

Introduzione

Capita all'improvviso, una mattina qualsiasi, o in un pomeriggio che somiglia a tanti altri: una valigia compare sul letto. È lì, immobile, eppure sembra muovere tutto: lo sguardo di un bambino, il silenzio di un genitore, l'aria che cambia tra le stanze.

A volte quella valigia è leggera, altre pesa come un segreto. Perché sa cose che nessuno ha ancora trovato il coraggio di dire.

È da quel momento sospeso che nascono queste pagine.

Dalla soglia in cui un figlio si accorge che la casa non è più una sola, e gli adulti scoprono che l'amore, quando si spezza, lascia schegge che fanno rumore.

Ho incontrato tanti genitori e tanti bambini in questo cammino. Sono rimaste nella mia memoria le loro mani, le loro esitazioni, i racconti che uscivano a metà e quelli che arrivavano troppo tardi. Nessuna di queste storie è semplice. Nessuna è uguale all'altra. È proprio questo che le rende vere.

Non ho soluzioni perfette né formule che rassicurano: quello che posso fare è ascoltare e raccontare.

Raccontare la bambina che si ritrova la valigia preparata da altri.

Il padre che vive contando i giorni che mancano a un abbraccio.

La madre che cerca di proteggere ciò che resta mentre tutto si muove.

E i bambini che diventano esperti di distanze, di zaini sempre pronti, di parole che non vogliono ferire nessuno.

In queste storie non ci sono vincitori. Ci sono persone.

Con le loro ferite, i loro tentativi, le loro buone intenzioni che a volte inciampano.

E c'è, sopra ogni cosa, lo sguardo dei figli: uno sguardo che chiede solo di essere riconosciuto, non giudicato.

Ho scritto questo libro per loro, ma anche per chi sta attraversando una separazione e ha paura di non farcela. Per chi si sente in colpa, per chi non sa da dove cominciare, per chi vorrebbe solo che i propri bambini non perdessero il senso di casa, pur avendone due.

Se queste pagine vi accompagneranno anche solo per un tratto, se in qualche angolo vi sentirete compresi, se una frase vi farà fermare e respirare più profondamente, allora questo viaggio avrà avuto senso.

Dietro ogni valigia sul letto c'è una storia che merita delicatezza. Qui troverete alcune di quelle storie.

Le ho raccolte con rispetto. Le affido a voi con gratitudine.

Quarant'anni di ASDI

È stato il primo Servizio specializzato sul territorio provinciale e così strutturato anche a livello nazionale ad occuparsi in modo professionale della sofferenza di cui rimane vittima un nucleo familiare quando si disgrega.

L'ASDI Familienberatung (Centro di Mediazione Familiare ASDI odv) è un'associazione di volontariato no-profit con sede a Bolzano che, da quarant'anni, offre sostegno concreto a famiglie, genitori e figli coinvolti in situazioni di crisi familiare, separazione o divorzio. Il suo impegno è quello di aiutare le persone a riorganizzare le relazioni familiari in modo rispettoso e funzionale, con particolare attenzione ai bisogni dei figli e alla continuità del ruolo genitoriale.

Il cuore dell'attività del Centro è la mediazione familiare: un percorso guidato da mediatori formati e imparziali che affiancano i genitori nel dialogo, nella comunicazione e nella negoziazione degli accordi, con l'obiettivo di ridurre i conflitti e trovare soluzioni condivise senza ricorrere ai tribunali. Questo approccio mira a favorire una co-genitorialità positiva e a limitare l'impatto emotivo negativo della separazione sui figli.

Oltre alla mediazione, il Centro offre una gamma di servizi integrati:

Prima informazione e ascolto: accoglienza e orientamento per comprendere i bisogni delle persone e indirizzarle verso il percorso più adatto.

Sostegno psicologico: colloqui individuali, familiari o di gruppo con professionisti esperti per affrontare le difficoltà emotive legate alla separazione.

Consulenza legale: prima consulenza gratuita su questioni giuridiche legate alla separazione e supporto nel rapporto con avvocati specializzati.

Gruppi di Parola: spazi di confronto e supporto per figli, genitori e adulti per elaborare le esperienze e favorire il benessere relazionale.

