

## **INSIEME È PIÙ FACILE**

Incontri di riflessione per genitori dei bambini  
della scuola dell'infanzia e dei primi anni della scuola primaria

# **MAMMA E PAPÀ SI LASCIANO ...**

***Affrontare la conflittualità coniugale  
e le situazioni di separazione  
dal punto di vista del bambino***

A cura di **MICHELA ALBERTINI**

San Vittore Olona – 27 marzo 2011

Incontri proposti dall'Associazione familiare **“Una Casa per Pollicino ONLUS”**  
e dall'**Ente Morale Asilo Infantile** di S. Vittore Olona



# TIPO DI DOLORE

diverso per

## GENITORE



- è il fallimento di un progetto di scelte di vita e di convivenza;
- implica aspetti affettivi - emotivi ed economici, anche molto forti;
- è la rinuncia a un progetto di collaborazione per crescere insieme.

## BAMBINO



- OLTRE a ciò, è una minaccia aperta alla propria sicurezza emotiva, psicologica ed esistenziale;
- la momentanea instabilità che subisce il bisogno/diritto di contare sugli adulti.



# ATTENZIONE A ...

Può provocare danni non tanto la separazione, quanto



- **modalità**
- **stato dei rapporti** tra i genitori

Il bambino ha bisogno di una **rete di relazioni** che per lui sono vitali



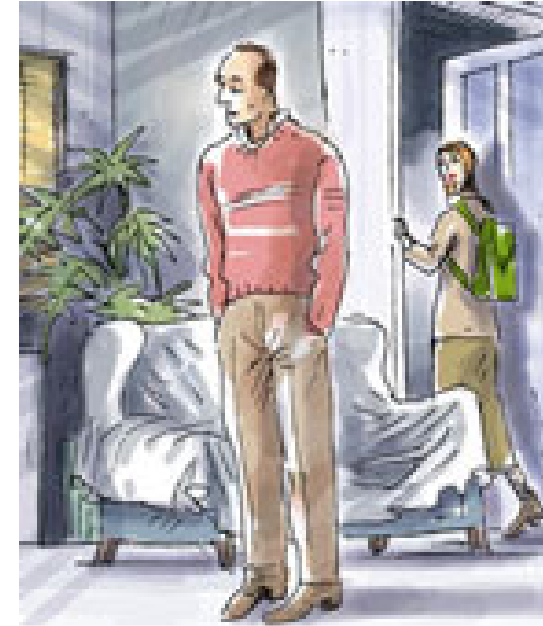
NON apportare tagli bruschi di relazioni fondamentali, a meno che non siano dettati da profonde necessità.


# ATTENZIONE A ...

- DISTACCO
  1. dai familiari,
  2. dal precedente ambiente di vita;
- MODO in cui ci si rivolge al bambino;
- IGNORANZA delle più elementari conoscenze di psicologia dell'età evolutiva;
- DISPREZZO / INDIFFERENZA per le condizioni dell'ambiente di origine da cui il bambino proviene



Considerando l'età e lo stato di crisi in cui il bambino si trova.





*I figli sono spettatori, spesso inermi e silenziosi, di una separazione che è sempre una responsabilità e una scelta operata dagli adulti.*

*Se un figlio potesse dire la sua e decidere, quasi mai opterebbe per una mamma e un papà che vivono in case diverse, anche quando farli rimanere insieme sotto lo stesso tetto dovesse significare assistere alle peggiori scene cui un minore può trovarsi di fronte. (...) Una mamma e un papà sono sempre, nella mappa mentale in cui un figlio cerca i punti cardinali della propria traiettoria di vita, dei riferimenti assoluti e nessun bambino vuole perdere la certezza di sapere dove sono il Nord e il Sud della carta geografica in cui viene rappresentata la sua storia.*



(da A. Pellai – B. Tamborini, *Vi lasciate o mi lasciate?*)

# COOPERARE NELLA FATICA ... EMOTIVA

- I genitori possono collaborare, benché non sia sempre facile.
- Il loro non dovrebbe essere un progetto di pace, bensì un'**ALLEANZA** → se riuscissero ad arginare il fiume in piena di emozioni che stanno provando, riuscirebbero a disegnare un quadro prevedibile di ciò che potrà essere, a tutto beneficio del figlio.



- I figli non dovrebbero essere tenuti all'oscuro di ciò che sta accadendo



**NO** a farli partecipi di litigi e discussioni;  
**SÌ** a 'prenderli per mano' e sostenerli con quella "forza dei pensieri" che ancora non hanno sviluppato.



