

Vania Rigoni per Percorsi Formativi 06

La separazione raccontata da una mediatrice familiare e pedagogista clinica®



La separazione dei genitori è considerata uno tra gli eventi di vita più stressanti per tutti i membri che compongono una famiglia.

I bambini vivono la rottura del nucleo familiare come ingiusta, si sentono tristi e amareggiati. Spesso nutrono risentimento nei confronti dei loro genitori e possono ritenere uno dei due responsabile di questa decisione.

Quanto occorre a un figlio per accettare la separazione dei genitori?

Per arrivare a comprendere appieno la situazione e ad accettare che sia definitiva, possono essere necessari anche *diversi* mesi.

CHIAREZZA_ per prima cosa.

E' fondamentale che, **da parte di entrambi i genitori, ci siano chiarezza e sincerità nelle comunicazioni che vengono date ai bambini.**

Hanno la necessità di sapere con chi andranno a vivere e quando avranno la possibilità di vedere l'altro genitore, hanno bisogno di essere rassicurati sul fatto che entrambi i genitori vogliono loro bene come prima.

Ricordatevi che i bambini non devono avere un ex-papà o una ex-mamma, sono gli adulti che hanno deciso di porre fine alla loro relazione matrimoniale.

COLLABORAZIONE

Lo stress che la separazione comporta per i bambini può essere alleviato se i genitori sono in grado di mantenere tra loro due una relazione collaborativa ed amichevole.

La maggior parte dei bambini vuole che i genitori vivano insieme, per questo motivo potrebbe essere molto difficile per loro accettare la situazione come definitiva.

Può capitare che il bambino si senta in qualche modo responsabile della separazione dei genitori, è quindi importante spiegare chiaramente che mamma e papà si separano perché non vanno più d'accordo e che questo non ha nulla a che fare con il bambino.

La scienza cosa dice:

Le ricerche e gli studi in questo ambito dimostrano che, nonostante il dolore e la sofferenza iniziali, la maggior parte dei bambini recupera un completo benessere entro due anni dalla separazione. Le condizioni fondamentali perché questo si verifichi, sono che i genitori collaborino e che le visite all'altro genitore si siano stabilizzate.

Qual è il MOMENTO X ?

Il momento più delicato è quello che segue immediatamente la separazione, quello in cui gli stessi genitori devono fare i conti con le loro emozioni, con la fine del loro matrimonio, con la loro sofferenza. Questo rende difficile comportarsi da genitore attento e maturo, proprio in un momento in cui i figli ne hanno maggiormente bisogno.

I bambini che hanno assistito a grandi liti tra mamma e papà, ad episodi di violenza o che hanno avuto un genitore con problemi di alcolismo o disturbi psichici, possono inizialmente vivere la separazione come un sollievo. In seguito, tuttavia, possono sentirsi in colpa per questo, oppure può nascere in loro il desiderio di proteggere il genitore più debole.

Sia i bambini sia gli adulti coinvolti nella separazione attraversano fasi di stress paragonabili a quelle del dolore per la morte di qualche caro.

Per quanto concerne le modalità con cui i bambini esprimono lo stress, dipende dalla loro età e dalle caratteristiche individuali.

5 Fasi in cui tutti i bambini, ragazzi (FIGLI in genere) passano in seguito alla separazione dei genitori:

1. IL RIFIUTO

Alcuni bambini non riescono ad accettare l'idea della separazione, il loro tentativo per evitare che se ne parli può essere quello di isolarsi o di fare finta che non stia succedendo niente.

2. LA RABBIA

Quando i bambini si rendono conto che la separazione è inevitabile, possono manifestare rabbia verso uno o entrambi i genitori, verso i coetanei o i compagni di scuola. Un bambino piccolo può fare molti più capricci rispetto a prima. Il bambino può esprimere la sua rabbia anche fuori casa, per questo motivo è importante che a scuola gli insegnanti siano a conoscenza della separazione. Così facendo gli insegnanti avranno la possibilità di dare maggior aiuto al bambino e di essere più comprensivi per il suo comportamento. Non è raro che il rendimento scolastico peggiori in questo periodo per la preoccupazione che il bambino prova riguardo alla sua situazione familiare.

3. TENTARE IL RIAVVICINAMENTO

Alcuni bambini pensano di poter fare qualcosa per evitare che i genitori si separino. In questo caso è importante rassicurare il bambino dicendogli che niente di ciò che ha fatto o non ha fatto ha avuto un peso sulla decisione dei genitori e che non può fare niente perché mamma e papà tornino insieme.

4. DEPRESSIONE

Quando il bambino ha piena consapevolezza di quello che sta accadendo, della sua inevitabilità e del fatto che la separazione è definitiva, il bambino può diventare depresso e piangere molto facilmente.

5. ACCETTARE LA SEPARAZIONE

Per quasi tutti i bambini arriva il momento in cui la separazione dei genitori viene accettata, ci sono alcune condizioni che favoriscono il raggiungimento di un risultato ottimale.

