



**STRADA FACENDO VEDRAI...**  
**edizione 2012**

## **APPUNTI**

a cura di Domenica Colapietro e Giovanna Vanzini

14 aprile 2012 Dr. Giorgio Penuti Psicologo presso il Consultorio Familiare e Mediatore familiare  
c/o il Centro per le Famiglie del Comune di Modena

### **Tema: “ Dalla coppia coniugale alla coppia genitoriale”.**

Prendendo spunto dal titolo, l'obiettivo dell'incontro di oggi è riflettere su come effettuare bene il passaggio da coppia sentimentale litigiosa e a volte rancorosa a genitori collaboranti .

Come coppia coniugale e coppia di conviventi ci si separa e si divorzia, mentre come genitori non si divorzia dai figli, però ci sono condizioni più complicate nel continuare ad essere bravi genitori: il farlo in due luoghi diversi e i residui della conflittualità e delle tematiche che hanno condotto alla separazione. Utilizzando la metafora marittima, non si tratta di una comoda crociera, piuttosto somiglia ad un “traghettaggio” in acque agitate, senza bussola o con la bussola impazzita... E’ un viaggio molto impegnativo e difficile, pieno di ostacoli e nemici.

Come si può dunque durante questo passaggio tribolato proseguire bene o anche rafforzare il compito genitoriale ? Tocca farlo a partire da ciò che lascia in eredità la separazione, soprattutto le emozioni , anche ingombranti, e gli atteggiamenti ( senso di perdita , di fallimento, di tradimento, mancanza di riferimenti). Inoltre, teniamo conto dei retaggi del conflitto, che alimenta ed è alimentato dalla rabbia, emozione ben viva quando c'è la sensazione che l'altra persona ci abbia danneggiato, a partire anche da interpretazioni arbitrarie, o erranee, dei comportamenti di chi ci ha fatto soffrire.

I sentimenti e le emozioni che emergono da una separazione vanno al di là dei buoni propositi, di ciò che si è letto, di ciò che si è studiato... questa riflessione conferma la potenza dei sentimenti dentro di noi e del fatto che siamo dei reduci, dei superstiti. Allo stesso tempo, il buon senso ci dice che ci sono un padre e una madre che non possono smettere di essere genitori solo perché non vanno più d'accordo. Di conseguenza, serve collaborazione e raccordo tra i due genitori per non rischiare che i figli vivano due mondi opposti fatti di richieste, risposte, sensazioni e aiuti contrastanti. Questo è importante da tenere in considerazione soprattutto in funzione delle esigenze dei figli, perché un bambino ha bisogno di sentirsi amato e di crearsi un'identità; ha bisogno di coerenza, di stabilità, di dare e ricevere affetto e fiducia e di vivere in scenari fra loro compatibili.

I tempi di avvicinamento possono essere lunghi, ma è più importante NON SFORZARSI, darsi il tempo necessario affinché cessi il disprezzo, il dolore si attenui e diventi possibile

sopportare il contatto. Meglio procedere per gradi che lanciarsi in tentativi azzardati e rischiosi.

Quanto tempo serve?... quanto tempo ci vuole per guarire da una fobia? Difficile da pronosticare, non è un percorso razionale! I tempi e i modi sono strettamente personali, NON STANDARDIZZATI.

Guardiamo invece le conseguenze possibili delle emozioni sul processo di avvicinamento.

Il DOLORE, nelle più diverse forme accompagna ogni separazione. Nessuna fa eccezione.

Anche la persona che decide di separarsi soffre, nonostante abbia iniziato prima l'elaborazione della situazione e possa avere più risorse per affrontare il distacco emotivo, perchè comunque *quando ci si separa bisogna accantonare un grande progetto, su cui abbiamo investito sogni, speranze e certezze.*

*La bravura, la preparazione di entrambi i genitori coinvolti non evitano le sofferenze.*

Descriviamo allora in breve le emozioni prevalenti, di rabbia e di perdita, in cui si esprimono le sofferenze.

