

# Le parole per dirlo

*Mamma e papà divorziano. E le figlie subiscono impotenti. Il diario ritrovato di tre sorelle ora adulte ci racconta il dolore di ieri. E la fiducia di oggi*

di CRISTINA DE STEFANO

ra il 1989. Avevano rispettivamente 11, 9 e 6 anni quando la loro vita è cambiata all'improvviso: i loro genitori hanno divorziato. Si chiamano Sophie, Carole e Nelly Savoie e abitavano a Saint-Martin-en-Haut, in Francia. Per cercare di capire ciò che per loro era fondamentalmente incomprensibile, hanno tenuto un diario che, ritrovato a 15 anni di distanza, non ha perso niente della sua freschezza. Per questo hanno deciso di pubblicarlo. Ne è nato un piccolo libro insolito, **La vita non è un lungo fiume tranquillo**, pubblicato da un editore di Viterbo, Sette città, e illustrato con brio da Federico Paris. Sophie la monella, che visto che è più grande capisce più delle altre e più delle altre fa la guerra al divorzio, Carole la saggia e Nelly la cocca: le voci delle tre bambine di allora prendono corpo con grande efficacia, perché dicono i sentimenti senza autocensure e pongono le domande più semplici e più difficili. Fin dalla prima pagina: "I nostri genitori stanno divorziando. Dicono che è un problema che riguarda gli adulti, allora perché noi soffriamo così tanto?". Abbiamo amato molto questo piccolo "diario di un divorzio" e ve lo proponiamo a più voci: le tre bambine di allora negli estratti del libro e le tre donne di oggi nella risposta alle domande che abbiamo loro rivolto. Sui due versanti del tempo.

*Sophie allora, 11 anni*

## Pensare a una nuova vita

Il pensare ad una nuova casa e ad una nuova vita mi tormentava come potrebbe tormentare un pesce il pensiero di dovere abbandonare il suo dolce fiume per vivere nel mare salato. Prima il fiume era tranquillo. Giocavo, andavo a scuola, stavo con mamma, stavo con papà, era semplice. E poi? Poi nel fiume c'erano delle onde che venivano da tutte le direzioni e degli squali, uno più grosso dell'altro, che si mangiavano tra di loro. Simpatico il mio fiume! Come facevo io, in mezzo a questo scompiglio, a nuotare tranquillamente? Avevo paura che la mia infanzia a Saint-Martin-en-Haut si riducesse a un semplice album di ricordi, e finisse dimenticato nello stesso cassetto assieme alle immagini sbiadite dei miei primi anni. Io non volevo morire, non volevo abbandonare Saint-Martin-en-Haut, stavo bene nel mio fiume. Avrei voluto che il tempo si fermasse, avrei voluto stare sempre con mamma e papà. Avevo paura di perderli".

*Sophie oggi, 30 anni*

## "Non ho più paura del futuro"

### Quale è il ricordo più forte legato al divorzio dei tuoi genitori?

«Durante la separazione, provavo continuamente emozioni forti, non avrei saputo dire che cosa mi facesse soffrire di più. Il ricordo più vivo è la nascita di Arnaud (figlio di mio padre e della sua nuova moglie), il fratello che avevo sempre sognato. Il suo arrivo ha dato senso a tutta quella dura prova, con esso si conclude il periodo della separazione, e se ne aprì un altro...».

### Che tipo di relazioni sentimentali hai vissuto da grande?

«Ho avuto rapporti sentimentali dai quali fuggivo non appena iniziavano a diventare seri, per timore di perdere la mia libertà o di soffrire. Finché sei anni fa ho incontrato un uomo e non ho più sentito il bisogno di scappare».

### Quale sono le aspettative e le idee sull'amore e la vita di coppia che hai avuto da adolescente e che hai oggi?

«Non mi aspetto niente dall'amore. È per me un sentimento naturale che deve essere libero di esprimersi, viene e se ne va, non bisogna lottare contro o provare a farlo nascere. Da adolescente concepivo la vita di coppia senza matrimonio, case separate, quotidianità diverse ma tante passioni in comune e quattro figli maschi. Oggi le mie concezioni non sono molto cambiate anche se condivido la stessa casa (piccolina) con il mio uomo e non abbiamo quattro figli ma uno solo, che basta e avanza per ora! Ma io in realtà sono cambiata: non ho più paura del futuro. Ho voglia di crescere, costruire armoniosamente la mia vita, di mantenere dinamica e appassionata la mia coppia e insieme creare una famiglia felice e unita».



