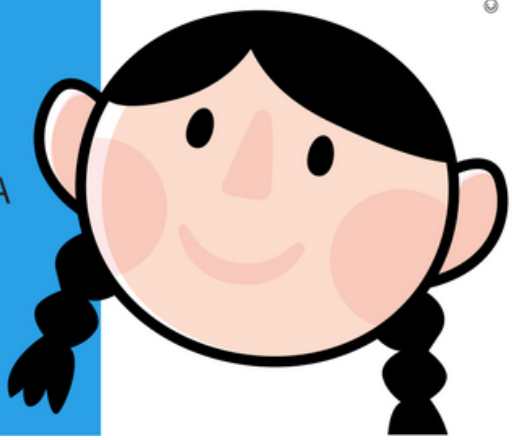
GIVE BACK!

E-BOOK

COME DIRE A TUO FIGLIO CHE TI STAI SEPARANDO

Dott.ssa SARA MORUZZI - PSICOLOGA

www.psicologasaramoruzzi.com



©Elf Marketing & Communication - Strategie di Comunicazione - PARMA

In questa guida scoprirai come dire ai tuoi figli che ti stai separando. Vedremo assieme le migliori modalità per comunicare la separazione, che di per sé è qualcosa di doloroso, ma potrebbe diventarlo ancora di più se l'argomento non viene comunicato, detto o sviscerato ed elaborato.

Questa guida richiede una certa disponibilità mentale, sei pronto?

Allora iniziamo.

Parma, Dicembre di un bel po' di anni fa.

Mio padre attraversa il corridoio con le valigie in mano, io sono a letto e fingo di non sentirlo, ma sta andando via di casa, mia madre me lo aveva chiesto milioni di volte se per me andava bene la loro decisione, se ne ero sicura e se avevo remore.

Oggi mi voglio bene quando parlo della separazione dei miei genitori, non perché sia facile da affrontare, ma perché probabilmente anche **grazie a questo episodio oggi sono la persona che sono e perché ci ho fatto pace.**

Non solo la laurea in psicologia rende qualcuno in grado di conoscere il dolore altrui, ma l'averlo provato di persona mi rende sicuramente più empatica.

So cosa significa essere addolorati per la separazione, soffrire perché la persona non è più in casa, essere arrabbiati, delusi ed infine essere sereni in questo, tanto da poterlo scrivere.

Come ho fatto?

A tal proposito sto scrivendo un e-book sul come perdonare i propri genitori e a breve sarà gratuito sul sito. Spiegarlo in un solo articolo e farlo bene era davvero impossibile. Ma questa sarà una fase successiva.

Ancora prima, tengo molto ad informare della fase in cui bisogna spiegare ai figli che ci si sta separando, lo faccio perché spero di poterne aiutare il più possibile e di aiutare i genitori non ad essere perfetti, ma ad essere consapevoli del fatto che le parole e le non parole hanno un peso, **anche le tue che mi stai leggendo.**

La psicologia e alcune sue forme semplici riguardanti "come è fatto e come funziona l'interno, la psiche del genere umano, le sue emozioni e reazioni agli eventi di vita più importanti" dovrebbero davvero essere **le discipline del 2017** e degli anni a venire!

Un tempo la psicologia non era in voga, poiché l'uomo aveva più interesse nel sopravvivere, nel produrre cibo e consumarlo, aveva una scarsa cultura, alcuni non sapevano leggere né scrivere.

Quindi **le "armi segrete" che la psicologia fornisce** per muoversi in modo più sicuro nel mondo, per essere più felici, per aumentare il benessere, ai tempi non erano interessanti e sicuramente poco disponibili.

Ecco perché **si pensava che lo psicologo è il dottore dei matti!** Perché tutti erano talmente improntati su altro che quando vedevano qualcuno che ci andava, era proprio messo male. Non c'era una cultura della psiche.