Il Centro opera in collaborazione con enti pubblici, come l'Azienda Servizi Sociali di Bolzano, e con l'ASL; si pone come risorsa professionale, empatica e accessibile per tutti coloro che si trovano ad affrontare la complessità delle relazioni familiari dopo una separazione o un divorzio.

Prologo

Né vincitori né vinti

In ASDI sono sempre ancora molte le coppie che vengono per essere ascoltate e aidate nell'affrontare una separazione.

Non amo definirla un evento «drammatico». È piuttosto un evento critico: un passaggio che scuote, che obbliga a ridefinire confini, identità, ruoli.

Qualche settimana fa, entrano nel mio studio una donna e un uomo.

Lei parla quasi subito. Lui resta in silenzio.

È stata lei a decidere di interrompere la relazione. Lui dice di aver «subito» la scelta.

La scena, con sfumature diverse, si ripete spesso. Raramente una coppia arriva dicendo: «Abbiamo deciso insieme di separarci». Più spesso, uno dei due pronuncia la frase che cambia tutto. E da lì si apre una frattura. Non solo affettiva. Anche narrativa.

Perché quando una relazione finisce, non termina solo un legame, ma si fa anche più conflittuale il racconto che ciascuno fa di sé.

Scatta quasi automaticamente la ricerca di un colpevole. Come se la separazione avesse bisogno di un vincitore e di un vinto. Di un boia e di una vittima.

È una dinamica che rassicura. Se c'è un colpevole, tutto diventa più semplice da spiegare. Ma le relazioni non funzionano così.

Anche quando la decisione arriva da uno solo, la storia che ha portato a quella scelta è sempre una vicenda costruita in due. Eppure a volte accade che uno dei partner assuma il ruolo della vittima per diventare esso stesso una vera e propria identità.

Il dolore è reale, profondo, legittimo. Ma se ci si ferma lì, il dolore si trasforma in alibi.

«È tutta colpa sua».

«Mi ha rovinato la vita».

«Io non c'entro nulla».

Sono frasi che proteggono nell'immediato, ma impediscono di interrogarsi. E così non si risolve e non si cresce.

Lo vediamo anche in altri ambiti: nelle dipendenze, nei fallimenti ripetuti, nelle relazioni che seguono sempre lo stesso copione. Se la responsabilità è sempre fuori da me, io resto immobile.

La verità, spesso scomoda, è che una relazione non finisce in un giorno. Finisce molto prima di quando viene dichiarato.

Finisce nei silenzi non ascoltati. Nei bisogni non detti. Nelle distanze che si allargano, senza che nessuno abbia il coraggio di nominarle.

Riconoscere la propria parte non significa assumersi la colpa. Significa recuperare potere.

La colpa paralizza. La responsabilità restituisce possibilità.

E poi ci sono i figli.

C'è un aspetto che ripeto spesso ai genitori: quando una coppia si separa, si separano due partner, non due genitori. I figli non hanno bisogno di sapere chi ha vinto e chi ha perso. Non hanno bisogno di un tribunale emotivo. Non devono scegliere da che parte stare.

Hanno bisogno di adulti che, pur nella fatica, restino adulti. Hanno bisogno di vedere che un conflitto può essere attraversato senza trasformarsi in guerra. Hanno bisogno di sentirsi liberi di amare entrambi.

Quando un genitore resta intrappolato nel ruolo di vittima, il rischio è che, anche involontariamente, chieda al figlio di riconoscere quella sofferenza, di schierarsi, di compensare.

Ma un figlio non deve riparare il dolore di un adulto. Deve poter continuare a essere figlio.

Una separazione non è un fallimento morale. È una trasformazione relazionale. Può essere distruttiva, certo. Ma può anche diventare un passaggio di maturità.

Non sempre si riesce a decidere insieme di chiudere. Ma si può scegliere insieme come farlo. E forse la vera differenza non sta nel restare o nel lasciarsi. Sta nel modo in cui lo si fa.

Senza vincitori.

Senza vinti.

Con la consapevolezza che anche una fine può essere attraversata con dignità. Con rispetto per sé stessi.

E soprattutto per i figli.

PRIMA PARTE

Capitolo 1

Quando le parole fanno paura

Giovanna ha 37 anni, lavora part-time in una scuola dell'infanzia. Fabrizio di anni ne ha 43, tecnico commerciale, sempre in viaggio, sempre di fretta. Da mesi, forse da anni, non si cercano più. Le parole sono diventate comunicazioni di servizio: chi passa a prendere Giuliana da ginnastica, chi porta Matteo dal pediatra, chi compra il latte.

