

Strada facendo 2011

MI FIDO DI TE!

Dalla coppia coniugale alla coppia genitoriale

APPUNTI: a cura di Elena Barbolini e Giovanna Vanzini

3° incontro 05/02/2011

Relatore: Dott. Giorgio Penuti - Psicologo Psicoterapeuta e Mediatore familiare

“Oltre il dolore, oltre la rabbia, oltre la paura... si può ricominciare a dialogare? È possibile essere di nuovo, come e più di prima, una buona madre o un buon padre?”

“L'altro come moglie/marito può essere stato orribile, ma da questo non deriva che sarà un cattivo genitore: sono due ruoli diversi!”

“I bambini possono imparare che, anche in luoghi diversi, i genitori sono ancora uniti nel bene verso di loro e nel cercare di renderli felici”

Il passaggio da coppia sentimentale rancorosa a genitori collaboranti è paragonabile ad un **“traghettamento” in acque agitate, senza bussola** o con la bussola impazzita... E' un viaggio molto impegnativo e difficile, pieno di **ostacoli e nemici**.

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.

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.

I tempi di avvicinamento possono essere lunghi. E' importante NON SFORZARSI, darsi il tempo necessario affinché cessi il disprezzo, il dolore si attenui e diventi possibile sopportare il contatto.

Quanto tempo?... quanto tempo ci vuole per guarire da una fobia? Difficile da pronosticare, non è un percorso razionale!

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 ?)**

In tutte le separazioni c'è stato un conflitto più o meno esplicito, dai toni esasperati oppure sotterraneo come il non condividere niente e il macinare sentimenti di astio o di indifferenza.

Le emozioni manifestate in modo più o meno forte dalle persone che si avviano ad un percorso di separazione sono in prevalenza:

- **sentimenti di perdita e di abbandono** (“avevo investito tanto su di lui/lei... mi manca!”)
- **rabbia** (“guarda cosa mi ha combinato!!”)
- **preoccupazione ed incertezza per il futuro** (“come faccio adesso?... dovrò tornare a vivere dai miei?”)

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, infatti, 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 e di vivere in scenari fra loro compatibili.

I genitori hanno un'influenza forte l'uno sull'altro, le emozioni che vivono sono difficili da trasformare e ci vuole tempo per farlo. Ecco come queste emozioni agiscono nella coppia :

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 ...

In un conflitto attivo spesso le persone agiscono con una forte rabbia, inconsapevole e incontrollabile, rischiando di creare agiti aggressivi. 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.

La rabbia non si può eliminare né reprimere; inoltre, tanto più grande è la colpa che diamo all'altro, tanto più grande è la rabbia.

Quando è presente la rabbia altri ostacoli al “traghettamento” verso una nuova forma più serena di relazione possono venire dalle persone che ci stanno vicino. In particolare FAMILIARI, AVVOCATI, ed AMICI.

Gli avvocati, presi dalla tutela unilaterale del proprio cliente, a volte favoriscono ALLEANZE CONTRO L' “ALTRO” e prefigurano una specie di giusta punizione senza valutare che il “danno” procurato all'altro è all'altro in quanto “genitore” e destinato a ripercuotersi sui figli. Non capiscono che il loro cliente non ricaverà alcun beneficio da una eventuale vittoria giudiziaria, perchè si ritroverà impigliato in dissidi lunghi e aspri che si tradurranno in difficoltà enormi nel donare ai figli un'educazione condivisa.

I parenti e amici della (ex) coppia alimentano il conflitto quando, con le migliori intenzioni, si “schierano” a favore dell'uno o dell'altro, mettendosi inevitabilmente “contro” qualcuno.

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 le colpe sono più spesso incompatibilità reciproche!

Se invece DIAMO LA COLPA A NOI STESSI il sentimento prevalente è l'AUTOUMILIAZIONE: “io non valgo niente, non ho combinato nulla di buono in questa storia, che è finita per colpa mia e sarà così anche in futuro...”

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 sentimento di perdita si manifesta in prevalenza nella forma dell' **evitamento**, con la quale si cerca di non vedere l'ex coniuge per cercare di stare meglio e ridurre il rimpianto.

Questa forma di evitamento si concretizza spesso nel momento in cui i genitori devono “scambiarsi” il bambino durante il weekend in cui, ad esempio, 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 i figli, che captano gli umori, non resta che compiacere.

Anche la reazione di EVITAMENTO per quanto meccanismo difensivo è un ostacolo da superare: i due genitori sono su due fronti opposti, sempre più sconosciuti uno all'altro, completamente estranei.

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:

-  BELLIGERANZA (odio – rabbia - rifiuto - conflitto attivo)
-  EVITAMENTO (dolore - passaggi di figli senza contatto)
-  COESISTENZA (diffidenza – accettare momenti di **contatto cauto** in contesti neutri)
-  TENTATIVI DI COLLABORAZIONE (ricerca occasionale di contatto per decisioni importanti relative ai figli – **Contatto mirato o a progetto**)
-  GENITORI INSIEME (**Cooperazione** - collaborazione costante verso un unico obiettivo: il bene del figlio – scambio di informazioni – fiducia nella capacità genitoriale dell'altro)

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

Si può iniziare a creare forme di avvicinamento a piccoli passi: innanzitutto si può partire da un "**contatto cauto**" che si realizza IN CONTESTI NEUTRALI, ad esempio, ad una festa della scuola del figlio, ad una partita di pallavolo...

Si realizza quando i due genitori accettano di stare insieme in un contesto che permette loro di non essere troppo vicini fisicamente e in cui possono, pertanto, provare a tollerare l'altro cercando la giusta distanza.

