



STRADA FACENDO VEDRAL...
edizione 2012

APPUNTI

a cura di Domenica Colapietro e Giovanna Vanzini

21.02.2012 Dr.ssa Pier Giuseppina Fagandini Psicologa e Psicoterapeuta c/o
Dipartimento infantile dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova di
Reggio Emilia

Tema: Quando i bambini fanno oohh... Emozioni e comportamenti nei bambini a seguito della separazione.

Nel caso della separazione dei genitori è importante che i bambini e genitori tengano nella loro mente la cultura degli affetti (la felicità la tristezza, la gioia, etc).

Inizio con un pensiero dei bambini, figli di genitori separati, sulla loro nascita :

Di chi sono figlio io, sono nato da un atto di amore o di guerra?

Soprattutto nella separazione dei genitori i bambini hanno bisogno di sentirsi il frutto di un atto d' amore, altrimenti se si sentono figli di un atto di guerra, possono pensare di essere nati da un'altra famiglia.

Se si sentono figli della guerra pensano che sono nati, in termini emotivi, solo da uno dei due genitori, pensano di essere "diversi", invece è fondamentale , specialmente per i bambini, salvare il momento di unione affettiva in cui avete pensato di farli nascere.

Nell'odio i bambini non nascono, è importante salvaguardare il ricordo, il legame d'affetti in cui sono nati i bambini e imparare il **rispetto** per il dolore.

La separazione è dolorosa per tutti, genitori e figli, i bambini capiscono tutto.

I bambini hanno una comprensione profonda dei nostri sentimenti, c'è un legame genetico tra genitori e figli. E' necessario porsi in una posizione di ascolto verso i figli, ma questa diventa difficile per la coppia che si separa, più concentrata ad ascoltare i propri sentimenti di sofferenza.

La separazione non porta per forza dei problemi psicopatologici nei bambini, la separazione dei genitori produce sofferenza, dolore, difficoltà in certi momenti, ma l'eventuale psicopatologia non dipende dalla separazione.

L'affido condiviso è un buon risultato per il bambino perché questa legge riconosce al minore il diritto alla continuità dei rapporti con entrambi i genitori anche dopo la separazione, e valorizza il contesto parentale delle famiglie d'origine (ad es. i nonni) anche se complicato.

Sull'affido condiviso trovate il libro " Bambini con le ruote" che racconta la storia faticosa di un bambino che ha genitori separati.

La legge sull'affido condiviso è faticoso per tutti e ai bambini va riconosciuta questa fatica.

Di fronte a questa legge i genitori sono in una posizione di uguaglianza tra loro nel ruolo genitoriale, entrambi sono responsabili nell'educazione dei figli e con il vantaggio di mantenere il valore della funzione paterna.

I bambini sono pieni di risorse e sono disposti a perdonare, sia al padre che alla madre, tante cose. La parola da tenere in considerazione è **responsabilità**, cioè la consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni; è la cosa più difficile perché in fase di separazione è prevalente la fatica emotiva della coppia che rischia di non pensare alle responsabilità verso il figlio, di non tenerli in mente al primo posto.

Parliamo di responsabilità e non di potere, il bambino non è di nessuno, è di se stesso, ha il diritto di crescere con una madre e un padre, la legge sull'affido condiviso riconosce questo diritto del bambino.

Dopo la fase più conflittuale tra la coppia, dopo la separazione abbiamo visto che si può migliorare come genitori; l'immagine che abbiamo messo sul segnalibro, la foto del papà che tiene per mano il bambino, rappresenta un padre che accompagna il figlio nella crescita ma lo lascia libero di crescere.

Noi come madri, valorizziamo la cura e la tenerezza che però può diventare soffocante, la funzione di accompagnamento del padre serve ad aiutare il figlio a crescere.

L'immagine della Gabbianella e il gatto richiama al paradosso del fidarsi di "quello là" o di "quella là" da cui ti sei separato/a. È un paradosso che dobbiamo affrontare perché dobbiamo continuare a educare e crescere i figli "insieme". La fiducia è davvero una base fondamentale.

Riuscire a passare **da un'idea di fallimento ad un'idea di progetto**

La separazione è un fallimento del contratto segreto, infatti quando due persone stanno insieme si mettono in campo aspettative, sogni infantili e può succedere che il contratto segreto dell'uno non sempre coincide con il contratto dell'altro.

Quando finisce la relazione di coppia finisce anche una parte di te che avevi messo nell'altro.

La separazione è un dolore, però bisogna ripartire soprattutto in presenza di figli e anche dare un valore alle passioni che emergono, c'è anche odio, rabbia, senso di colpa etc...

Sono sentimenti fortissimi, come i sentimenti della fase dell'innamoramento che poi evolvono; i sentimenti della separazione sono una fase di esplosione di emozioni e sentimenti di cui non bisogna vergognarsi.

Paradossalmente la nostra società tende a nascondere le passioni o a trasformarle, ci siamo disabituati a dare valore ai sentimenti veri.