D'altronde se ci pensiamo i nostri avi manco sapevano che esistono degli alimenti che possono causare malattie, che è necessario fare esercizio fisico durante la settimana, che consumare troppi alcolici causa danni e sicuramente non vivevano immersi nella società odierna, dove tutto è così veloce che rischia di far perdere la traiettoria anche ad una trottola.

Internet e la globalizzazione poi hanno **drammaticamente** cambiato le carte in tavola.

Quindi, oggi vorrei spiegarti perché è necessario spiegare ai tuoi figli della decisione che hai preso separandoti e come poterlo fare.

Partiamo subito!

Cosa accade nei tuoi figli quando ti separi?

Che sia chiaro fin da subito, **questa parte non ha l'intento di farti desistere dalla tua decisione**, molto spesso se hai scelto di separarti significa che hai una buona ragione, però devi comunque sapere cosa accade dentro di te e dentro chi ti sta attorno , i tuoi figli, per poterlo gestire!

Qui, intendo solo spiegarti cosa accade nei bambini o ragazzi quando gli viene spiegato che i genitori si separeranno.

Solitamente provano un miscuglio di emozioni, in genere contrapposte tra loro!

In che senso?

Nel senso che saranno tristi, arrabbiati, delusi, **ma anche sollevati, più tranquilli e liberi,** questo accade soprattutto se tra voi due genitori ci sono dei problemi grossi, se litigate molto e spesso, se uno dei due genera sofferenza all'altro, se è violento o incontenibile, se beve o gioca d'azzardo, se è completamente assente, e così via.

Come fare dunque a mettere mano a tutta questa matassa di emozioni?

Dobbiamo avere la capacità di discernere tra i nostri bisogni ed i loro e creare empatia con i loro bisogni!

Proprio così, **esistiamo noi, adulti**, con i nostri valori, la nostra esperienza della separazione, il nostro fallimento, le nostre paure, le nostre scelte e il nostro dolore.

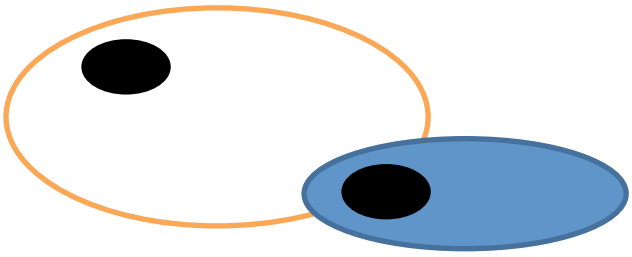
E poi ci sono loro, la nostra parte migliore, il nostro futuro, con la loro esperienza della separazione, il loro fallimento, le loro paure, le loro rabbie ed il loro dolore. Solo che loro devono essere aiutati, facilitati nell'affrontare il mondo e se stessi, perché sono ancora troppo piccoli o immaturi per farlo da soli.

È per questo che come adulti ci dobbiamo mettere da parte.

L'adulto deve mantenere il suo ruolo di guida anche se soffre, questo non significa che si deve mostrare invincibile ai figli, ma deve, nonostante stia soffrendo, fare comunque quel che è necessario fare.

Si può comunicare ai figli che anche noi soffriamo, anzi questo ci aiuta ad essere credibili e ad insegnare loro come gestire le emozioni, tuttavia non si può chiedere loro di fare il nostro ruolo, cioè non si può chiedere che siano loro a guidarci fuori dalla sofferenza.

Questo per quanto riguarda discernere tra bisogni nostri e loro, per quanto riguarda l'empatia nel caso specifico di separazione per me è questo:



Nero sono le necessità e i bisogni, quelle del figlio sono Inglobate anche dal genitore per poterlo aiutare.

Cioè il genitore oltre che distinguere tra le sue necessità e quelle dei figli, **riesce ad essere disponibile per amare quelle necessità e accudirle, accarezzarle, come se davvero fossero materiali.**

Questo non metterà i tuoi figli nella condizione di essere immune alle emozioni negative, o al senso di colpa e nemmeno dal doverle in parte affrontare da solo, **ma con un differenza abissale: sapere che c'è qualcuno, un porto sicuro, da cui tornare nel caso in cui non riesca subito ad affrontarle.**

Ma come si fa a comunicare ai figli che ci si sta separando?