### La rabbia:

Il sentimento più comune è la RABBIA: possiamo ritrovarci a fantasticare di distruggere chi ci ha rubato il nostro sogno per fargliela pagare. L'immagine dell'altro, deformata, spersonalizzata, privata di ogni valore, trasforma la rabbia in DISPREZZO. "Non vale nulla, è un fallito come marito e come padre ... La rabbia dà luogo alla fase descritta da tanti autori come la BELLIGERANZA, caratterizzata da rabbia anche persistente fino a sfiorare l'odio, rifiuto attivo dell'altro e agiti per danneggiarlo, dove la vertenza come coppia si estende al rapporto fra genitori contaminandolo.

In un conflitto attivo spesso le persone agiscono con una forte rabbia, inconsapevole e incontrollabile, rischiando di dare luogo ad azioni impulsive e irrazionali, molto dannose.

Anche i parenti e amici della (ex) coppia a volte alimentano il conflitto quando, con le migliori intenzioni, si schierano a favore dell'uno o dell'altro, mettendosi inevitabilmente "contro" qualcuno e favorendo un meccanismo vendicativo mascherato dietro la missione di fare giustizia.

Come si fa a fare i genitori in questo modo? Sicuramente questa è la modalità di relazionarsi peggiore per i figli che percepiscono l'odio, la mancanza di stima fra i genitori e ne sono disorientati.

I processi di crescita per ridurre la rabbia esistono, ma richiedono tempo e lucidità.

Uno dei più efficaci è uscire dalla visione unilaterale vittima/carnefice è cercare di rendersi conto che l' "altro" non ha solo colpe e che quelle che appaiono tali sono più spesso incompatibilità reciproche!

### La perdita:

Un'altra forma di dolore è il SENSO DI PERDITA per la mancanza di colui che ha rappresentato tante cose, che ha dato senso alla nostra dimensione fino a poco tempo prima. Questo è il sentimento inevitabile di chi ha subito la decisione della separazione. Il pensiero ricorrente è "mi ha abbandonato", senza pensare che l'abbandono è tale solo se diretto verso

essere indifesi, deboli, incapaci di provvedere a se stessi, non verso persone adulte e autonome. Eppure chi subisce la perdita del proprio oggetto d'amore si sente a volte, in effetti, come un bambino fragile e incapace di riprendersi.

Quindi spesso il senso di perdita dà alla separazione la forma dell'ABBANDONO.

Il dolore, spesso molto forte e profondo, rende più complicati due passaggi :

- 1) SOPPORTARE LA PRESENZA dell'altro (stargli vicino rinnova e amplifica la rabbia o la voglia di riaverlo accanto)
- 2) RIUSCIRE A DIALOGARE (come faccio a dare valore a ciò che dice, dopo quello che mi ha fatto ?)

Si possono delineare altri scenari?

Qualora ci si metta nelle condizioni di poter controllare le emozioni di paura, perdita e rabbia, posso provare a riavvicinarmi all'altro con chiarezza rispetto al suo ruolo di genitore.

Per prima cosa, si può fare da subito qualcosa che riguarda SE STESSI, come il dirsi : “non voglio più questa pesantezza intorno e dentro di me. Voglio qualcosa di nuovo, voglio qualcosa di bello!

Provare a credere ad una scommessa impegnativa: vedere se è possibile essere di nuovo, come e più di prima, una buona madre o un buon padre.

Un secondo fattore che può aiutare ad entrare in questa nuova fase è pensare al BENE dei FIGLI! I figli sono una risorsa, sono l'affetto che rimane, dopo le tempeste, come elemento di continuità del progetto originario.

Nella crescita dei figli ci saranno anche problemi o questioni che possono essere affrontati insieme non solo per scambiarsi informazioni, ma anche per definire strategie di intervento educativo.

Dalla guerra aperta a questa collaborazione ci sono dei PUNTI INTERMEDI DI AVVICINAMENTO nei pensieri e nelle azioni.

### Fasi dell'avvicinamento:

Alla fase della BELLIGERANZA accesa, descritta sommariamente prima come la conseguenza della rabbia incontrollata e di un'ideologia vendicativa, segue o si accompagna una fase di

EVITAMENTO ( i genitori non si parlano neppure per telefono ) .

Perchè si agisce questa forma paradossale di avvertenza ? Spesso in presenza di sentimento di perdita o di rabbia : si cerca di non vedere l'ex coniuge per cercare di stare meglio e ridurre il rimpianto o prevenire gli accessi d'ira.