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 passo finale potrebbe essere definito come **"vera cooperazione"** ed è l'ideale che, alle volte, non si raggiunge mai 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 ricordarsi 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

- Come fare in quei casi in cui si è rimasti esclusi come padre?
- Quando un padre, anche dopo la separazione, continua ad essere carente (fisicamente ma non solo)
- L'assenza di un padre (per scelta), cosa può significare per un figlio?
- Quando si è una madre da dieci e lode, ma il padre ha sempre delegato...
- Qual è la differenza tra genitore e padre?
- L'aspetto affettivo?
- Quale atteggiamento per i figli è meglio: l' evitamento , la rabbia, la paura, lo stare tutti insieme come una famiglia unita anche se non lo si è più...?
- Quando un padre riscopre il suo ruolo escludendo la madre

RISPOSTE E RIFLESSIONI CONDIVISE :

*Da quanto emerge dalle domande sembra che il padre sia incorreggibile, carente, assente, anaffettivo... ma, in realtà, noi non sappiamo la fondatezza di queste critiche che le madri qui presenti hanno rivolto ai padri., si tratta pur sempre di punti di vista, opinioni soggettive, a volte di un vero e proprio pregiudizio sotto l'influenza della rabbia provata verso il marito ...c'è il rischio di generalizzare o di esasperare un giudizio negativo.

Le generalizzazioni e le estremizzazioni non servono(sempre, mai, tutto, niente ...)

I comportamenti sbagliati come padre e madre vanno contestualizzati nel conflitto che vi coinvolgeva come coppia , prima c'era un contesto ma ora ce n'è un altro. E' più difficile essere un buon padre ed una buona madre in una situazione familiare dove c'è una crisi di coppia e possono esserci errori dovuti al contesto in cui si vive. Si può essere dei buoni genitori senza essere dei buoni compagni ! Come? Attraverso prove e approssimazioni successive, dandoci il

tempo di guardare come funziona l'altro come genitore , agire la miglior scelta possibile e vedere cosa succede.

Se questo meccanismo funziona si acquista più coraggio per fare altri passi avanti e cercare di raggiungere una collaborazione completa.

* Parliamo di padri assenti e carenti ma dobbiamo partire dalla considerazione che non esiste un modo standard di fare il padre e la madre, anzi è pericoloso quando uno dei due pensa di essere onnisciente e crede di sapere come l'altro dovrebbe essere e cosa dovrebbe fare...l'altro non farà mai così perché, nel bene e nel male, segue la propria visuale e le conseguenze sono paradossali.

Infatti, si apre un dilemma irrisolvibile e spesso si deve scegliere tra:

A) accettare l'altro (ma se lo vedo troppo scarso sarò insoddisfatta a vita)

B) istruire l'altro (per favorire la sua crescita, compito pedagogico paradossale fra due adulti)

C) cancellare l'altro (sopportare e fare sopportare ai figli l'assenza)

Le conseguenze sono paradossali perché si parte da una premessa erronea, si chiede all'altro di ESSERE DIVERSO DA QUELLO CHE E' ! Il cambiamento non avviene mai su richiesta , ma si può realizzare solo se è la persona stessa che decide in questo senso. Quando il cambiamento è preteso sotto dettatura si instaura un meccanismo oppositivo.

Dovremmo provare a chiederci: "sono sicuro/a che gli effetti del comportamento dell'altro genitore causino problemi ai figli? Oppure sono io che uso i miei parametri per valutare senza essere oggettivo/a?"Dobbiamo fare attenzione quando diciamo che noi guardiamo e giudichiamo solo i comportamenti evidenti perché il nostro sguardo ha molti filtri ed **interpreta** ciò che vede!

Di conseguenza bisogna essere PRUDENTI NEL GIUDIZIO!

*Il rischio dei genitori separati, spesso, è quello di provare a mettersi davanti all'altro genitore cercando di farsi "primi della classe" rispetto all'altro!

Premesso che ogni situazione è unica e meriterebbe un approfondimento in altre sedi, rispetto alla domanda sulla "madre da dieci e lode" posso pensare che forse sia stato dato poco spazio al padre, che lui si sia sentito giudicato e che abbia deciso di delegare tutte le responsabilità alla madre... Comunque le madri da dieci e lode sono sempre una trappola per tutti, perché o si diventa padri da dieci e lode (con la probabile competizione fra i due bravissimi) o si diventa malvolentieri degli esecutori passivi, o ci si defila...

*Parlando del tema dell'esclusività, è importante pensare che gli affetti necessari per i figli sono **AFFETTI AL PLURALE**, nel senso che hanno bisogno di tanti affetti!

"GLI AFFETTI POSSONO AVERE PIÙ LUOGHI"!

E' una cosa che in fondo sanno già... anche a SCUOLA hanno affetti: gli amici, la maestra... e anche i NONNI, in un'altra casa...

Per i bambini questo non costituisce un problema!

FIGLI = BENE COMUNE!

I bambini devono imparare che, anche in luoghi diversi, i genitori sono ancora uniti nel bene verso di loro e nel cercare di renderli felici.

*Per quanto riguarda la Legge sull'affidamento condiviso, possiamo riflettere sul fatto che non basta una legge per essere in due a crescere i figli e che nessuno dei due genitori deve pensarsi il migliore. La genitorialità condivisa serve metterla in pratica , non basta solo sancirla o dichiararla..
Il paterno ed il materno sono due universi in continuo movimento e la ricerca personale può fare in modo che si sfiorino.

