

La separazione quando i figli sono molto piccoli: 5 risposte a 5 domande frequenti

Dott.ssa Micaela Crisma, psicologa, psicoterapeuta



La separazione è un *evento critico* per tutte le coppie, **ma quando ci sono dei figli piccoli la questione è ancora più delicata e pone molte domande.**

Di seguito affronteremo le 5 domande che, secondo la mia esperienza di psicoterapeuta e consulente nei casi di separazione, più spesso le coppie di genitori che hanno figli piccoli si pongono.

1) Posso separarmi anche se mio figlio ha meno di tre anni o farei meglio ad aspettare che cresca?

La separazione per i figli è sempre un evento critico, ma **se affrontata bene non è per forza traumatica**. Quando i figli sono molto piccoli (sotto i tre anni o perfino lattanti) ci si può separare se il rapporto col coniuge è diventato insostenibile, a patto che si rispettino alcuni bisogni fondamentali dei bambini. Molte volte ho sentito un padre o una madre in una situazione di coppia insostenibile (infelicità, liti continue, tradimento, e altro ancora) sostenere che non poteva separarsi perché i figli erano troppo piccoli e che doveva rimanere a vivere sotto lo stesso tetto con il coniuge finché il bambino non fosse cresciuto abbastanza per capire. Scavando più a fondo, **la persona stessa si accorge che è una sorta di alibi, di giustificazione alla paura dell'enorme cambiamento**, al senso di fallimento, al timore del giudizio della famiglia. Per non parlare del fatto che i figli non saranno mai cresciuti abbastanza per capire la separazione dei genitori (mi è capitato di sentire figli adulti già sposati e con figli propri protestare per la separazione dei genitori!).

Quindi la risposta è: **meglio separarsi quando la relazione di coppia è diventata insostenibile e non è vero che se si rimane in casa ciò può far bene ai figli. Ciò è ancora più vero quando non si riesce a garantire serenità e calore affettivo nell'ambiente domestico.**

Di seguito vediamo alcuni consigli pratici per gestire meglio la separazione dei genitori quando i figli sono molto piccoli.

2) Devo parlare della separazione al bambino anche se è molto piccolo?

I bambini, anche sotto l'anno di età, sono in grado di percepire la tensione emotiva che caratterizza il loro ambiente. Sentono a modo loro l'ansia, la tristezza, la distanza affettiva dei genitori. Non a

caso alcuni genitori raccontano che i figli neonati erano irritabili, non si addormentavano, piangevano spesso in concomitanza con la crisi di coppia che aveva portato alla separazione. Certamente sotto l'anno di età non sono in grado di capire il significato delle parole, **ma è importante che i genitori parlino loro con calma e dolcezza, spiegando cosa sta succedendo, per trasmettere calore, contenimento, cura.** Allo stesso tempo, **questo dialogo col figlio, affrontato con tono gentile, attento e affettuoso è calmante anche per il genitore stesso**, che in realtà interiorizza questo discorso e riesce a raggiungere lo stato emotivo più opportuno per sostenere il bambino.

Per i bambini un po' più grandi che possono invece capire le parole, sarebbe utile spiegare in modo molto semplice (con le vostre parole, è inutile farvi studiare un discorso o proporvi una formula magica) che cosa succederà nella pratica alla famiglia, ricordando **due punti essenziali per far sentire il piccolo al sicuro e ridurre il più possibile la sofferenza: che tutti e due i genitori gli vorranno sempre bene e ci saranno sempre per lui/lei e che se il papà (o la mamma) esce di casa non è colpa del bambino.**

I bambini in età prescolare, ma spesso anche quelli un po' più grandi, cercano una spiegazione a ciò che sta succedendo e sono portati a credere di essere loro la ragione principale della separazione (ad esempio si chiedono se si sono comportati male o se sono cattivi). Inoltre quello che li spaventa di più della separazione dei genitori è la paura di perdere uno di loro o di non ricevere più il loro amore.