*Carole allora, 9 anni*

## Le risate finirono di colpo

**A**rrivò un giorno in cui le risate e i divertimenti cessarono di colpo. Una strega malvagia fece un sortilegio a nostro padre. Si ruppe l'armonia della nostra famiglia. Sophie era abbastanza grande per capire ma non abbastanza grande per accettare. Chi era questa 'donna' che avvelenava le nostre vite? Di notte, i nostri genitori litigavano animatamente e arrivavano persino a picchiarsi. Sophie si alzava e strillava. Io avevo capito che qualcosa non andava bene e che papà tradiva mamma però non comprendevo che cosa avesse fatto per fare soffrire la mia sorellona. Non era più la Sophie gagliarda di una volta. Ce l'avevo con papà perché era sicuramente colpa sua se Sophie era così triste. Ci fu poi un altro dramma: papà non c'era per il dodicesimo compleanno di Sophie, era andato dalla strega. Sophie gli telefonò. Il suo viso era irriconoscibile. Io e mamma le stavamo vicino ma non credo che ci vedesse perché aveva miliardi di lacrime negli occhi. Lanciava delle grida che avrebbero spaventato un dinosauro, sembrava che un mostro le fosse entrato negli intestini e che lo schifo di sentirsi posseduta le procurasse una forza sovranaturale eppure insufficiente per poterlo sputare fuori. Compose il numero, gridò, riattaccò e chiamò di nuovo e così all'infinito. Mamma era impotente. Sophie si sentiva ripudiata da suo papà e sembrava che il suo dolore non avrebbe mai trovato pace".

*Carole oggi, 28 anni*

### "Se mi sposerò, vorrei tanti figli"

**Quale è il ricordo più forte legato al divorzio dei tuoi genitori?**

«Tutti i ricordi legati alla separazione dei miei sono forti e precisi. Però forse sì, ho due ricordi molto vivi, ancora adesso. Uno è il trasloco: siamo nella macchina di mia madre e vedo la mia casa che diventa sempre più piccola. La macchina si allontana ma è come se io fossi in quella casa. Forse per me l'essere strappata dalla mia casa, dal mio paese, dai miei amici è stato più traumatico che la separazione in sé. L'altro ricordo molto forte è la mancanza di mia madre. Trascorrevamo l'intero mese di agosto con mio padre e soffrivo di non poterla vedere. Questa mancanza era molto dolorosa e mi angosciava fino a farmi venire incontrollabili crisi di pianto».

**Che tipo di relazioni sentimentali hai vissuto da grande?**

«Ho avuto rapporti sentimentali molto coinvolgenti uno dopo l'altro e a dire il vero le mie relazioni non si somigliano tra di loro ma hanno una cosa in comune, e cioè che io non mi sono mai vista proiettata nel futuro di queste relazioni. Ho convissuto due volte e periodicamente guardavo gli oggetti della casa chiedendomi a chi sarebbe andato cosa dopo l'eventuale separazione».

**Quali sono le aspettative e le idee sull'amore e la vita di coppia che hai avuto da adolescente e che hai oggi?**

«È una domanda molto difficile. Mentre sono determinata e decisa su tante altre cose, le mie idee sulla coppia cambiano. Da ragazza concepivo l'amore come adrenalina, come sensazione divertente ed eccitante. L'amore era un gioco, nato per finire in tempo breve. Poi è arrivato il primo vero innamoramento e le cose sono cambiate... Oggi cerco di rispondere a questa domanda e credo che troverò una risposta solo se e quando mi innamorerò veramente una seconda volta. Perché oso credere ancora che l'amore vero fa evaporare le nostre contraddizioni. E se un giorno mi sposerò, vorrei tanti figli perché la più grande fortuna e gioia della mia vita sono proprio state le mie sorelle e mio fratello».