È nella separazione che si provano i sentimenti più forti, scoppiano e il rischio è viverli in solitudine, è consigliabile parlarne con altre persone, servizi come i Centri per famiglie.

Ai bambini non interessa sapere di chi è la colpa, ma vogliono sapere che cosa è cambiato, la colpa è il sentimento vissuto ma poi deve essere superato ed elaborato.

Il bambino pensa che il mondo giri intorno a lui, pensa che cosa può aver fatto di male per fare separare i suoi genitori, in questo caso va rassicurato ed è necessario esplicitare che la colpa non è sua.

Si può dire "Ci dispiace tanto farti stare male, stiamo male anche noi, non è colpa di nessuno".

I bambini però non accettano questa "decisione" dei genitori, possono piangere, si oppongono, cercano di ribellarsi, vorrebbero la famiglia che avevano prima, cercano di farvi fare pace. È molto difficile cercare di aiutare il bambino ad ammettere la separazione, perché anche i bambini passano attraverso sentimenti fortissimi. Però si possono incontrare con altri bambini della scuola che vivono nella stessa situazione, possono nascere gruppi spontanei per comunicare, condividere anche tra bambini questa esperienza.

Il non detto, il segreto fa più paura e fa più male della realtà. Ad esempio i genitori separati in casa oppure in casi di separati di fatto, tengono i figli nel "non detto"; una volta decisa la separazione è

importante che ai figli venga comunicata la decisione che la mamma e papà hanno deciso di separarsi, sottolineando con forza che il bene verso i figli è un bene assoluto che non finisce mai e che avranno sempre la loro mamma e il loro papà.

L'altro modo di voler bene invece, quello tra gli adulti, è un bene diverso, può succedere che i grandi si accorgano di non essere più innamorati e rischiano di litigare, discutere e c'è la possibilità di separarsi. Va spiegato ai bambini che l'amore dei genitori verso i figli è diverso, non cambia, rimane tutta la vita. I figli hanno bisogno di questa certezza, di sentirselo dire da ambedue i genitori, possibilmente insieme, proprio nella fase in cui i genitori si stanno separando.

Ai bambini dovrebbe essere detto solo questo, non oltre, ci sono cose dei grandi che riguardano solo loro che non si devono raccontare ai figli, perché riguardano solo la coppia coniugale.

Occorre distinguere tra "mondo adulto", livelli di comunicazione che riguardano solo gli adulti e la dimensione di vita dei figli che non dovrebbero essere coinvolti nelle problematiche dei genitori che hanno portato alla separazione.

[I figli devono sapere soltanto la verità che li riguarda e le informazioni sui cambiamenti che la separazione dei genitori produrrà nella loro vita.](#)

Anche dopo la separazione va ribadito il fatto che sono nati da un rapporto di amore, ci dovrebbe sempre essere nella casa di mamma e nella casa del papà una foto con tutti, è necessario rinforzare la storia del bambino, le sue radici, le sue origini.

I bambini hanno il diritto di essere informati in modo chiaro degli accordi tra papà e mamma che li riguardano, hanno il diritto di dire ai genitori quello che a loro non va bene, **ma non possono decidere**.

Sono gli adulti che devono organizzarsi. Ci sono regole a cui i bambini devono obbedire e l'organizzazione settimanale concordata per l'affido condiviso va rispettata sia dai grandi che dai bambini. In caso di fratelli, il passaggio da una casa all'altra può essere più semplice perché tra i fratelli scatta la complicità, il conflitto ma anche l'aiuto reciproco; il figlio unico può sentirsi più al centro dei conflitti tra i genitori e può più facilmente provare a cambiare gli accordi.

La separazione non può essere bella, è dolorosa ma può essere peggio prolungare la situazione di conflitto.

Ciò che fa male ai bambini è il conflitto irrisolto che si prolunga nel tempo, non deve essere una storia infinita di odio reciproco, [i bambini sono coinvolti nella separazione ma non devono essere coinvolti nel conflitto.](#)

Va tenuta attiva la speranza che il futuro comunque vada è possibile e affrontabile, che val la pena crescere.

I figli separano non uniscono

La nascita di un figlio desiderato arricchisce la coppia ma non è facile rielaborare il rapporto di coppia dopo una nascita.

I neo-genitori si rendono conto che cambia l'organizzazione della vita professionale, l'equilibrio emotivo della coppia viene messo a dura prova dal carico fisico e psichico del bambino; il neo-papà si può sentire escluso dal rapporto tra la compagna-madre e il figlio. Avere un figlio significa rivedersi come coppia, bisogna ritrovare un nuovo equilibrio.

La coppia si concentra molto sul bambino e può dimenticarsi dei bisogni della coppia.