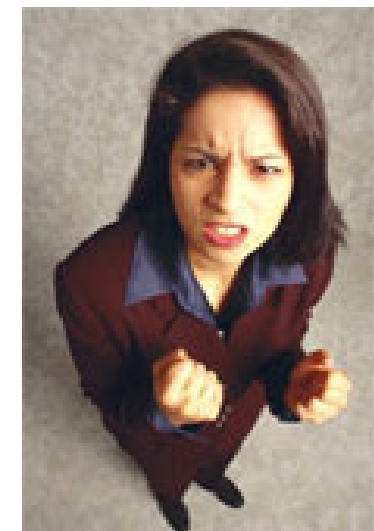
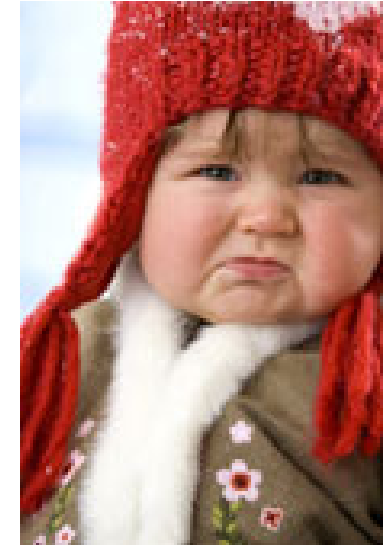
I genitori non si stanno separando dai figli!

N. B.: È utile ricordare il senso di smarrimento o di stordimento che abbiamo provato in periodi di grossi cambiamenti della nostra vita (es. trasloco, cambio di lavoro,...): ai bambini accade lo stesso, in maniera amplificata.



# LE EMOZIONI IN GIOCO

- **PAURA** → soprattutto se non hanno a disposizione un **modello previsionale** per capire come andranno le cose;
- **TRISTEZZA**: attenzione alla fantasia legata al pensiero “magari mamma e papà tornano insieme”;
- **RABBIA**: può essere manifestata con capricci, botte, nel gioco, ..., in episodi spesso mai verificatisi prima.



# GLI STATI D'ANIMO



- **SENSO DI COLPA:** molti bambini pensano che sia colpa loro → i genitori devono rassicurarli.
- **VERGOGNA:** soprattutto la famiglia allargata dovrebbe astenersi dal formulare qualsiasi tipo di giudizio o di attribuzione di responsabilità all'uno o all'altro dei genitori.
- **IMPOTENZA:** occorre porre in essere una serie infinita di rassicurazioni, sia verbali che non verbali, e operare un contenimento emotivo efficace (es. gesti fisici e coccole, parole, letture congiunte, visione di film,...)

# ALCUNI SUGGERIMENTI

- Da Pellai – Tamborini:
  1. *Separatevi con lo stesso stile con cui intraprendereste un viaggio molto avventuroso.*
  2. *Comunicare con le parole e ... tutto il resto.*
  3. *I riti sono importanti: rispettate e garantite riti e routine anche dopo la separazione.*
  4. *Abbate cura di voi stessi.*

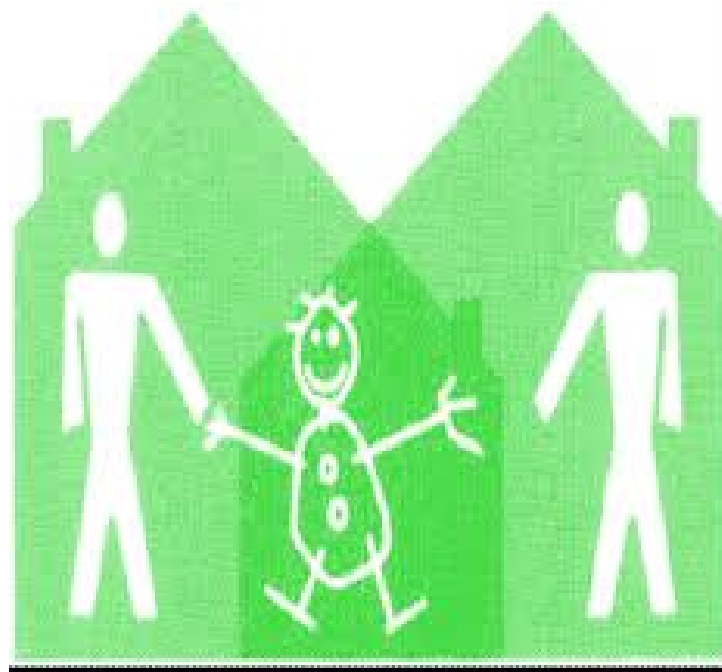





5. *Trovate un accordo su come spiegare la vostra separazione a vostro figlio:*
- *scegliere il momento, con un certo anticipo rispetto al momento in cui le cose cambieranno concretamente;*
  - *essere entrambi presenti;*
  - *essere rispettosi uno dell'altro;*
  - *spiegare ai bambini a quali cambiamenti concreti andranno incontro (es. casa, accompagnamento a scuola, attività extrascolastiche,...);*
  - *cercare di fornire un senso di sicurezza e programmazione rispetto a quello che succederà a breve e medio termine.*




# LE PAROLE DI UN FIGLIO



Se un figlio potesse parlarvi con onestà e chiarezza, questa è la lista delle cose che vorrebbe voi sapeste.