La possibilità per i bambini di esprimere la loro sofferenza la percezione di una situazione stabile e sicura con il genitore con cui continuano a vivere

la dimostrazione di affetto ed interesse da parte dell'altro genitore.

I bambini hanno bisogno di amore e supporto per essere aiutati a gestire queste diverse fasi. La comunicazione delle proprie emozioni è molto utile, ma non tutti vogliono o sono in grado di farlo.

COSA LI PROTEGGE veramente?

Un fattore importante è fare in modo che i bambini continuino ad avere gli stessi ritmi ed abitudini di prima. Pur riconoscendo che si tratta di un

periodo difficile, in casa dovrebbero essere mantenute le stesse regole comportamentali di prima. Infatti, cercare di essere più comprensivi sul rispetto delle norme di condotta può portare ad un peggioramento del comportamento. Se tra i due genitori era quello che non vive più col bambino che principalmente dava delle regole, è essenziale che chiariate subito le norme comportamentali che considerate importanti, stabilendo le conseguenze della loro inosservanza.

REGRESSIONI e altri EFFETTI collaterali normali nei FIGLI:

I bambini piccoli spesso non riescono a capire appieno ciò che sta accadendo in famiglia, tuttavia hanno tipiche reazioni in risposta allo stress del genitore con cui vivono e all'improvvisa assenza dell'altro genitore. Alcuni vogliono stare appiccicati al genitore, essere tenuti in braccio e coccolati a lungo o voler dormire nel lettone. Se non vi crea problemi, fatelo pure dormire con voi, perderà presto questa abitudine perché è un modo per cercare di stare più vicino a voi e sentirsi rassicurato.

La ricomparsa di alcuni comportamenti tipici di una fase precedente, come succhiarsi il pollice o parlare come un bambino più piccolo, sono comuni in situazioni in cui si sentono preoccupati o in ansia. Può capitare che si mettano a fare molti capricci quando devono separarsi da voi, anche in occasioni che prima non creavano problemi, come andare all'asilo o alzarsi dal letto. Un bambino piccolo ha bisogno di essere rassicurato sul fatto che anche voi non sparirete lasciandolo solo.

I bambini più grandi possono, allo stesso modo, mostrare comportamenti particolari legati al sonno come, per esempio, fare la pipì a letto, avere incubi o rifiutarsi di voler andare a dormire. Come detto in precedenza, è possibile che la loro rabbia si manifesti nei confronti di uno o di entrambi i genitori, verso i fratelli, le sorelle o gli insegnanti.

Alcuni bambini assumono un atteggiamento da bambini più grandi, perché sentono di doversi prendere cura del genitore che è stato lasciato solo.

Non è mai una buona idea dire ad un bambino "Ora sei tu l'uomo di casa".

La comparsa della RABBIA:

In alcuni casi, i bambini possono esprimere la loro rabbia rifiutandosi di collaborare con gli altri o comportandosi in modo aggressivo. A volte i bambini più grandi possono arrivare a minacciare di scappare di casa. Hanno bisogno di sentirsi dire che sono molto importanti per la famiglia e che voi soffrireste molto se andassero via.

Una percentuale molto bassa di bambini si sente tanto depressa da avere pensieri suicidari.

Con il passare del tempo, lo stile di vita di una famiglia con un solo genitore trova una sua stabilità. Molti degli aspetti che si modificano e che la differenziano da una famiglia con due genitori possono essere considerati positivi per lo sviluppo del

bambino. Nella famiglia con un solo genitore ci si aspetta, generalmente, che il bambino diventi presto più maturo e responsabile. Le circostanze in cui gli sono date delle responsabilità, lievemente superiori alle sue capacità, favoriscono le sue abilità di gestire le situazioni in modo adeguato e indipendente. Ad un bambino può essere utile sapere che non è l'unico che sta crescendo con un solo genitore, che è successo a molti altri e che tutto è andato bene.

E RICORDA... E' importante incoraggiare tuo figlio a manifestare le sue emozioni ed è altrettanto importante dedicare almeno il triplo del tempo ad ascoltarlo.

Come ORGANIZZARE una separazione utile ai FIGLI (parte 1)

Le liti e i conflitti sono parte della CRESCITA armonica di una persona.

A partire dalle bizze e i pianti dei piccolissimi, per arrivare alle ribellioni degli adolescenti fino alle contrattazioni dell'adulto sia in ambito professionale che personale TUTTI questi MOMENTI dove si CONFLIGGE sono NORMALI.

Chi si occupa di persone e di formazione vede normalmente:

- liti per un giocattolo dell'amichetto e fratello/sorella,
- liti genitore/figlio tutte le volte che ti chiedono l'impossibile e/o deroghe improbabili alle regole ,
- liti fra genitori per l'educazione, le scelte estive, le spese per i figli...,
- liti fra coniugi di fronte a una relazione che ormai è solo una scatola vuota.

