

E' vietata la diffusione di tutto o parte di questo documento senza l'autorizzazione scritta dell'autore

Fulvio Scaparro

Nelle mie intenzioni, questi consigli, sebbene diretti in primo luogo ai genitori separati, sono in buona parte diretti a tutti i genitori.

Premessa: usare con cautela

Più delle parole contano i fatti, la loro coerenza con ciò che pensiamo e sentiamo.

Non è opportuno seguire questi suggerimenti 'per dovere' e tanto meno 'per convenienza'. Meglio rifletterci sopra tenendo presente che sono il frutto dell'esperienza di molti anni riferita da centinaia di padri e madri e che vanno seguiti solo se trovati convincenti.

In ogni caso è bene ricordare che ogni vicenda separativa fa anche storia a sé ed è comunque opportuno mantenere la nostra indipendenza di giudizio e integrare i suggerimenti che seguono ascoltando le ragioni del cuore e soprattutto cercando di capire e ricordare quanto un bambino abbia bisogno dell'aiuto di *entrambi* i genitori. Molto più spesso di quanto appaia alla superficie del loro comportamento, i genitori sono in grado di collaborare per il bene dei figli e per la tranquillità comune.

Le pagine che seguono non formano un 'libro dei sogni', anche se dei sogni ho un'opinione molto alta. Penso invece che la separazione sia una di quelle situazioni nelle quali il pessimismo della ragione può essere temperato dall'ottimismo della volontà.

Non cediamo dunque alla tentazione di trasformare un conflitto, sia pure doloroso e quasi insostenibile, in una guerra. Il conflitto, la diversità di opinioni, le differenze tra noi, sono benefiche e feconde, ma diventano malefiche e sterili se si irrigidiscono in sorda contrapposizione di muro a muro. Nelle guerre si attribuisce al nemico tutto il male possibile e immaginabile. Il nemico diviene così un mostro e questo rende più facile agire per la sua eliminazione.

Ma noi non siamo mostri: siamo uomini e donne che stanno attraversando un periodo di grave difficoltà per il fallimento di un progetto che un tempo avevamo condiviso. La delusione, il rancore, il desiderio di vendetta, la paura per ciò che può capitare a noi e ai nostri figli, possono 'mostrificarci' e farci agire in modi controproducenti. Occorre fare di tutto per cercare una soluzione giusta e pacifica perché nulla di buono può venire dall'odio e dalla paura, catene che, impedendoci ogni libertà di scelta ci costringono ad agire contro gli interessi nostri e altrui.

Questi suggerimenti - e più in generale tutto questo libro - non vanno usati da padre e madre per rinfacciarsi le rispettive inadempienze ai 'doveri' genitoriali. Soprattutto non si dovrebbe coltivare l'illusione che essi non riguardino chi li legge ma solo l' 'altro'. Nelle intenzioni questo è uno strumento di pace per vivere meglio, genitori e figli, durante e dopo la separazione.

a) Nessuno è perfetto, tanto meno i genitori

Se dopo aver letto queste pagine, ci accorgiamo di non aver fatto abbastanza per rendere la vita più agevole ai nostri figli e a noi stessi, non disperiamo. Impegniamoci fin da oggi, se necessario facendoci aiutare ma senza sottovalutare le nostre risorse personali, per non ripetere eventuali errori del passato e non commetterne di nuovi.

Cominciamo col non porci obiettivi irraggiungibili. Facciamo un passo alla volta e non abbattiamoci di fronte alle difficoltà e al riemergere di ostacoli che sembravano superati. Le incomprensioni che si sono create nel corso di anni non scompaiono in breve tempo e forse non cesseranno mai del tutto.

Prima di giungere alla decisione, esploriamo tutte le vie pacifiche possibili per salvare la nostra unione. L'unità coniugale e quella familiare sono entrambi valori per cui vale la pena lottare nell'interesse di genitori e figli innanzi tutto ma anche della collettività. Per evitare unioni di facciata è necessario che padre e madre non restino ancorati all'immagine fissa, anche se gradevole, del periodo in cui si sono -si spera- reciprocamente scelti. Con il passare del tempo, nelle persone intervengono innumerevoli e svariati cambiamenti e le relazioni dovrebbero tenerne conto con adattamenti e aggiustamenti di comune soddisfazione.

