.

I ragazzi acquisiscono un maggiore controllo delle emozioni che, in caso di divorzio, riescono ad esprimere in maniera diretta, manifestando tristezza, dolore, collera. Possono avere timore di perdere entrambi i genitori, potrebbero tentare ciò che è nelle loro possibilità per tenerli uniti.

Sono frequentemente presenti peggioramenti nel rendimento scolastico. Questo aspetto può essere transitorio, il bambino semplicemente è in una certa fase più "occupato" nell'elaborazione del cambiamento che sta vivendo per potersi concentrare del tutto sui compiti scolastici. Sarà importante anche parlare con l'insegnante perché

conoscendo la situazione possa avere maggiori pazienza e comprensione.

10 – 15 ANNI

Verso i nove – dieci anni i ragazzi hanno in dote sempre maggiori competenze sociali, scolastiche, etc.

Aumenta la consapevolezza di sé e si collocano socialmente in base all'immagine che hanno di loro stessi.

In questa fase possono avere una buona comprensione empatica dei genitori, capita molto spesso però che abbiano dei sentimenti di solidarietà solo per un genitore condannando l'altro, in questo caso si rischia l'alleanza con un solo genitore, comportamento che potrebbe essere favorito dal genitore stesso a scapito dell'altro.

Anche se difficile è fondamentale che ciascun genitore non denigri l'altro e non agevoli questo tipo di alleanze unilaterali.

Proprio per la loro maggiore maturità i ragazzi richiedono spiegazioni adeguate sulla situazione. È importante fornirgliel e consultarli sulle decisioni da prendere che li riguardano; infatti quanto sono adolescenti inizia l'emancipazione psicologica dai genitori e la strutturazione della propria identità; sarebbe indelicato e inopportuno non far sentire loro che possono decidere della propria vita.

Compiti importanti di questo momento evolutivo sono l'elaborazione del "lutto" per la perdita dell'infanzia, la gestione degli impulsi sessuali e l'iniziare a confrontarsi con le regole della società.

In questa fase l'assenza di una famiglia unita può causare emancipazione precoce e ribellione, o, al contrario, far prevalere il desiderio di rimanere bambini.

I ragazzi possono svalutare uno o entrambi i genitori o vergognarsi della propria famiglia.

Potrebbero provare vergogna o irritazione per la vita sessuale dei genitori.

È davvero importante, sempre non solo con figli adolescenti, essere molto attenti nelle nuove relazioni, è vero che si ha tutto il diritto a incontrare nuovi partner, ma i figli potrebbero soffrirne, ragion per cui ci vogliono molto tatto e gradualità nel comunicare la presenza di nuovi partner ai figli.

In pre-adolescenza e adolescenza i rapporti con gli amici e i propri impegni si fanno prioritari, perciò i figli potrebbero diradare le visite al genitore non convivente; per questo diventa molto importante concordare con il figlio il programma delle visite e degli spostamenti ed avere molta flessibilità.

Come si può intendere ogni età è caratterizzata da specifici compiti evolutivi e modalità di reazione

tipiche di fronte ad un evento *trasformante* quale la separazione dei propri genitori; **la cosa più importante è riuscire a mantenere un clima il più sereno possibile.**

Negli ultimi anni i divorzi sono notevolmente aumentati, oggi esiste una prima ampia generazione di figli di genitori divorziati.

In particolare in una ricerca diretta dalla Prof.ssa Anna Oliverio Ferraris sono state raccolte numerose testimonianze di adulti che nell'infanzia hanno vissuto la separazione dei genitori.

Da molte di esse emerge come sia fondamentale che il clima relazionale tra i membri della famiglia rimanga sereno anche durante la separazione.

I legami familiari continuano ad esistere trasformati anche a seguito del divorzio, come afferma la stessa Ferraris: "*La famiglia divisa continua ad avere una sua esistenza per il semplice motivo che i genitori non divorziano dai figli*".

Ti ringrazio per aver letto questo pdf, puoi leggere anche la descrizione del servizio di mediazione familiare a [questo link](#).

Ti invito anche ad [iscriverti alla newsletter](#) per rimanere informata sulle novità dei servizi che offro.