

CONFLITTI TRA CONIUGI, SEPARAZIONI E CRISI FAMILIARI

COSA SAPPIAMO

Gli effetti di separazioni e cambiamenti nella struttura familiare sono una questione molto complessa, soprattutto perché molto dipende dalla situazione concreta di una specifica famiglia. Possiamo fare soltanto un discorso generale che possa ragionevolmente indicare alcuni criteri per valutare le singole situazioni di crisi o di disagio familiare.

L'adolescenza è un periodo di vulnerabilità dei figli rispetto alle crisi familiari, perché tali crisi comportano cambiamenti esterni nelle persone di riferimento in un momento in cui i figli sono coinvolti in grandi cambiamenti interiori, e anche perché, a causa di questa grande stagione di mutamenti, essi possono talvolta attribuirsi la colpa della crisi, o pensare che è a causa del loro "diventare grandi" che papà e mamma si separano.

Proprio per la vulnerabilità che abbiamo evidenziato accade assai spesso che i figli, durante una crisi familiare, manifestino malumori, insuccesso o disimpegno scolastico, cambiamenti nelle abitudini sociali (isolamento, o viceversa incapacità a stare soli).

È dunque assai probabile che i figli accusino in uno o più aspetti il disagio per quanto sta accadendo in famiglia. È più delicato e difficile verificare in anticipo e a priori se le crisi familiari causino effetti *permanenti* nella psiche dei figli: è quindi prudente cercare di limitare la possibilità che questo accada.

L'adolescente ha una sufficiente (e talvolta penetrante!) comprensione delle dinamiche familiari, ed è capace dunque di comprendere un discorso sereno e aperto su quanto sta accadendo.

COSA FARE

- Dare a vostra/o figlia/o messaggi coerenti con quanto state vivendo (il che non significa raccontare *tutto* e *in diretta*)
- Cercare sempre il male minore: una separazione può essere meno traumatica di una conflittualità continua, così come una convivenza civile e serena (tra coniugi che non si amano più) può ancora essere una soluzione temporanea più rassicurante di una separazione.
- Avere comprensione per gli effetti "collaterali" (malumori, problemi scolastici...) in vostra/o figlia/o, accreditando l'idea che essi possano essere *temporanei* e *suscettibili di aiuto* (anche esterno alla famiglia)
- Cercare di essere consapevoli (eventualmente anche con aiuti esterni) dei vostri sentimenti verso vostra/o figlia/o durante la crisi familiare
- Prestare molta attenzione al fatto che vostra/o figlia/o si possa sentire responsabile di quanto vi sta accadendo, e, se è il caso, intervenire con comunicazioni chiare, comprensibili e coerenti

COSA EVITARE

- Dare messaggi incoerenti del tipo "non sta succedendo niente" quando invece il vostro comportamento dimostra il contrario
- Negare l'esistenza di problemi che vostra/o figlia/o *comunque* percepisce
- Ritenere vostra/o figlia/o "troppo piccolo/a" per capire, e tenerlo/a all'oscuro di tutto
- Ritenere vostra/o figlia/o "adulta/o" facendone un confidente rispetto alle difficoltà familiari che state vivendo