



Fondazione  
**Centro**  
per la famiglia  
*Cardinal Carlo Maria Martini Onlus*

---

# **MAMMA E PAPA' SI SEPARANO? NON VOGLIO ESSERE UNA PALLINA DA PING PONG**

**Contributo della Dott.ssa Giancarla Mattavelli  
Psicologa e Mediatrice Familiare**

**Per Informazioni**

CONSULTORIO FAMILIARE DECANALE DI MELZO  
INFO.MELZO@FONDAZIONEMARTINI.ORG

---

## SE ACCETTARE LA PRECARIETÀ DELL'ESISTENZA È COMPITO OSTICO PER NOI ADULTI ...

Sono psicologa e mediatrice familiare presso il Consultorio Familiare Decanale di Melzo e queste brevi pensieri nascono dall'esperienza di lavoro con singoli e coppie in difficoltà che hanno provato a farsi aiutare per migliorare le loro relazioni e hanno condiviso con me un pezzo più o meno lungo del loro cammino.

Non mi soffermo sulle possibili cause dell'aumento di separazioni e divorzi e su ciò che ne consegue per i bambini e ragazzi coinvolti perché molti altri hanno scritto pagine certamente più dettagliate e scientifiche delle mie.

Vorrei solo **proporre qualche spunto di riflessione per chi attraversa questi momenti di difficoltà e per chi vuole loro bene e a vario titolo si sente coinvolto.**

## ... RISULTA ADDIRITTURA IMPOSSIBILE PER UN BAMBINO

“Se accettare la precarietà dell'esistenza è compito ostico per noi adulti, risulta addirittura impossibile per un bambino che conta sulla solidità e permanenza dei legami fondamentali non solo con le figure di riferimento ma con tutto il suo ambiente, ivi compresi esseri viventi, animali e oggetti – per noi adulti – inanimati.” (F. Scaparro).

Chiunque abbia a che fare con un bambino sa quanto siano importanti per lui i propri oggetti (sempre lo stesso peluche per addormentarsi...), le proprie abitudini (“se passa la sua ora solita per andare a nanna poi non riesce più ad addormentarsi ...”), i propri riti (la favola della buona notte, il biberon di latte per dormire ...).

## COSA PROVA IL BAMBINO QUANDO MAMMA E PAPA' SI SEPARANO?

E come può allora “sopravvivere” alla separazione dei suoi genitori? **Cosa prova quando le due persone che più ama al mondo (mamma e papà) non riescono più a condividere l'esistenza e decidono di vivere in due case diverse?**

C'è da dire che spesso la decisione di separarsi è l'esito di periodi, più o meno lunghi e più o meno intensi, di tensione, di litigi variamente esibiti, di silenzi taglienti e di clima gelido in famiglia ... oppure di interazioni 'recitate', di tentativi perché 'tutto sembri come prima', anzi meglio di prima! (allora si esce tutti insieme quando per anni non lo si è mai fatto, il papà guarda i quaderni che non aveva mai preso in mano....)

## IN TANTI ANNI DI ESPERIENZA NON HO MAI TROVATO NESSUNO CHE VOLESSE SEPARARSI ...

In (tanti) anni di esperienza di lavoro con coppie in crisi e separate, **non ho MAI trovato nessuno che VOLESSE separarsi: nel senso che lo si fa per esasperazione, perché non si vede altra via d'uscita**, perché si è trovata una via di fuga, perché si è provato e riprovato a far andar bene le cose, ma sembra non sia possibile perché ci si accorge di aver fatto scelte sbagliate per tanti motivi ... ma mai era stato posto come obiettivo di vita. A modo loro, ciascuno con le forze e le capacità che la vita gli ha dato, tutti hanno provato a far funzionare il matrimonio e/o la convivenza (soprattutto quando si hanno figli), ma si rassegnano al 'non farcela più'. O almeno uno dei due.

## PAROLE D'ORDINE: RI-PROVATECI E ...

RI-PROVATECI mi viene da dire! Ma NON dopo anni di tentativi falliti, quando mesi e mesi di rancori, di incomprensioni e di ferite non rimarginate hanno creato una crosta così spessa e indurita che non si riesce più a scalfire!

## ... FATEVI AIUTARE

Se vi tagliate un dito e sanguinate ... fate passare anni prima di curarlo? Il cuore e le relazioni di coppia sono molto più fragili e fanno molto più male di un taglio al dito ... ma le lasciamo marcire in silenzio. Oppure non si prova nemmeno a prendere sul serio ciò che il coniuge chiede, a cambiare punto di vista, sicuri che tanto la routine andrà avanti per sempre. Perché è più comoda e meno "spaventosa" la via già battuta mentre la novità richiede più coraggio e impegno.

**E FATEVI AIUTARE!** Ci sono luoghi deputati e persone competenti con cui ragionare, pensare alternative, "mettere mano" a relazioni malate ... o almeno provarci... per sapere in coscienza di aver davvero fatto di tutto per evitarlo.

