



# Essere figli di genitori separati: bibliografia per mamme e papà

**R. Largo, M. Czernin, *Figli sereni di genitori separati*, Fabbri, Milano 2004**

Gli autori di questo libro hanno studiato un metodo per aiutare gli adulti a proteggere i figli dalle conseguenze più dure della separazione e a garantire loro una crescita serena, anche se in un contesto diverso. Il metodo si basa soprattutto su due elementi: la soddisfazione delle esigenze dei bambini e il sostegno alla famiglia tramite una solida rete sociale. La felicità di genitori e figli dipende in gran parte dalle relazioni e dalle condizioni di vita che si stabiliscono dopo la separazione.

**A. Coppola De Vanna, *Ci separiamo. Come dirlo ai nostri figli*, La Meridiana, Molfetta (BA) 2005**

La decisione di separarsi è sempre l'epilogo di una storia di sofferenze accumulate nel tempo: si infrange il progetto che i coniugi dividevano e rimangono solo sentimenti come la delusione, la rabbia, il senso di tradimento. E in questa solitudine ognuno dei due cura il proprio dolore, spesso ignorando quello dei figli. Tuttavia nel momento delicato della separazione bisogna ricordarsi che si può smettere di essere coniugi, ma non genitori. E continuare a esserlo, con un impegno comune per accompagnare i propri figli nel mondo, resta la sfida che da sola basta a dare senso alla vita.

**A. Coppola De Vanna, *Senti che urla! Quando i genitori litigano*, La Meridiana, Molfetta (BA) 2005**

Quando due genitori litigano, i primi a soffrirne sono i figli. Tuttavia ognuno dei genitori è così coinvolto nel conflitto con l'altro, che non si rende conto degli effetti sui propri bambini o adolescenti, la cui reazione è ancora diversa. Anche quando vengono apparentemente esclusi dal conflitto, i figli condividono sempre la sofferenza dei propri genitori. Questo libro è una guida utile e sintetica per mamme e papà. Li aiuta ad acquisire consapevolezza degli effetti dei loro litigi sui propri figli e li riconduce alla loro unica, vera sfida educativa: essere l'esempio capace di dimostrare che i conflitti si possono gestire in modo non distruttivo.

## **F. Berto, P. Scalari, *Fili spezzati. Aiutare genitori in crisi, separati e divorziati*, La Meridiana, Molfetta (BA) 2006**

«Spesso le coppie che si dividono enfatizzano la necessità (“meglio separarsi che litigare”), proclamano l’opportunità (“inutile procrastinare”), sottolineano l’altruismo (“l’abbiamo fatto per il bene dei figli”) della scelta. Dimenticano che spezzare il patto coniugale rappresenta pur sempre una scelta esistenziale importante e gravida di conseguenze. In primo luogo per i figli che subiscono decisioni prese dai genitori di cui non conoscono o non riescono a capire sino in fondo i motivi. Ma, come un sasso gettato nell’acqua, il disgregarsi della famiglia investe, a cerchi concentrici, i parenti, gli educatori, gli operatori sociali, la comunità nel suo insieme. I figli, rimasti senza il guscio protettivo della famiglia, rischiano di subire un trauma che, anche quando celato dallo straordinario senso d’adattamento, non va sottovalutato. Dalla constatazione di come sia al tempo stesso indispensabile e difficile vivere insieme nasce l’esortazione “che nessuno resti solo!”, che pervade in lungo e in largo queste pagine. Eppure, la rottura di una famiglia non genera necessariamente una cascata di disgrazie. L’esperienza degli autori ci mostra, in vari contesti, che alla rottura del contenitore familiare si può sopravvivere e che una crisi esistenziale ben superata può aiutarci a crescere e a diventare migliori».

(dalla prefazione al volume di S. Vegetti Finzi)

## **A. Oliverio Ferraris, *Dai figli non si divorzia. Separarsi e rimanere buoni genitori*, Rizzoli, Milano 2006**

In questo saggio, una delle più note studiose italiane di psicologia infantile affronta il tema della separazione dal punto di vista dei figli: la ricerca si fonda, infatti, sulle testimonianze di adulti che ripercorrono e valutano in prospettiva la vicenda della separazione dei loro genitori. Attraverso queste esperienze vissute in prima persona, il libro offre una panoramica delle fasi e delle modalità del processo di separazione, diventando un’utile guida per i genitori che stanno affrontando questa prova così complicata e dolorosa.

## **I. Marchetti, C. Duina, *Il mare di Amì. Storie di una famiglia che cambia nel mare della vita*, Morellini, Milano 2014**

Una fiaba poetica da leggere insieme con i bambini in caso di separazione, per guidarli nella comprensione di quello che sta accadendo senza perdere la fiducia. La storia fornisce spunti che, attraverso l’immedesimazione nei personaggi della fiaba, permetteranno ai bambini di dar voce a emozioni e domande che, altrimenti, resterebbero inesprese. Il libro è diviso in due parti: una racconta la storia di Amì, un giovane delfino, e della sua famiglia alle prese con la separazione; l’altra è una guida che si rivolge agli adulti (genitori, nonni, zii e educatori). Il consiglio per i grandi è di leggere prima la guida e il libro da soli e di affrontare assieme ai bambini la storia di Amì in un secondo tempo.