Sarebbe molto utile se il discorso venisse fatto dai genitori insieme come viene suggerito da molti manuali. Nella mia esperienza però per molti genitori ciò è estremamente difficile se non impossibile e allora meglio parlarne ciascuno a modo suo, purché si eviti in ogni modo di dare la colpa all'altro genitore o di fare la vittima: anche quando il coniuge si è comportato male, attaccare la sua figura significa far soffrire il bambino che comunque lo ama.

Ecco perché la risposta a questa domanda è: **qualunque età abbiano i figli, hanno diritto e bisogno di ricevere una spiegazione, con un discorso adatto alle loro capacità di comprensione.**

3) Il bambino può pernottare con il padre anche se ha meno di 3 anni di età?



Dal 2006, con legge n.54 che riguarda la separazione dei coniugi e l'affidamento condiviso dei figli, molte cose sono cambiate rispetto al passato. Se prima in caso di separazione quasi sempre i figli venivano affidati alla madre con facoltà di visita al padre, **ora si ritiene imprescindibile il diritto dei figli a mantenere un rapporto equilibrato e continuativo con ciascun genitore.**

In ogni caso, se non ci sono effettivi impedimenti, viene privilegiato l'affidamento condiviso. Rimandiamo ad altre discussioni gli aspetti legali e i dettagli specifici di come vengono stabilite le visite

(<https://www.diritto.it/affidamento-condiviso-e-regime-di-frequentazione-con-i-genitori/>).

Qui vogliamo affrontare cosa sia meglio per i bambini piccoli dal punto di vista psicologico e per il loro sviluppo.

Fin dalla nascita i bambini sviluppano l'attaccamento con una figura primaria di cura (di solito la madre), dalla quale devono ricevere accudimento e cure affettive costanti per sopravvivere. Se però nella vita del piccolo sono presenti da subito in maniera continuativa e significativa altre figure (ad esempio il padre o una nonna), il bambino è in grado di sviluppare l'attaccamento anche con loro, purché il numero di persone sia limitato. A farla breve, il piccolo può crescere sereno e sentirsi al sicuro se deve relazionarsi con mamma, papà e una o due nonne, ma gli chiediamo troppo se già nei primi mesi di vita lo affidiamo a dieci persone diverse.

Tenendo in mente queste cose, se il papà ha collaborato nella gestione pratica e affettiva del bimbo e già prima della separazione il figlio era abituato a fare la pappa, ad essere cambiato, ad addormentarsi col papà, non ci dovrebbero essere grossi problemi. Se il bambino viene allattato ancora al seno e pernottare dal papà significa forzare lo svezzamento precocemente questo non è nel suo interesse e un genitore amorevole dovrebbe mettere al primo posto il bisogno del figlio, non le proprie aspirazioni.

La risposta quindi è molto semplice: **un bambino molto piccolo, figlio di genitori separati, può pernottare dal papà a patto che con lui abbia stabilito fin dalla nascita un rapporto stretto e significativo di attaccamento e che vengano seguite alcune cautele** (Vedi sotto).

4) Come è meglio gestire le visite?

Ricordiamo che la legge stabilisce il diritto del bambino ad avere un rapporto continuativo ed equilibrato con ciascun genitore. **Non dà indicazioni sulla divisione del tempo e, soprattutto, mette al centro i diritti e bisogni del bambino, non quelli dei genitori.** Ecco perché pensare di dividere esattamente a metà il tempo da trascorrere con i genitori separati non è spesso utile o possibile, anche nel caso di figli molto più grandi.

Partendo dai bisogni di un bambino molto piccolo, c'è il bisogno fondamentale di avere regolarità e costanza nella presenza della figura principale di riferimento. Un bambino di due anni, ad esempio, difficilmente regge una separazione dalla madre (o chi per lei) superiore a una giornata e lo possiamo osservare dai pianti disperati o da altri comportamenti che possono essere interpretati come "capricci". **In realtà il piccolo ci sta manifestando la disperazione per un "abbandono" che non riesce a comprendere come solo temporaneo.** Verso l'anno di età (per i bambini precoci già verso i 9 mesi) il piccolo comincia a capire che la mamma o il papà continuano ad esistere da un'altra parte anche quando se ne vanno. Rimane comunque difficile sopportare l'attesa del ritorno e le emozioni negative associate. Molti bambini piccoli, a cui è stato imposto un distacco prolungato dalla mamma troppo precocemente, al ritorno a casa sono intrattabili, manifestano rabbia contro di lei perché si sono sentiti abbandonati. **Tutto ciò può essere superato con gradualità, aumentando poco per volta il tempo del distacco dalla mamma (o altra figura primaria) e soprattutto se l'allontanamento non viene vissuto come un abbandono grazie alle capacità di entrambi i genitori di aiutare il piccolo a mantenere un legame con chi se ne va** (con le parole, con le coccole, lasciando che l'altro genitore chiami al telefono il piccolo, con la presenza del giocattolo preferito o di una copertina).