E' importante per noi e per i nostri figli avere la consapevolezza di aver fatto tutto ciò che era in nostro potere per mantenere in piedi un'unione soddisfacente. Le situazioni non vanno però salvaguardate ad *ogni* costo. Umiliazioni, violenze, ingiustizie e perdita di ogni interesse per l'uno o per l'altra giustificano lo scioglimento di un'unione se questa non è frutto di un progetto comune né fonte di sicurezza e benessere.

Se ogni ragionevole tentativo è stato fatto, è bene ricordare che la separazione non è una decisione di cui ci si debba vergognare ma un'eventualità implicita in ogni unione.

Facciamo ciò che è nelle nostre possibilità per realizzare il desiderio che è presente in ogni essere umano: vivere in pace con noi stessi e con gli altri. Non c'è bisogno di genitori perfetti ma 'solo' di genitori sufficientemente buoni.

b) Genitori separati e figli: altre 'categorie speciali'?

Senza nascondere o sottovalutare la sofferenza che comporta per bambini e ragazzi la separazione tra i genitori, va ricordato che la vera differenza non è tra i figli di separati e quelli di coppie unite, ma tra i figli di coppie gravemente conflittuali e non. E' la qualità delle relazioni tra i genitori che fa la differenza e *ciò spiega perché questi suggerimenti potrebbero essere in buona parte validi anche per padri e madri non separati.*

I figli di genitori separati non sono una categoria speciale ma possono diventarlo se l'astio, il rancore e la sofferenza accecano i genitori al punto di interrompere ogni dialogo e riducono la comunicazione allo scambio di messaggi ostili (a questo mi riferisco quando parlo di 'coppie gravemente conflittuali').

Ma anche gli stereotipi e i pregiudizi sulla separazione ancora diffusi nella nostra cultura, le procedure legali di separazione bellicose e costose psicologicamente ed economicamente, possono fare di genitori e figli delle 'categorie speciali'.

E' dunque molto discutibile la tendenza ad attribuire alla separazione la comparsa nei figli di difficoltà fisiche e/o psichiche che possono avere invece ben altre cause. Quando sono attribuibili alla separazione tra genitori, è soprattutto alle *modalità* di quella separazione che occorrerebbe riferirsi per comprendere le difficoltà di bambini e ragazzi.

c) Aiuti esterni

Quando la convivenza comincia a farsi difficile e non riusciamo a risolvere i nostri problemi da soli, facciamoci aiutare da persone di comune fiducia o da servizi pubblici e privati con esperienza nella mediazione familiare.

Se decidiamo di ricorrere ai legali, chiediamo loro di proteggere in ogni momento gli interessi e la tranquillità dei figli sui quali non deve ricadere in alcun modo la responsabilità della nostra separazione. Accertiamoci dunque che i legali, nel momento in cui difendono i nostri diritti, non perdano di vista quelli dei figli. Salvo casi eccezionali di indegnità dell'uno o dell'altro genitore, padre e madre costituiscono una risorsa decisiva se, pur separati, riescono a dialogare, collaborare e progettare assieme in tutte le questioni importanti.

L'obiettivo della vittoria di un genitore sull'altro è estraneo ad una buona separazione. Quando sono in gioco gli affetti e il benessere di bambini e ragazzi - e dei loro genitori -, nessuno ha da guadagnare dalla distruzione psicologica o economica di un genitore.

Durante e dopo l'itinerario legale non perdiamoci mai di vista, ricordando che i figli hanno bisogno di noi, padre e madre, soprattutto in questo periodo.

Così facendo, trasformeremo un'esperienza potenzialmente distruttiva in un'occasione per dimostrare ai figli e a noi stessi che si può uscire a testa alta, costruendo e non distruggendo, anche dalle più gravi difficoltà.

d) No ad accordi ingiusti

In quasi tutte le separazioni uno dei membri della coppia è più fragile psicologicamente o economicamente, perché, se mi si perdona la banalità, c'è una bella differenza tra abbandonare e essere abbandonati (o almeno credere di esserlo) e tra l'essere autonomi e indipendenti economicamente e non esserlo. E i risultati sono ben visibili.