Può essere molto utile avere l'aiuto di nonni e baby-sitter per uscire da soli, per poter parlarsi; la depressione post-partum spesso è la conseguenza della difficoltà di gestire un neonato in solitudine, nella nostra società sono sempre di più le coppie di padri e madri soli che attraversano momenti di difficoltà ma questo non vuol dire che siano depressi in senso patologico. Come sempre è importante la condivisione, l'aiuto può essere preventivo ed evitare crisi che possono sfociare in separazione.

Domande e Riflessioni

- Cosa fare quando il sistema giuridico- legale incrementa il conflitto
- Quanto può durare la fase del dormire con i genitori
- Fino a che età è importante che ci siano tutti e due i genitori alle feste , a scuola
- Cosa pensare quando i bambini non fanno domande sulla separazione
- Con quale frequenza si possono fare delle cose tutti insieme
- Quando pensare ad una consulenza per i figli , quali sono i segnali di disagio
- E' bene suscitare , porre domande sulla tristezza del figlio?
- In una separazione giudiziale come tenere i rapporti tra genitori e con i figli
- Come alleggerire il figlio dal rapporto troppo soffocante con la madre

Nella separazione i bisogni dei figli sono diversi da quelli dei genitori, non ci sono cattivi genitori

Litighiamo finché vogliamo ma lontano dai figli ed anche con gli avvocati cerchiamo di non fare la guerra .

I bambini hanno bisogno di chiarezza sulle relazioni affettive che li riguardano, se gli adulti riescono a tenere i legami come genitori, i bambini capiscono meglio quello che accade.

Nel primo anno di separazione non dovrebbero essere coinvolti i bambini nelle nuove relazioni di coppia dei genitori separati. Il primo anno dalla separazione serve al bambino per capire ciò che è accaduto, rassicurarsi sul fatto che non ha perso i propri genitori e serve agli adulti per verificare e approfondire le nuove relazioni affettive.

Se i bambini non vogliono parlare si stanno difendendo. Non vanno obbligati a parlare. Spesso noi abbiamo bisogno di rassicurazioni sul fatto che loro stanno bene, abbiamo bisogno di sentirli parlare, ma per i bambini può essere più protettivo non esprimersi, specialmente non parlare ad un genitore dell'altro genitore, non raccontare “com'è andata” ecc.

Bisogna ascoltare il bambino e cercare di capire, in caso di “sofferenza” se sta male per problemi suoi o per la separazione. Nella vita dei bambini non tutto dipende dalla separazione.

Bisogna parlare con l'altro genitore, è un equilibrio sottile. Attenzione ai nostri sensi di colpa.

Noi avremo sempre bisogno di sapere cosa pensano i figli, ma non bisogna pretendere di controllare tutte le loro esperienze personali.

Allo stesso modo non possiamo lasciare che i figli controllino ciò che facciamo come adulti : non possono essere autorizzati a controllare i messaggi sul cellulare, le telefonate, la posta elettronica.

I bambini pensano, controllando i genitori, di sentirsi più sicuri invece in questo modo, oltre a non rispettare il diritto dell'adulto di avere una propria vita, aumenta il rischio per i figli di essere delusi, amareggiati o spaventati da informazioni non controllate, di perdere la fiducia nei genitori.

Anche nella separazione i bambini vanno aiutati nella conquista delle autonomie : dormire nel proprio lettino e nella propria camera (non nel lettone al posto del genitore assente), mangiare da soli, frequentare amici...

I segnali di disagio che possono dare i figli (fino a 5 anni) nella separazione sono principalmente di carattere somatico. Le risorse esterne alla famiglia , quali il pediatra, le insegnanti sono un aiuto per capire meglio questi segnali.

Il padre e la madre è importante che mantengano alcune ritualità insieme al figlio, ad esempio accompagnandolo nelle attività sportive , andare a parlare con le insegnanti, partecipare alla sua vita sociale. Mentre è bene fare attenzione a quei comportamenti che possono alimentare nei figli la speranza di far tornare insieme i genitori, la situazione va mantenuta chiara.

Ci sono bambini che hanno bisogno della telefonata del genitore assente, altri che stanno male quando lo sentono al telefono. Non bisogna offendersi se i bambini piccoli non vogliono rispondere per telefono.

Quando i figli non fanno domande sulla separazione dei genitori , bisogna innanzitutto capire se ne hanno parlato con l'altro genitore.

Il dormire con i figli è un bisogno degli adulti.

La sera arriva la tristezza, la malinconia. I bambini piccoli hanno bisogno di essere addormentati nel passaggio veglia e sonno, ma non di dormire con il genitore.

Nel lettone, nel sonno profondo passano inconsapevolmente i nostri sogni, le nostre angosce.

E' più opportuno provare ad allungare i rituali piuttosto che dormire con i figli.

I bambini hanno le loro caratteristiche , ci sono processi di crescita , hanno capacità di reagire, hanno un istinto di “ sopravvivenza”; non va passata loro la delusione nei confronti della vita , ma rafforzare la convinzione che val la pena di crescere e mantenere la voglia di vivere .