La nostra società spesso ci ha erroneamente imposto di NON litigare.

Per anni qualcuno si è “inventato” che litigare porta alla Guerra, anche in famiglia. Invece le scienze umane ci hanno ampiamente dimostrato che NON SAPER LITIGARE porta ai DISASTRI, anche economici.

Ho deciso di condividere per i lettori di PF06 questo materiale pensando che sia importante per gli specialisti dell'INFANZIA conoscere un pò meglio cosa accade in una BUONA e in una CATTIVA separazione.

Di solito racconto attraverso le storie della Bottega, perché trovo sia più semplice per chi legge comprendere le mie riflessioni.

[storia1]

Vengo contattata da una mamma per la figlia 12enne.

Nella telefonata la motivazione è “problemi con la scuola”.

Concordiamo con i genitori di procedere con un'osservazione pedagogica*per la quale mi è necessario incontrare entrambi i genitori, che in quel caso sono separati da circa 10anni.

Procedendo nell'ascoltare e raccogliere dettagli per lavorare con la ragazza scopro che “la tanto decantata buona comunicazione tra i due” è in verità *“un silenzioso accettare di una parte rispetto alla direttività dell'altra”*.

Non solo non si parlano e quindi non sanno cosa accade alla figlia nelle rispettive case, **ma uno in particolare dei due delega all'altro ogni decisione** per paura di litigare.

Ovvero entrambi assecondano le richieste della ragazza senza rendersi conto (poiché non si parlano) che li sta manipolando (esempio chiede giochi al genitore fingendo che l'altro sia malvagio e non gliene compri mai -con entrambi).

I genitori NON hanno mai fatto alcun tipo di percorso *per organizzarsi nella separazione* "perché non sposati".

Ti racconto anche questa seconda storia:

[storia2]

Una coppia con una bimba di 3 anni, un momento complesso delle loro vite:

alto conflitto, liti verbali e piatti volanti

e reduci da una psicoterapia di più di un anno al termine della quale hanno diviso la loro abitazione.

Ma hanno diviso solo quella...

Il loro legame affettivo è solidamente ancorato alla figlia che hanno messo al centro dei loro bisogni personali.

La bimba, cui faccio un'osservazione, pur non mostrando evidenti difficoltà nello sviluppo risulta confusa sul tema "famiglia", così invito la coppia genitoriale ad intraprendere un percorso almeno personale per capire quale direzione intraprendere.

Tornano dopo qualche tempo chiedendomi di aiutarli a organizzarsi.

Chiarisco che ciò consiste nel separarsi totalmente come ex-coppia, essendo io una Mediatrice Familiare e non una Terapeuta di coppia, cioè a pensare come distribuirsi nei turni di responsabilità (il tempo da passare con la figlia), a come gestire i compleanni e il Natale e le vacanze e i nuovi partner...

Mi rispondono che preferiscono NON procedere.

Continuare così a discutere, ad alternare momenti di famiglia a momenti di singletudine senza tracciare la parola fine.....

Approcci come quelli descritti, confusi e disordinati, liti sommerse e evidenti generano solo un gran dispendio di energie per i partecipanti di queste storie ma **di soluzioni alle Persone coinvolte non ne portano alcuna, se non il perdere tempo, talvolta TROPPO (specialmente per i figli coinvolti).**

Approcci ambigui e confusi generano:

-distruzione della comunicazione

-insicurezze nei figli

-confusione dei ruoli

-offrono modelli adulti non sani

-provocano effetti collaterali che potrebbero non aggiustarsi da soli.

Come pedagoga e mediatrice, ti dico che nessuna Persona può fingere a lungo e prima o poi sia tu, che lavori con suo figlio/a che i bambini stessi vi renderete conto che c'è qualcosa che non funziona.

Il conflitto ha bisogno di essere attraversato con calma, metodo e responsabilità.

I tuoi figli saranno protetti dal tuo investire in una procedura di mediazione familiare che porta a una separazione consensuale e il contraccollo che vivranno sarà perfettamente gestibile con le risorse che hanno, grazie a te, senza doverti rivolgere ad altri specialisti che li aiutino a superare le ferite che potresti aver infiammato.

La mediazione familiare, materia che ho voluto approfondire, *agisce come strumento di prevenzione* (ambito privilegiato dalla scienza educativa), sostenendo e accompagnando *i genitori che stanno diventando EX*. Le liti e le discussioni sono importanti SE e QUANDO le usi a trasformare una condizione che oggi è perdente e dolorosa per tutti in famiglia, creando nuovi accordi che creano nuovo BENESSERE per te e i tuoi bambini.



Lecture consigliate

La mediazione familiare. Dalla rottura del legame al riconoscimento dell'altro di Francesco Canevelli, Marina Lucardi

Albi illustrati

Le mie due case di Melanie Walsh

Due nidi di Laurence Anholt

Io non mi separo di Beatrice Masini, Monica Zani