## I figli del divorzio

di ROSELINA SALEMI

I Figli del Divorzio hanno compiuto 35 anni. Nessuno li ha contati e ogni storia è un caso a sé. Ma psicologi e psicoterapeuti sono d'accordo su un fatto: la possibilità di divorziare ha cambiato il modo di essere genitori e figli. Ha plasmato una generazione concreta, meno disposta a credere nell'amore e nei suoi miraggi. «I figli delle coppie divorziate sono stati costretti a entrare precocemente nel mondo degli adulti», spiega Ilaria Genovese, psicologa a Pisa. «Hanno provato forti sensi di colpa, hanno sentito il dovere di proteggere la madre abbandonata o i fratelli più piccoli, hanno imparato a maneggiare le parole che possono diventare pietre. Tutti questi timori hanno lasciato il segno. Hanno creato problemi nella comunicazione e nelle relazioni con gli altri». C'è la ragazza che vede in ogni uomo il padre traditore. C'è quella che dice: "Mi diverto, poi si vedrà". C'è il figlio che rimane in casa con la madre sola. C'è la coppia "liquida": case separate, progetti a breve termine.

### DUE MODELLI OPPOSTI...

O ci sono cauti esperimenti di convivenza. «Molti giovani prevedono un periodo di prova prima del grande passo, spesso collegato alla decisione di avere figli», sottolinea Diana Norsa, psicoanalista, autrice del saggio *Equivoci di coppia*, «dimostrando, più che insicurezza, senso di responsabilità». «Anche se è impossibile tracciare una curva statistica», dice Lucia Chiarini, psicologa e psicoterapeuta, «i trentacinquenni di oggi hanno sviluppato due diversi tipi di comportamento prevalente: o ripetono il modello (fallimentare) dei genitori o lo sfuggono. Chi non vuole rivivere



il conflitto perché non ha fiducia in un legame affettivo duraturo, ci rinuncia in partenza, rinvia o tende a instaurare una pseudo-relazione, per esempio con un fidanzato che vive lontanissimo».

### ...OPPURE UNA TERZA VIA

«Quando i Figli del Divorzio si innamorano e decidono di credere in un rapporto di coppia», assicura Ilaria Genovesi, «sono molto consapevoli. Quando hanno bambini, cercano di essere buoni genitori. Per riuscirci, è necessario che le emozioni dolorose del passato non siano negate, ma riconosciute e vissute sino in fondo». Avverte Lucia Chiarioni: «Se i figli sono stati oggetto di scontro, le loro ferite saranno più difficili da guarire». Indietro non si torna, comunque. Ci saranno sempre più Figli del Divorzio

*Nelly allora, 6 anni*

## Non volevamo vedere la strega

Un sabato su due bisognava preparare le valigie e andarcene senza mamma. Non ci piaceva andare da papà e vedere la strega. Volevamo che lei andasse via quando era il "papà weekend" e ce l'avevamo con papà perché ce la imponeva. Il venerdì Sophie chiamava di nascosto la strega e le consigliava di sparire prima che arrivassimo ma la strega non le dava retta; di conseguenza quando Sophie se la trovava davanti, la prendeva a schiaffi. Se papà non avesse soccorso la strega varie volte, di sicuro sarebbe già morta... Sophie era molto più forte e molto più arrabbiata di lei. Odiavamo la strega perché eravamo infelici per colpa sua. Meditammo allora di vendicarci. Formammo il trio infernale pronto a tutto per perseguitarla e farla scappare. Inventavamo sempre nuovi dispetti. Ci impegnavamo nell'imbrattare i muri esterni della casa massacrandola col gesso; buttavamo i suoi vestiti dentro secchi d'acqua; in cucina scuotevamo al massimo le bottiglie di Coca-Cola prima di aprirle in modo da farle esplodere sulle pareti. Nelle ore dei pasti sputavamo nelle pentole dopodiché ci rifugiavamo nella soffitta e mangiavamo del pane. Quando la incontravamo dentro casa facevamo finta di non vederla oppure, se ci passava vicino, la urtavamo come se nulla fosse. Svuotavamo i suoi profumi nei gerani, nei suoi shampoo mettevamo dell'olio e dell'aceto. Il primo aprile le dicemmo fissandola negli occhi: 'Sei bella. Pesce d'aprile!'».

*Nelly oggi, 25 anni*

### "Ho paura dell'amore che fugge"

**Quale è il ricordo più forte legato al divorzio dei tuoi genitori?**

«Non penso che ci sia stato un ricordo più forte degli altri ma dei sentimenti che segnano, è ovvio. La pena quando i miei genitori litigavano, per esempio, e la mancanza di mamma quando ero con papà, o la mancanza di papà quando ero con mamma...».

