

A cura di
Paola Maria
Tauer

psicologa e
psicogerontologa

Se la coppia si separa

INONNI possono rappresentare un valido supporto, non solo organizzativo, ma soprattutto psicologico e affettivo per i bambini e i ragazzi che vivono la separazione dei genitori

Essere nonni oggi è una "professione" sempre più difficile, tuttavia solo dai nonni può derivare la saggezza necessaria a una armoniosa convivenza tra le generazioni

Alcune recenti statistiche rilevano che il 30 per cento delle separazioni coniugali sono collegate all'invasione dei suoceri nella vita familiare. La causa principale è l'intrusione negli spazi della coppia e nell'educazione dei figli. Per molti bambini e



la nuova vita affettiva dei genitori. In una situazione così delicata è necessario un grande sforzo collaborativo anche da parte dei nonni, i quali dovranno rivestire un solido punto di riferimento per i ragazzi, senza però mai sostituirsi alla figura del genitore. Bisogna

resistere a questa tentazione, che porta solamente a incomprensioni e recriminazioni.

Invece è proprio nel periodo della separazione, così difficile per tutti i membri della famiglia, che i nonni possono costituire un valido contrappeso, per esempio come supporto organizzativo, ma anche sotto il profilo affettivo e psicologico. Può darsi che il dialogo con i nipoti diventi difficile, ma non bisogna mai cadere nella trappola della permissività: il



lasciar andare ogni cosa che fanno o dicono i nipoti, procura loro solamente maggiore confusione e l'idea che si possa approfittare della situazione. Non serve nemmeno essere autoritari, ma piuttosto mantenere la linea educativa genitoriale precedente la separazione. Essere nonni oggi è una "professione" sempre più difficile, tuttavia solo dai nonni può derivare la saggezza necessaria a una armoniosa convivenza tra le generazioni. ■



Fernando Botero
La coppia

ragazzi, in misura diversa, la separazione dei genitori viene vissuta come un trauma, poiché è un'esperienza subita, quasi mai desiderata e che fa nascere dubbi e insicurezze. Gli aspetti che maggiormente coinvolgono i ragazzi sono la diminuzione di fiducia in loro stessi e il timore – soprattutto nei più piccoli – di essere in qualche modo responsabili della rottura e di aver perso l'affetto del genitore che si allontana da casa. Negli adolescenti può nascere anche un sentimento di rabbia, in genere verso

Insonnia: che fare?

Non si deve dormire quanto si desidera, ma quello che serve. Le abitudini e le esigenze sono talmente varie, che non si può definire ciò che è giusto e ciò che è sbagliato: coricarsi presto o tardi, alzarsi di buon'ora, poltrire a letto, hanno detrattori e fautori a volontà. In sintesi si può dire che conviene non coricarsi troppo presto, ma più o meno sempre alla stessa ora, non bere caffè nel pomeriggio, non mangiare cibi pesanti, non bere troppi alcolici, non fumare, evitare qualsiasi elemento disturbante, come il troppo caldo o troppo freddo, i rumori. Conviene inoltre svolgere un'attività più normale possibile durante il giorno.