Questa fragilità può infatti condurci a subire accordi iniqui o a reagire con aggressività incontrollata. Il genitore 'più forte' non approfitti di questa situazione: la mancanza di rispetto per l'altro genitore non può che condurre prima o poi ad esiti disastrosi per tutte le parti in causa, in primo luogo per i figli.

La volontà di cercare vie pacifiche di composizione dei conflitti non deve spingerci ad accettare condizioni che ci possono seriamente danneggiare dal punto di vista

psicologico o economico. Ritenerne di aver accettato una soluzione ingiusta può influenzare negativamente anche il rapporto con i figli. Facciamoci consigliare da persone competenti e neutrali. Cerchiamo di far capire all'altro genitore che un accordo pesantemente squilibrato è solo una finta e precaria soluzione che non offre alcuna garanzia né ai figli né ai genitori.

La collaborazione per raggiungere accordi equi eviterà di rinnovare ogni giorno nei figli la sofferenza di vederci rabbiosamente ostili. Se ci siamo separati lo abbiamo di certo fatto per porre termine a una situazione insostenibile, ma anche per ritrovare condizioni di maggiore serenità.

e) L'ultima parola a padre e madre

Abbiamo visto come sia opportuno, in caso di necessità, farsi aiutare da persone competenti e neutrali. Occorre aggiungere che ogni consiglio disinteressato rivolto ad entrambi i genitori

è ben accetto ma che la decisione finale circa la separazione, le sue modalità e le relazioni future tra padre e madre e tra loro e i figli, deve essere dei genitori e soltanto dei genitori.

Non facciamoci trascinare in guerre di clan, siano essi costituiti da parenti, amici o gruppi ideologici. Liberiamoci di tutti coloro che gettano benzina sul fuoco o che hanno interesse alla 'vittoria' dell'uno o dell'altro genitore.

Non è nel clamore che riusciremo a fare emergere il meglio delle nostre risorse di umanità. Evitiamo che siano gli altri a decidere per noi. Noi conosciamo bene i nostri figli e i loro bisogni. Se pensiamo di non conoscerli a sufficienza, ricorriamo alla memoria e riandiamo alla nostra infanzia: troveremo una risposta.

Se ci daremo battaglia, sarà inevitabile l'intervento di un'autorità che, per quanto giusta e sensibile, non è che un'ultima spiaggia necessaria nei casi in cui padre e madre abdicano alla comune responsabilità genitoriale.

f) Nuovi partner: né intrusi né concorrenti

Se esistono nuovi partner, non imponiamoli intempestivamente ai nostri figli. La possibilità di una nuova convivenza è nei nostri diritti ma dal momento in cui abbiamo messo al mondo dei figli o li abbiamo adottati, i nostri diritti devono tener conto del dovere e del piacere di proteggerne la crescita.

La nuova convivenza va dunque realizzata con la massima delicatezza, garantendoci se non l'aiuto almeno la neutralità dell'altro genitore e lasciando ai figli tutto il tempo necessario per far fronte alla nuova situazione.

Non abbiamo timore che un nuovo partner dell'altro genitore possa essere un temibile concorrente in grado di sostituirci nel cuore dei figli. Continuiamo ad essere dei genitori sufficientemente buoni e nessuno potrà toglierci il posto privilegiato che bambini e bambine riservano a padre e madre.

Se i nostri figli hanno instaurato buoni rapporti anche con il nuovo partner dell'uno o dell'altro genitore, consideriamo questo un evento felice, senza rivalità o gelosie immotivate. E', ovviamente, sperabile che i nuovi partner condividano questa prospettiva pacifica.

Eviteremo in questo modo che i figli debbano accollarsi anche l'onere di doversi barcamenare tra rivalità, gelosie e ostilità degli adulti, e consentiremo loro di muoversi con naturalezza e spontaneità senza sensi di colpa nei confronti dei genitori.

g) Una base sicura

I figli devono sapere con chiarezza con chi stare, dove stare e quando potranno vedere il genitore non affidatario. Facciamo in modo che abbiano una 'base' sicura, una giornata ben organizzata e regolata nella casa del genitore affidatario ma che possano sentirsi a casa loro anche presso l'altro genitore dove, si spera, troveranno regole di vita diverse ma non opposte e contraddittorie. Evitiamo comunque che gli incontri con il genitore non affidatario siano legati a una sorta di rigido 'orario ferroviario', continua testimonianza della diffidenza che caratterizza i rapporti tra padre e madre.