**Che tipo di relazioni sentimentali hai vissuto da grande?**

«Non ho abbastanza distanza per parlare dei miei sentimenti da adulta perché mi considero come tale solo da poco».

**Quali sono le aspettative e le idee sull'amore e la vita di coppia che hai avuto da adolescente e che hai oggi?**

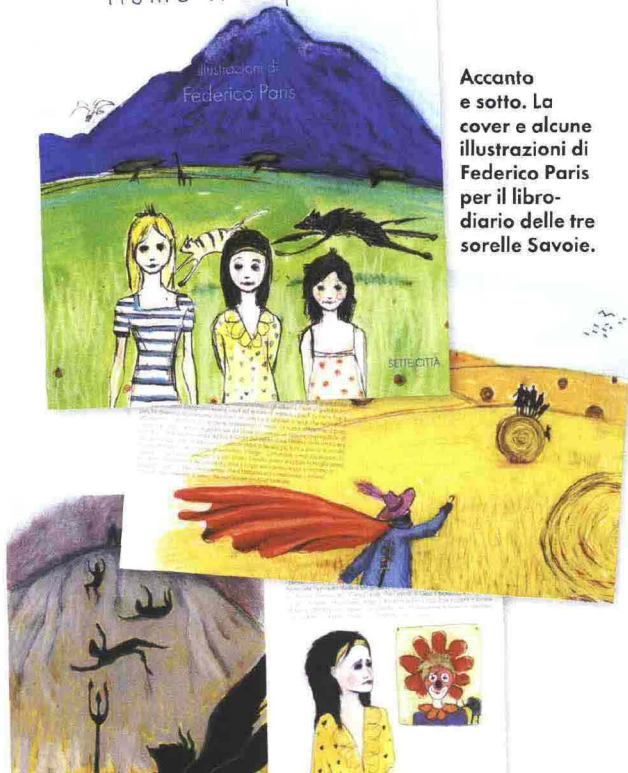
«Da adolescente chiedevo all'amore di essere al centro della mia vita: per sostituire chi ne è sempre stato al centro, attorno a cui tutto girava, cioè mia mamma. E ogni fallimento (perché tali sentimenti non potevano portare ad altro), ogni ritorno alla realtà (perché l'altro non poteva essere il centro della mia vita), era vissuto tragicamente. Oggi sento che mi oriento verso rapporti più sani. Per quanto riguarda le mie idee sulla coppia, dipendono dai miei partner, ma c'è sempre stata, e ci sarà per sempre, questa paura, dentro di me, così viva, della separazione, dell'amore che fugge».

Sophie Savoie Carole Savoie Nelly Savoie

La vita non è un lungo fiume tranquillo

Illustrazioni di Federico Paris

Accanto e sotto. La cover e alcune illustrazioni di Federico Paris per il diario delle tre sorelle Savoie.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## Con il cuore e con la testa

Un terapeuta americano spiega come parlare di divorzio ai propri figli

Robert E. Emery, ricercatore, terapeuta e mediatore familiare di fama internazionale, nel suo libro **La verità sui figli e il divorzio** (Franco Angeli) offre ai genitori una mappa per orientarsi in un momento particolarmente difficile: "Perché", dice, "il modo in cui si prende una decisione spesso è più importante della decisione stessa".

Secondo gli ultimi dati Istat, sono circa 22 mila i bambini coinvolti in divorzi e separazioni in Italia, un numero consistente e in crescita costante. Dedurre però che un più disinvolto approccio al fenomeno comporti anche una maggior consapevolezza delle "istruzioni d'uso", è quanto mai aleatorio. Come cercare allora di controllare le proprie emozioni e mettere i figli al primo posto? Come, per dirlo con le parole di Robert E. Emery, "riuscire a fare con il cuore e con le azioni ciò che ogni genitore sa di dover fare con la testa?".