Risposta: non esistono ricette preconfezionate, ma è saggio nel caso di bambini piccoli prevedere separazioni all'inizio di poche ore dalla madre (o figura primaria) e aumentarle gradualmente, osservando le reazioni del bambino. Ci deve essere grande collaborazione tra i genitori per mantenere la presenza amorevole dell'altro durante l'assenza. Il momento più delicato è sicuramente l'addormentamento che dovrebbe avvenire in un'altra casa molto gradualmente.

5) Come faccio a capire se il bambino sta soffrendo per la separazione?



Anche questa domanda viene fatta spesso dai genitori sensibili, e non solo quando i figli sono piccoli. **Nel caso di bambini in età prescolare i segnali sono meno ovvi** perché i piccoli più che con le parole comunicano con i comportamenti i loro stati d'animo.

Alcuni di questi comportamenti li abbiamo già citati: **pianti e “capricci” quando un genitore se ne va (in realtà il bambino è disperato**, teme di essere abbandonato, non sa che rivedrà presto la mamma).

Oppure **aggressività, irrequietezza, difficoltà ad addormentarsi, problemi con il cibo o con i bisogni fisiologici** (rifiutare di fare la cacca o, quando il bambino aveva già tolto il pannolino, tornare ad avere bisogno di usarlo). Con questi segnali il bambino ci dice che è stato male, che percepisce tensione. A volte il distacco dalla mamma è stato troppo prolungato e allora bisogna rivedere se è possibile rinegoziare il tempo di visita, oppure colmare meglio la distanza. Se i genitori riescono ad avere un rapporto sereno e civile in presenza del bambino, provare ad addormentarlo assieme (se invece c'è molta tensione tra gli adulti meglio evitare, non si farebbe che aumentare il senso di minaccia e insicurezza del piccolo).

Osserviamo i giochi e i disegni del bambino: che cosa rappresenta? E' normale che i piccoli siano a volte aggressivi nei giochi, che rompano giocattoli o che disegnino mostri. Ma se iniziano a farlo d'improvviso, con costanza e soprattutto se il tutto è accompagnato da emozioni negative, meglio parlarne con uno psicologo. Lo stesso discorso vale **per brutti sogni, risvegli notturni o incubi**. Tutti i bambini in genere li fanno, ma se diventano costanti e difficili da gestire è il caso di intervenire con l'aiuto di un professionista.

Risposta: **osserviamo comportamenti di disagio che sono insoliti rispetto a prima o che manifestano una regressione rispetto a conquiste già fatte dal bambino e che non si presentano solo occasionalmente. Se non siamo in grado di comprendere meglio chiedere aiuto subito** (una breve consulenza al momento giusto può essere molto efficace ed evitare la necessità di interventi più lunghi e costosi in seguito).



Un'ultima osservazione. **Attenzione:** qui abbiamo parlato di disagi e problemi, ma ricordiamo che se la separazione è gestita con saggezza, collaborazione e, in caso di necessità, con l'aiuto di un professionista, sono tutti ostacoli superabili e molti bambini alla fine avranno uno sviluppo sereno e regolare.

La cosa più importante è osservare con sensibilità il piccolo e non ignorare i problemi, parlarne, chiedere aiuto e provare a risolvere.

Se desideri approfondimenti o hai domande più specifiche puoi inviare un messaggio personale a questo indirizzo: psicologamicraelacrisma@gmail.com

Dott.ssa Micaela Crisma, psicologa, psicoterapeuta
www.micaelacrisma.it