Il genitore affidatario si adopererà per non creare ostacoli agli incontri con l'altro genitore, ferma restando la necessità - che dovrebbe essere avvertita da padre e madre - di tutelare l'esigenza dei figli di coltivare le loro amicizie, di assolvere agli impegni scolastici o sportivi e, più in generale, di condurre una vita regolata.

h) Mediare non vuol dire scendere a compromessi

Di solito entrambi i genitori affermano, e in generale non c'è ragione di dubitarne, di volere molto bene ai figli. Tuttavia, come è stato già segnalato, due genitori 'in guerra' possono essere facilmente indotti ad agire 'come se' non volessero né il loro stesso bene né quello dei loro figli.

Per evitare questi effetti controproducenti, non confondiamo la coppia coniugale con quella genitoriale perché quando l'unione è cessata dovrebbe restare valido il comune impegno genitoriale. So bene che è difficile, molto difficile, tenere sempre presente questa distinzione, ma vale la pena di tentare.

La separazione non è necessariamente la '*fine-del-mondo*' ma è di certo la '*fine-di-un-mondo*' e come tale lascia aperta la possibilità di riformulare il proprio futuro. Per quanto ci è possibile, riflettiamo sulla possibilità, non sempre remota, di trasformare la separazione da esperienza di fallimento in esperienza costruttiva di superamento di una grave difficoltà incontrata nella nostra vita.

I genitori che sono riusciti a conseguire questo obiettivo, e sono tanti, hanno dato ai figli l'esempio di un forte impegno nella composizione dei conflitti, di capacità di mediare, negoziare, sostenere le proprie idee ascoltando quelle dell'altro senza perdere di vista i propri diritti e doveri.

Cerchiamo dunque, per quanto è umanamente possibile, di non ricorrere a inutili provocazioni, aggressioni e scontri diretti o indiretti. Mediare non vuol dire *scendere* a compromessi ma *salire* alla ricerca di un miglioramento della situazione di partenza nel rispetto di tutti e in particolare di chi non ha parola né potere.

Più in particolare...

1) *la comunicazione della nostra intenzione di separarci va fatta, per quanto possibile, insieme*, usando parole semplici, adeguate all'età dei figli, quando ci sentiremo sicuri della nostra decisione e pronti a parlarne con sufficiente serenità e senza menzogne.

E' con questa comunicazione che iniziamo a rassicurare nel concreto i figli che con la separazione non stanno perdendo i genitori. Sta comunque ai fatti, non alle parole, dar loro la certezza.

2) *Diamo la possibilità ai figli di esprimere la loro sofferenza* e aiutiamoli ancora una volta più con i fatti che con le parole. Dimostriamoci disponibili a parlare con loro ogni volta che lo richiederanno. Se parlano poco o non fanno domande o non reagiscono, non illudiamoci che 'chi tace acconsente'.

Prepariamoci dunque a rispondere ai loro eventuali 'perché' in ogni momento e non sentiamoci sollevati perché i figli non ci hanno posto domande.

3) *Rassicuriamo i figli con i fatti che la nostra decisione di vivere separati non cambia i nostri sentimenti* e il nostro impegno a collaborare alla loro crescita.

4) *Manteniamo sempre*, nel momento della decisione di separarci, nella comunicazione ai figli, nei confronti del Tribunale, delle nostre famiglie d'origine e di chiunque altro, *la nostra comune responsabilità genitoriale*. Non perdiamoci di vista dietro le carte bollate e, come è

stato già raccomandato, non lasciamo che altri prendano decisioni che spettano a noi due insieme.

5) Se siamo certi di non stare mentendo, facciamo in modo che i nostri figli sappiano che ogni sforzo è stato fatto per tenere in piedi la nostra unione. *Sottolineiamo che la separazione è interamente frutto della nostra decisione* e che loro non ne hanno alcuna responsabilità.

6) *Non alimentiamo illusioni* nei figli e precisiamo che la decisione è irreversibile. E' probabile che essi continuino a coltivare la speranza che noi un giorno torneremo assieme ma non è opportuno esporli a nuove delusioni e frustrazioni. Questa è una delle ragioni per cui abbiamo suggerito di comunicare ai figli la decisione di separarsi solo quando esiste la ragionevole sicurezza di ciò che si sta dicendo.