**Non sto dicendo che, con la separazione, un bambino "perda" la sua famiglia:** non dovrebbe essere così e non potrà mai essere che un bambino non abbia più le due radici da cui viene ... ma finisce sicuramente "un mondo", tante sicurezze si rompono e vanno poi ricostruite, tanto dolore va poi lenito e con tanta fatica.

Sicuramente è un momento delicato, per i bambini ma anche per gli adulti coinvolti. Si tratta di riorganizzare la vita logisticamente, economicamente ma soprattutto si modificano le relazioni di una vita intera o quasi.

E' vero che i bambini di oggi sono abituati a tanti tipi diversi di famiglia e l'esperienza della separazione dei genitori è certamente condivisa da tanti, **ma non è giusto sottovalutare o minimizzare la sofferenza (di tutti, nonni compresi) che una rottura familiare comporta.**

Detto ciò, si può e si deve fare tutto il possibile perché le conseguenze di questa esperienza (che i figli subiscono ma **NON scelgono**) siano le meno traumatiche possibili. **I bambini vanno protetti, riparati, sorretti, preservati dai pericoli, rassicurati nella paura, aiutati a non perdere la via di casa ... esattamente come si fa nei giorni di tempesta.**

# SE IO FOSSI UN BAMBINO COSA VORREI?

## **“Che nessuno scompaia!”**

Provate a scrivere su un foglio i vostri desideri, se foste un figlio i cui genitori si separano. Penso che certi mancati ‘accordi di separazione’ o cause di separazione infinite derivino proprio dal non aver mai fatto, concretamente e sinceramente, questo esercizio. Sottolineo solo alcuni dei bisogni più impellenti dei figli di genitori separati, a qualsiasi età.

Nessuno deve essere ‘fatto fuori’: non poter più andare dai nonni, giocare con quei cuginetti, nei casi estremi non stare più con uno dei due genitori ....è un’esperienza di perdita fortissima, che ‘mutila’ un bambino per il resto della vita. I bambini possono accettare che mamma e papà non si amino più tra di loro ma NON che spariscano dalla vita dei loro figli; magari avevano già capito che mamma e nonna non si stavano simpatiche ma NON che nonna smetta di andarli a prendere a scuola ....

## **“Non sono una pallina da ping pong!”**

In nome di una “divisione” equa (?), rigida, aritmetica, dei tempi con ciascun genitore, si chiede ai figli di saltare da una casa all’altra con tempi e modalità che, talvolta, servono più come consolazione per gli adulti e non sono pensati e ragionati a partire dalle esigenze dei bambini.

## **“Non voglio passare la frontiera!”**

Alcuni genitori ‘spogliano’ i figli e poi li rivestono con ‘i vestiti dell’altro’ (che sono sempre più brutti, meno costosi, usati, ....) quando devono riportarli a casa: il bambino vive due case (e questo è inevitabile) ma dove si parlano due lingue completamente diverse, ci sono regole contraddittorie, non si può nominare l’altro genitore ... (e questo NON è inevitabile). Non sono le differenze il problema bensì il significato che diamo loro.

## “Se tu stai bene, sto bene anch’io!”

I figli respirano la stessa aria dei loro genitori: se un genitore sta male (per tanti motivi) , è inevitabile che il bambino e il ragazzo avvertano questo malessere, che poi lo manifestino o no. La preoccupazione di un adulto verso un bambino è essenziale in una relazione genitoriale.

Spesso però è il figlio che lo dice al genitore, capovolgendo la prospettiva: non è il bambino a ricevere l’attenzione e la cura ma piuttosto è il bambino che si deve preoccupare e provvedere alla salute di un genitore (lo consola, lo rassicura, gli dà ragione perché non si arrabbi ... ). In questo modo, al figlio manca lo sguardo del genitore su di sé e si deve piuttosto assumere una responsabilità che non gli compete.

## “AVERE GENITORI CONSAPEVOLI “LIMITA I DANNI”

Avere genitori consapevoli di come agiscono e di cosa provocano le loro azioni, che si fermano a pensare prima di fare, che mettono a fuoco il vero bene dei figli, è fondamentale per ‘limitare i danni’ di una separazione e dare sicurezza a bambini e ragazzi coinvolti. Viceversa, il rischio è di avere ‘buchi’ che difficilmente si colmeranno, di dover cercare quella sicurezza affettiva mancata da piccoli, magari nella dipendenza da sostanze o da relazioni non funzionali. L’elenco dei bisogni dei figli nella separazione è, in parte, diverso in ogni famiglia e contesto.

Ciò che proviamo a fare in Consultorio è dare attenzione, tempo e riflessione alle singole situazioni, così da attivare tutte le risorse possibili che le persone spesso riescono a trovare dentro di sé, pur non sapendo di averle.

Un’altra modalità di aiuto è la conduzione di gruppi di aiuto su varie tematiche perché la condivisione tra pari, tra persone che condividono la stessa esperienza, è un motore potente di ricerca di soluzioni e fonte di benessere.