Questa forma di evitamento si concretizza spesso nel momento in cui i genitori devono “scambiarsi” il bambino durante il weekend in cui basta uno squillo al citofono della casa della mamma e il bambino che arriva tra le braccia del papà senza che i due genitori si siano visti né parlati.

L'evitamento è diffuso anche nel tempo e può dare origine a modalità fobiche di relazione e ai figli, che captano gli umori, non resta che compiacere. Un altro effetto probabile è di incollare i due genitori su due fronti opposti, sempre più sconosciuti uno all'altro, completamente estranei, con la prevedibile conseguenza di un'educazione scissa in due parti .

Un passaggio successivo può consistere nel cercare di produrre una qualche COESISTENZA (diffidenza – accettare momenti di contatto cauto in contesti neutri)

Questo avvicinamento di solito procede a piccoli passi: innanzitutto si può partire da un “contatto cauto” che si realizza *in contesti neutrali*, come ad esempio, ad una festa della scuola del figlio, ad una partita di pallavolo, poi in altri luoghi più appartati, ma pur sempre “protetti” dalla presenza di terze persone. Si realizza più compiutamente quando i due genitori accettano di stare insieme in uno scenario che permette loro di non essere troppo vicini fisicamente e in cui possono, quindi, provare a tollerare la presenza dell’altro cercando la giusta distanza.

Un passaggio ulteriore si può effettuare dando luogo a TENTATIVI DI COLLABORAZIONE (ricerca occasionale di alleanza per decisioni o impegni importanti relativi ai figli, cioè un contatto *mirato* o a *progetto*)

Una fase ulteriore può essere quella del “contatto mirato o a progetto” che non è un contatto ordinario, ma è una richiesta o un problema preciso che si affronta insieme come, ad esempio, decidere di andare entrambi dal pediatra perché si è preoccupati per la salute del bambino). Sicuramente c’è il rischio di rimpallo della responsabilità su ogni possibile errore .. ma l’importante è fare delle prove di collaborazione su un progetto mirato (es. organizzare insieme la festa di compleanno) perché è sempre e comunque un allenamento !!

Il passaggio conclusivo lo potremmo chiamare GENITORI INSIEME (Cooperazione - collaborazione costante verso un unico obiettivo: il bene del figlio con scambio di informazioni, fiducia nella capacità genitoriale dell’altro, messa in comune delle risorse)

Questo modello ideale può sembrare irraggiungibile, ma non lo è, infatti, molti sono arrivati a questa meta.

E’ il vero passaggio finale potrebbe essere definito come “vera cooperazione” e presuppone che le due persone decidano insieme e nel tempo di confrontarsi su un fine comune che permette loro di cercare e stabilire insieme strategie comuni sulle scelte educative per i figli. Questo non si riduce ad una suddivisione meramente quantitativa dei compiti e degli impegni, ma in una condivisione qualitativa e sostanziale nella ricerca del bene dei figli.

Quando si realizza questo tipo di rapporto tra i genitori siamo sicuri che si sta facendo il meglio per i figli. Se sappiamo che è un compito difficile raccordarsi tra genitori, può sempre servire un luogo, uno spazio, un tempo e qualcuno che accompagni nel tentativo di un dialogo. Questa funzione può essere svolta, professionalmente, dal mediatore familiare.

## Domande e Riflessioni

- 1) La scaletta è teorica , ci può essere un'evoluzione o una regressione?
- 2) La scaletta prevede variazioni anche a seconda dell'età dei figli?
- 3) L' integrazione è un' utopia, è difficile?
- 4) E' giusto realizzare più che si può momenti di copresenza o i bambini possono stare bene anche solo con madre o padre ?
- 5) L' esigenza di cooperare vale sempre anche con figli adulti o cambia?
- 6) La collaborazione è sempre consigliabile?
- 7) Che ruolo hanno le proprie emozioni intense verso l'ex e come trattarle ?