7) *Non usiamo i figli come giudici* o arbitri dei nostri comportamenti sollecitando da loro un'opinione su chi di noi abbia ragione o torto.

8) *Se è vero che i figli non vanno colpevolizzati, è anche opportuno evitare di colpevolizzarsi nei loro confronti* se tutto il necessario è stato fatto per evitare la separazione e se questa è avvenuta nel massimo rispetto di ciascuno.

9) *Non screditiamo né denigriamo l'altro genitore* agli occhi dei figli anche, e soprattutto, se assente.

Non impediamo loro di comunicare con il genitore non affidatario anche segnalando più o meno apertamente la nostra disapprovazione quando i figli cercano di farlo.

Non svalutiamo sistematicamente le idee e la pratica educativa dell'altro genitore.

Teniamo a mente che non è sempre vero che il passato determina meccanicamente il futuro e che dunque l'altro genitore "non cambierà mai".

10) *Non cerchiamo l'alleanza o la complicità dei figli contro l'altro genitore* né istighiamoli contro lui o lei atteggiandoci a vittime. Non fingiamo di accettare le decisioni dell'altro genitore mentre in realtà le boicottiamo. Non criticiamo per

partito preso né ridicolizziamo i risultati delle decisioni e delle azioni dell'altro genitore.

Bambini e ragazzi non amano sentire denigrare un genitore, tanto più quando a farlo è l'altro genitore. Apprezzano invece il comportamento franco e leale degli adulti perché, anche se mostra una differenza di opinioni, è molto più rassicurante di una critica fatta dietro le spalle.

11) *Non riferiamo ai figli i giudizi negativi che l'altro genitore può aver espresso su di loro.* Se c'è qualcosa da dire ai figli, glielo si dica direttamente e non per interposta (e non sempre disinteressata) persona.

Se dobbiamo imporre delle restrizioni non addebitiamone la responsabilità all'altro genitore, né spalleggiamo i figli quando vogliono sottrarsi a richieste ragionevoli dell'altro genitore.

Ogni volta che esistono ragioni valide è meglio che padre e madre si parlino direttamente senza 'usare' in alcun modo i figli per trasmettersi messaggi ostili in forma indiretta.

12) *Non umiliamo i figli* ignorando o non tenendo nella dovuta considerazione le loro ragioni come se la giovane età impedisse sempre loro di essere nel giusto. E anche se nel giusto non fossero, abituiamoli alla libertà di pensiero e di parola sia pure nel rispetto delle dovute forme (che anche noi dovremo usare nei loro confronti).

"Onora il padre e la madre" è un bel comandamento che rimarrà però inascoltato finché padri e madri non avranno il coraggio di integrare il decalogo del Vecchio Testamento con un comandamento che è presente nel Nuovo: "Onora l'infanzia".

13) *Non alimentiamo il contrasto tra noi rinfacciandoci in continuazione le reali o presunte colpe che sarebbero alla base del deterioramento dei nostri rapporti.*

In ogni relazione che finisce, quasi mai ci si può 'chiamare fuori' attribuendo a lui o a lei la totale responsabilità per un progetto fallito. Una sia pur minima corresponsabilità dovrà pur esserci e il riconoscerla ci potrà essere utile per non demonizzare e dunque per non escludere come genitore l'altro o l'altra.

14) Come è già stato notato, non è la differenza di opinioni tra noi che può danneggiare i figli. Le differenze sono fonte di fertilità, al contrario delle fittizie unanimità o delle volontà imposte con la violenza o con l'inganno. *Bambini e ragazzi osservano come noi riusciamo a convivere con le nostre diversità e imparano.* Se, evitando compromessi ingiusti, saremo riusciti a non trasformare i conflitti in guerre, avremo dato ai nostri figli un buon esempio.

Evitiamo dunque manifestazioni di esasperata aggressività, soprattutto in presenza dei figli. Questo non è un invito all'ipocrisia ma piuttosto al rispetto dei limiti di sopportazione e di comprensione consentiti dall'età dei bambini e dei ragazzi.

Evitiamo inoltre di usare i figli come ostaggi, messaggeri, spie o testimoni contro un genitore. Non sottoponiamoli a interrogatori su ciò che ha fatto l'altro genitore. Non minacciamo apertamente o implicitamente ritorsioni se non si schiereranno dalla nostra parte.