I rischi, anche passeggeri, che corrono più frequentemente i figli di separazioni difficili sono depressione, irritabilità, diminuzione del rendimento scolastico, perdita di sonno o appetito, sbalzi d'umore, chiusura in se stessi, fino a disagi fisici veri e propri. Racconta Marco, due figli di 5 e 7 anni e una separazione decisamente difficile: «Avevo come la sensazione che i miei figli vivessero sotto pressione senza riuscire mai, neppure per un minuto, a liberarsi dalla tensione che le profonde divergenze fra me e la madre scaricavano sulle loro spalle. Dopo ricerche e confronti con persone che avevano vissuto la mia stessa esperienza, sono venuto a conoscenza dei Gruppi di Parola, un servizio offerto dalla sezione di Psicologia clinica per la coppia e la famiglia dell'Università Cattolica di Milano, dove i bambini imparano a esprimere i loro sentimenti, a confrontarsi con altri bambini che stanno vivendo la loro stessa esperienza e trovano il coraggio di porre domande, di affrontare le inquietudini e le paure che li agitano. È stato come se, improvvisamente, i nodi più dolorosi si risolvessero, e dopo aver pedalato in salita per tanto tempo, finalmente imboccassero la discesa».

E anche l'opinione di Costanza Marzotto, psicologa, mediatrice familiare e uno dei responsabili dell'iniziativa: «Non sono solo le separazioni ostili a creare problemi. Anche quelle marcate da una reciproca indifferenza, così come quelle eccessivamente cooperative, dove i rapporti di coppia sembrano non cambiare, creano nei figli confusione e incertezza e non possono, comunque, evitare al

minore il trauma della separazione. Per impedire che il trauma si trasformi in dramma, dobbiamo offrire ai bambini la possibilità di capire quello che sta succedendo e tener presente che il desiderio di tutti i fi-

gli, contro ogni logica e ogni spiegazione, è la riconciliazione di mamma e papà, la ricostituzione della coppia "divina ed eterna" dei genitori. Una speranza perenne e permanente che fatica a essere abbandonata, anche laddove ci siano famiglie felicemente ricostituite. Per questa ragione al centro di tutto, prima ancora del bambino, noi crediamo che debba essere messo il legame dei genitori. Perché quella di essere padri e madri è una condizione eterna. Se il ruolo dell'altro non viene riconosciuto, anche il proprio, con il tempo, perde significato».

Come districarsi, allora, tra le emozioni di un divorzio? Alla fine, le regole da seguire sono poche, ma fondamentali: capire che non esistono vinti né vincitori - si perde o si vince solo insieme - stabilire dei confini entro cui muoversi nella relazione, selezionare le questioni per le quali valga davvero la pena di battersi, rifiutarsi di litigare, comunicare un'impressione di positività e ricordare, insieme ai propri figli, i momenti belli vissuti in coppia. Ma, soprattutto, far comprendere loro che avranno sempre l'amore di entrambi i genitori. Per dirlo con le parole di Emery: "Rassicurarli sul fatto che anche se non esistono più la mamma e il papà, ci saranno sempre la mamma e il papà".

Patrizia Mezzanatica

(l'aumento è stato del 75 per cento in dieci anni, dati Istat) ma, conclude Ilaria Genovese, «l'opinione comune è cambiata. Il problema non è più la fine della coppia, ma il modo in cui viene risolta». E, nonostante il pessimismo e i timori, riaffiora qua e là, nella generazione che deve ancora decidere se accettare o no la sfida dell'amore, la voglia di provarci.

Roselina Salemi

### Il primo passo: comunicare nella maniera giusta

Un racconto coerente, con la presenza emotiva di entrambi i genitori, che spieghi in modo chiaro come la separazione influirà sulla loro vita futura, è il modo migliore per iniziare. Ecco come.

1. Rassicurarli sull'amore di entrambi i genitori e sui legittimi sentimenti di tristezza, rabbia o paura che potrebbero provare
2. Adattare il discorso all'età: più semplice per i fratelli più piccoli e più articolato per i più grandi
3. Fare attenzione al linguaggio del corpo, usare un tono di voce pacato e mantenersi corretti e partecipi anche quando è l'altro a parlare
4. Fare in modo che la spiegazione sia

breve e mirata

5. Lasciare il tempo di elaborare ciò che hanno appena appreso. La comprensione emotiva richiede più tempo di quella intellettuale ed è più importante
6. Incoraggiare i bambini a porre domande
7. Spiegare le conseguenze della separazione: chi, dove e come ci si prenderà cura di loro
8. Accettare di avere un controllo limitato sulle loro reazioni
9. Evitare di comunicare dettagli intimi perché sono particolari che i figli non amano conoscere
10. Ritornare sugli argomenti più tardi, per poterli spiegare meglio. P.M.