I bambini crescono, ma qualcosa si è fermato.

Giuliana ha 8 anni, è sveglia, osserva. Fa domande che sembrano apparentemente superficiali: «Perché papà dorme sempre sul divano?». «Perché non andiamo più tutti insieme in gita?».

Matteo, 3 anni appena compiuti, non sa ancora mettere in fila le parole, ma ha già imparato a leggere gli sguardi. Sta zitto, ma si aggrappa con più forza ai giochi, al grembiule, alla mano della mamma quando escono dall'asilo.

Giovanna e Fabrizio arrivano in studio con lo sguardo basso e le spalle pesanti. «Non sappiamo come dirglielo», mi dicono. E poi: «Abbiamo paura di farli soffrire».

Quante volte ho sentito questa frase. Quasi sempre, è proprio quando ci si ama ancora come genitori che si fa più fatica a trovare il coraggio di parlare.

Allora dico sempre: le parole fanno paura, ma il silenzio fa peggio.

I bambini capiscono. O meglio: sentono. Anche se non sanno tradurre quel che percepiscono, lo portano dentro. E se nessuno glielo spiega, rischiano di inventarsi una verità tutta loro. E spesso quella verità fa ancora più male.

Ricordo Marta e Lorenzo. Anche loro genitori di due bambini. Avevano deciso di separarsi «con calma», aspettando il momento giusto. Non ne avevano parlato con i figli, ma avevano smesso di ridere a tavola, di guardarsi, di sfiorarsi. I figli, a poco a poco, avevano iniziato a cambiare: la grande, 10 anni, era diventata aggressiva, il piccolo faceva la pipì a letto. Quando finalmente hanno trovato il coraggio di dirglielo insieme, i bambini hanno pianto. Ma poi hanno chiesto solo una cosa: «E noi possiamo continuare a vedervi tutti e due?».

È questo che vogliono sapere i bambini. Che l'amore per loro non cambia. Che possono continuare a contare su mamma e papà. Che non è colpa loro. Che la famiglia cambia forma, ma non si spezza.

Un altro papà, Luca, raccontava che quando ha detto al figlio che lui e la mamma non sarebbero più vissuti sotto lo stesso tetto, il bambino ha risposto: «Va bene, ma io vengo nella casa nuova solo se ci porti anche il mio orsetto».

Quel giorno Luca ha capito che il figlio non cercava grandi spiegazioni, ma piccole certezze. L'orsetto, il lettino, il tempo insieme. I bambini vogliono continuità, anche dentro il cambiamento.

Un giorno una mamma, Sara, mi ha detto: «Ho scritto una lettera ai miei figli. Non riuscivo a trovare le parole a voce, così ho provato a metterle su carta».

Nel foglio c'era tutto: la fatica, l'affetto, la promessa che lei e il papà ci sarebbero stati, sempre. I bambini l'hanno letta in silenzio. Poi la più grande, 9 anni, ha detto: «Allora se ci siete, possiamo mettere le foto di tutti nella cameretta nuova? Anche quella con noi quattro?». Voleva sapere se poteva ancora tenere stretti i suoi ricordi, senza sentirsi sbagliata.

Non serve dire troppo. Serve dire insieme. Con parole semplici, vere, affettuose.

E infine, va detto chiaramente: non è colpa loro. Mai.

I bambini, soprattutto i più piccoli, tendono a pensare che tutto dipenda da loro. Se la mamma è triste, se il papà se ne va, se non si parla più... forse è perché hanno fatto qualcosa di sbagliato.

Bisogna dirglielo, ripeterglielo, dimostrarglielo ogni giorno: «Tu non c'entri. E sei immensamente amato da entrambi».

A volte i genitori escono tenendosi per mano. Non perché siano tornati insieme, ma perché hanno riscoperto una cosa: si può essere una coppia genitoriale solida anche dopo la fine dell'amore coniugale.

E questo è il primo grande dono che si può fare ai figli.

Le parole fanno paura. Ma dette con amore, possono diventare ponti. E i bambini, sui ponti sicuri, sanno camminare anche nel cambiamento.