

Genitori separati: via il senso di colpa, spazio al confronto con i figli

Pubblicato: Martedì 27 Aprile 2021



Essere un genitore separato di un figlio adolescente non è semplice. Lo sa bene mamma Milena, alle prese con le **difficoltà nel gestire le dinamiche relazionali con il figlio Filippo, sedicenne “ribelle”, “scontroso” e “provocatore”**. Milena racconta agli educatori della poca collaborazione in casa del ragazzo e delle sue continue provocazioni per accendere liti con lei, che a sua volta sente il “peso delle responsabilità” tutto sulle sue spalle.

Una situazione in cui molti possono riconoscersi in realtà. Per evitare il rischio di entrare nell’ottica di causa- effetto che escluderebbe la complessità delle relazioni, è possibile adottare in questo caso un pensiero circolare e sistemico.

LA SEPARAZIONE

Il primo punto sul quale riflettere è la separazione stessa. Uno “tsunami” alimentato da tre emozioni principali, tristezza, rabbia e amore sentite tutte insieme dalla mamma separata che si è trovata così a vivere come sulle montagne russe per un determinato tempo.

Ciò ha esposto anche Filippo ad emozioni differenti, alle quali, ancora bambino, non sapeva dare un nome e non era in grado di gestire. **Il senso di colpa, sviluppato crescendo, lo ha reso un ragazzo poco fiducioso nei confronti degli altri e “rabbioso” nei confronti della mamma, mentre sembrerebbe più collaborante nei confronti del papà (che vede sporadicamente).**

LA RELAZIONE MADRE – FIGLIO

Il secondo punto riguarda la relazione oggi fra mamma-figlio e come sia possibile leggerla e, se necessario, modificarla attivando variabili dall'esterno.

IN PRATICA

Cambiando prospettiva e modo di vedere la situazione sopra descritta, è possibile fare le seguenti osservazioni.

– La società fluida in cui viviamo sta rendendo **“liquide” anche le relazioni, in particolar modo quelle fra genitori-figli**. La mamma in questo caso dovrebbe riconoscere la capacità che le riconosce Filippo nell'entrare in conflitto. **Un adolescente necessita di un rapporto dove affermare la propria autonomia attraverso lo scontro. Abbandonando il “senso di colpa” che vive dentro di sé per il fallimento matrimoniale che ha causato sofferenze al figlio, la mamma riuscirebbe e vivere la relazione con Filippo in modo più sereno, anche nel porre dei limiti** a determinati comportamenti del ragazzo, come effettivamente richiede il suo ruolo.

Sarebbe anche auspicabile l'intervento del papà di Filippo. La figura genitoriale paterna è fondamentale perché modello maschile e incarnazione dell'autorevolezza.

Tutto ciò presuppone la capacità dei genitori di Filippo, di **riconoscersi come coppia genitoriale, nonostante la separazione.**

– Accompagnare Filippo a **riconoscere e a comunicare in modo adeguato le proprie emozioni** è un primo passo per il cambiamento. Qui gli interventi potrebbero essere molteplici, dai gruppi di parola alla psicoterapia, fino a giungere a gruppi educativi dove coltivare la propria passione, per incanalare le emozioni.

– **Stabilire dei limiti temporali alla connessione al web poiché il rischio è quello di un appiattimento emotivo del ragazzo**, per lui sarebbe “meglio evitare il dolore che attraversarlo”. Spetta agli adulti far comprendere l'importanza del dolore per crescere.

– Adottare una **comunicazione empatica, basata sull'ascolto e sull'osservazione**. Non basta parlare con Filippo, è importante cogliere ciò che viene verbalizzato, ma soprattutto ciò che sono “i non detti”. Legittimare il suo pensiero è il primo passo per aiutarlo a verbalizzare ciò che prova. **Evitare, inoltre, la comunicazione atta a screditare, manipolare o a giudicare, come ironia e sarcasmo.**

– **Riattivare le proprie passioni in quanto persone**, che siano dall'arte alla cucina, dalla musica al giardinaggio, poco importa. Filippo ha **bisogno di genitori appassionati, che amino ciò che fanno e che credano nel futuro.**

Attraverso queste molteplici letture, consapevolezza e strategie è possibile che le dinamiche relazionali all'interno del gruppo familiare possano modificarsi. Tutto ciò prevede **costanza, voglia e messa in discussione continua da parte di tutti.**

di A cura di Equipe Minori LaBanda