Impediamo che, salvo casi di eccezionale gravità e comunque in condizioni di massima protezione della loro equilibrio psicologico, i figli siano portati in Tribunale a testimoniare contro un genitore.

Non utilizziamoli per dire ciò che noi non vogliamo o possiamo dire all'altro genitore. Asteniamoci da ogni ricatto affettivo. Il periodo trascorso con i genitori

dovrebbe essere ricordato come uno dei rarissimi esempi di affetto gratuito incontrati nella vita.

Non sbalottiamo i figli come pacchi postali né parcheggiamoli davanti alla porta di casa o presso vicini e parenti per evitare di incontrare il genitore che li prenderà in consegna. Il momento del 'passaggio delle consegne' da un genitore all'altro è tra i più delicati della vicenda della separazione e per i figli è una cartina di tornasole per capire se possono contare sulla collaborazione di padre e madre o se invece hanno due genitori in lotta tra loro.

Non concediamo ai figli tutto ciò che vogliono né, soprattutto, tutto ciò che l'altro genitore non concede.

Non usiamo i figli come pretesto per ottenere il massimo in termini economici dall'altro genitore o per dargli il minimo.

Non rinfacciamo ai nostri figli presunti tratti comportamentali negativi che riteniamo abbiano 'preso' dall'altro genitore.

15) *Non prendiamo decisioni importanti di interesse comune senza consultarci e, se possibile, accordarci con l'altro genitore.* Entrambi i genitori devono sempre reciprocamente informarsi in tempo utile - e non essere informati da altri - circa le questioni che più interessano la crescita dei figli: salute, scuola, tempo libero, relazioni significative, cambiamenti importanti nella vita degli stessi genitori (lavoro, residenza, abitudini, nuovi partner).

16) *Non inibiamo nei figli i ricordi positivi del loro passato con l'uno, l'altro o entrambi i genitori.*

Accettiamo che riemergano anche i loro ricordi negativi aiutandoli a collocarli in una storia in evoluzione e ad individuare prospettive di cambiamento e di miglioramento.

17) Come è già stato sottolineato, è inopportuno presentare ai figli eventuali nostri nuovi partner senza aver prima concordato tra noi le modalità e i tempi più adatti ai bambini e ai ragazzi. Non presentiamoli come futuri genitori. *Non mettiamo in competizione genitori e nuovi partner* ma adoperiamoci perché stabiliscano buoni e affettuosi rapporti con i nostri figli.

18) *Affidatari o no, utilizziamo per quanto possibile il tempo a nostra disposizione per stare con i figli* e non facciamoci sostituire senza necessità da altre persone. Trascorriamo quanto più tempo possibile con i figli, non 'per dovere' ma per scoprire il piacere e l'arricchimento che deriva per noi e per loro da questa esperienza. Questo ci permetterà, tra l'altro, di prestare attenzione alle reazioni individuali di ciascuno di loro alla separazione.

19) *Se uno dei due genitori non potrà più occuparsi dei figli* (per sua volontà, per forza maggiore o per decisione del Tribunale), *prendiamo in esame la possibilità che un parente, un amico o un partner stabile agisca da sostituto.*

20) *Festeggiamo insieme, ogni volta che è possibile, compleanni e feste e cerchiamo di essere presenti agli eventi importanti che vedono i figli in qualche modo protagonisti.* Andiamo insieme a parlare con gli insegnanti, con i medici, con gli allenatori sportivi e con tutte le figure significative nella vita dei figli.

21) *Rispettiamo i confini generazionali* e manteniamo il nostro ruolo di genitori. Essere affettuosi non implica l'incapacità di dire 'no' se la situazione lo esige.

Non 'risarciamo' i figli con comportamenti controproducenti (regali, concessioni, eccessiva indulgenza). Evitiamo di diventare 'genitori della domenica' concedendo ai figli ciò che in altre condizioni non concederemmo.

Manteniamo la disciplina e le abitudini della nostra cultura. Manteniamo le promesse. Non usiamo i figli come confidenti per sfogare con e su loro le nostre ansie, tensioni e sofferenze.

Non lasciamo che siano i figli a prendere da soli decisioni che spetterebbero a noi genitori.