1) La scaletta è teorica e generale ma anche pratica , perchè rappresenta e descrive i passaggi concreti di tante coppie genitoriali separate che hanno migliorato il loro modo di comunicare e che sono riuscite a essere di più e meglio genitori insieme. Non va applicata a tutti e nemmeno in modo automatico o lineare, certo ci possono essere regressioni momentanee, ma non si ritorna mai al punto di partenza, perché le esperienze che hanno funzionato lasciano traccia, restano in memoria, orientano e danno convinzione. Gli incidenti di percorso ci possono essere però questo non cancella l'esperienza positiva pregressa (es: un bel compleanno del figlio organizzato insieme).

2) L'età dei figli influisce certamente sulle modalità della cooperazione, perché ci sono bisogni specifici legati alla fase di sviluppo che attraversano e richiedono risposte diverse. Ad esempio, quando la separazione avviene con figli piccoli, i genitori devono accudire, contribuire a creare nel bambino la stima di sé, dargli la sicurezza di poter contattare papà e mamma quando vuole e il tempo trascorso insieme è spesso ampio. Viceversa i momenti che i genitori trascorrono con il figlio adolescente sono più ridotti, si facilitano l'autonomia e il progresso emotivo e comportamentale, lui svolge le prove di iniziazione per sentirsi grande, il genitori osservano il suo comportamento e le sue frequentazioni per cogliere eventuali segnali di difficoltà .  
Con il tempo e la crescita quindi cambiano le esigenze di cura ma la collaborazione è sempre necessaria per realizzare uno scopo comune.

3) Certamente è difficile, è una sfida che richiede impegno, tempo e tanta pazienza, ma ne vale la pena pensando che i figli avranno un beneficio dagli sforzi del padre e della madre per raggiungere una certa **intesa educativa** ( che comporta sinergia e integrazione ).  
Tendere all'integrazione aiuta ad essere genitori migliori, ma rassegnamoci, la perfezione non si raggiungerà mai.

4) Il contatto tra due genitori non è sano quando le persone si incontrano facendosi solo male, non va bene per loro e per i figli. Per esempio una riunione natalizia collettiva con mamma e papà con il muso lungo o che fingono gentilezze non aiuta certo i bambini a

vivere serenamente il momento della festa. Quindi la forma della cooperazione può essere anche la presenza in contemporanea di mamma e papà ma solo come fatto occasionale e se ci sono delle premesse promettenti.

La separazione chiama in causa l'adattamento reciproco nel faccia a faccia tra un figlio e un genitore, che sono stimolati a prendersi le misure, ridurre il tempo di compresenza dei genitori non provoca danni automatici nel figlio, è più importante la qualità del rapporto con la madre e con il padre.

5) Quando i figli sono adolescenti o maggiorenni gestiscono i loro rapporti personali con il padre e la madre, come soggetti competenti ad esempio nella scelta della scuola, degli amici etc., quindi sono capaci di gestire il tempo con i genitori.

6) La risposta è sì, in generale è sempre consigliabile. Se questa è la regola, prevede anche delle eccezioni, che secondo me dovrebbero essere applicate solo quando in maniera certa occorre mettere al riparo i figli da comportamenti gravi dell'altro genitore, come violenza, maltrattamenti o abusi. In questo caso prevale il criterio della protezione dei figli dai possibili danni, ma sono per fortuna casi rari.

7) Fare un po' di introspezione fa bene durante e dopo la separazione. Come si fa ?  
Le forme sono svariate : prima di tutto bisogna interrogarsi, guardarsi dentro, chiedendosi ad es: "che emozioni ho ?- come mai ho un sacco di rabbia ?, - mi fido o non mi fido ? etc.  
Questo dialogo interno con se stessi è un percorso, può avvenire nel confronto con amici, amiche, nei gruppi, per condividere diverse prospettive, dubbi, comportamenti, oppure farlo con l'aiuto professionale di uno psicologo per riscoprire risorse, energie, competenze .  
Lo psicologo non può e non deve dare soluzioni e risposte ma fare giuste domande, cercare risposte e riordinarle insieme alle persone. Se a seguito di un percorso personale riesco a sentirmi separata/o, cioè se capisco che la coppia coniugale è finita senza esserci un colpevole, questo aiuta a realizzare integrazione e avvicinare l'altro come genitore e non come partner. quindi si deve archiviare la coppia coniugale per riuscire a fare bene la coppia genitoriale,