- 
- *Voglio che entrambi rimaniate nella mia vita. Se potete, scrivetemi lettere, fatemi telefonate, chiedetemi un milione di cose. Quando non vi dimostrate coinvolti nella mia vita, a me sembra di non essere importante e di non meritarmi il vostro affetto.*
  - *Per favore, non litigate troppo e cercate di andare d'accordo, per quanto sia possibile per una mamma e un papà che si separano. Cercate di trovare un'intesa su tutto ciò che mi riguarda. Quando litigate per causa mia, penso di essere stato io a fare qualcosa di sbagliato e mi sento colpevole.*
  - *Voglio bene ad entrambi e amo ogni istante che trascorro con ciascuno di voi. Perciò quando siete con me non mostratevi mai arrabbiati oppure gelosi, non fatemi domande su cosa fa e chi vede l'altro genitore, perché questo mi fa immaginare che volete che io stia dalla parte dell'uno o dell'altro e abbia delle preferenze nei vostri confronti.*

- 
- *Se dovete dirvi delle cose, fatelo direttamente e non utilizzate me come ambasciatore dei vostri messaggi.*
  - *Quando parlate del genitore assente, dite di lui / lei solo cose belle oppure, se non ci riuscite, state zitti.*
  - *Non dimenticate mai che voglio che entrambi rimaniate un punto di riferimento per la mia vita. Ho bisogno di una mamma e di un papà per diventare grande, per imparare ciò che è importante per me, per ricevere aiuto quando ho dei problemi.*

(da Kim Leon – Kelly Cole, *Helping Children Understand Divorce*, 2004 in  
Pellai – Tamborini, op.cit)



# Bibliografia

## LETTURE PER ADULTI

- Ballabio L., *Figli miei, figli tuoi: essere genitori quasi perfetti anche dopo il divorzio*, Franco Angeli, Milano, 1996.
- Berger M. – Gravillon I., *I miei genitori si separano*, De Vecchi Editore.
- Bernardini I., *Genitori ancora. La mediazione familiare nella separazione*, Ed. Riuniti, Roma, 1994.
- Emery R.E., *Il divorzio. Rinegoziare le relazioni familiari*, Franco Angeli, Milano, 1998.
- Emery R.E., *La verità sui figli e il divorzio. Gestire le emozioni per crescere insieme*, Franco Angeli, Milano, 2008.
- Giommi R., *La mediazione nei conflitti familiari*, Giunti, Milano, 2002.
- Parsi M.R. – Toro M.B., *Dove dormono i bambini? Affidamento condiviso. Idee e proposte a confronto*, Ediz. Interculturali, Roma, 2005.
- Pellai A., *Questa casa non è un albergo. Adolescenti: istruzioni per l'uso*, Kowalski, Milano, 2009.
- Pellai A. – Tamborini B., *Vi lasciate o mi lasciate? Come spiegare a un figlio la separazione dei genitori*, Erickson Rai Eri, Trento, 2009.
- Scaparro F. (a cura di), *Il coraggio di mediare. Contesti, teorie e pratiche di risoluzioni alternative alle controversie*, Guerini e Associati, Milano, 2001.
- Wells R., *Come aiutare i figli dopo la separazione*, Lettere, Firenze, 1996.



## LETTURE PER BAMBINI:

- Calman C., *Il papà della domenica*, Bompiani Editore.
- De Bode A., *Papà cambia casa*, EGA edizioni, 2002.
- Dumont V. – Soria B., *Tira e molla in famiglia*, Motta Junior.
- Fine A., *Un padre a ore. Mrs Doubtfire*, Salani, 1993.
- Levi G., *Nebbia di streghe*, Falzea Editore, 2011.
- Miliotti A.G., *Le fiabe per parlare di separazione. Un aiuto per grandi e piccini*, Franco Angeli.
- Nöstlinger C., *Anch'io ho un papà*, Einaudi Ragazzi.
- Papini A., *Due di tutto*, Fatatrac, 2006.
- Wilson J., *La bambina con la valigia*, Salani Editore, 2006.