Serve un momento adeguato.

DI SICURO NON POTETE COMUNICARGLIELO IN MACCHINA PRIMA CHE ENTRINO A SCUOLA, O INTANTO CHE ANDATE A FARE LA SPESA.

Scegliete piuttosto un luogo che può essere tranquillo e sicuro e dove sapete che se anche il vostri figli dovessero piangere e strepitare sarebbe per loro un luogo protetto. Anzi, un luogo protetto è proprio quello in cui ti puoi permettere di comportarti così ed essere contenuto e aiutato.

Ci sono **alcune sporadiche situazioni dove questo purtroppo non è possibile ed allora cerchiamo di fare quello che riteniamo si avvicini maggiormente a queste caratteristiche.**

Qualche settimana fa mi ha chiamata una mamma, la figlia sta facendo un'esperienza all'estero per qualche mese, nel frattempo, però, la madre ed

il padre hanno deciso di separarsi e lei mi chiama non sapendo cosa fare se comunicarlo alla figlia o meno e come.

Certo la situazione non è facile perché non si può essere lì in quel momento, non si può intervenire nel caso le cose sfuggano di mano, non si può sapere bene quale possa essere veramente la reazione della ragazza, *ma come fare a tenergli nascosta una cosa del genere per sei mesi? E come si sentirà lei sapendo che nessuno le ha detto nulla per mesi, che il padre se ne è andato di casa, che nessuno della famiglia ha potuto parlargliene per mesi?*

No, la chiarezza paga sempre.

La mia strategia: linguaggio, condivisione e azione.

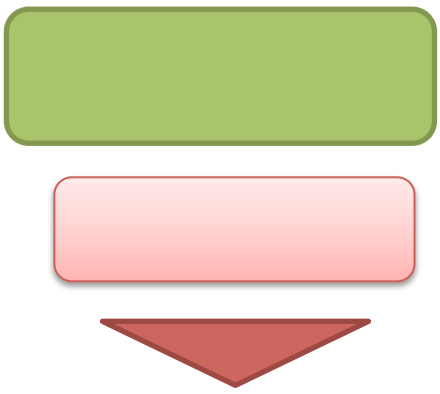
LINGUAGGIO: SEMPLICE, CHIARO
E ADEGUATO ALL'ETÀ.

CONDIVISIONE DI

VISSUTI, PUNTI DI VISTA, ECC.

EMPATIA: NOMINARE ED ACCETTARE

LE EMOZIONI DEI TUOI FIGLI.



Linguaggio

La spiegazione che dai ai tuoi figli rispetto al fatto che ti stai separando deve essere da te percepita come un'occasione, **un'opportunità di spiegarti, di renderti e renderli più consapevoli**, prendendo confidenza con loro e le loro emozioni e aiutando anche loro a riconoscerle.

Man mano che si segue lo schema, si diventa sempre più consapevoli di sé e degli altri con cui si sta parlando e ci si connette sempre più intimamente.

Può essere che per affrontare tutta questa fase, anche se sono solo i primi pensieri e le prime emozioni che emergono, ci voglia comunque del tempo, magari non si riuscirà a farlo in un unico momento.

E poi **le fasi vanno seguite così come sono**, difficilmente si potrà condividere se non c'è stata prima una spiegazione chiara e non si potrà sicuramente contare sul rilascio di emozioni se non c'è stato un momento di condivisione.

La prima occasione per parlare e creare un primo contatto per spiegare ai proprio figli che ci si sta separando è quindi **comunicarglielo in modo semplice, chiaro e adeguato per l'età.**

Non posso spiegare la separazione nello stesso modo ad un bambino di 5 anni e ad un ragazzo di 15. Per entrambi devo utilizzare modalità differenti.

Con il bambino di 5 anni, farò esempi di compagni, di cartoni animati o film o libri che abbiamo letto insieme, insomma esempi pratici di quello che sta succedendo in casa.

Alcuni libri che consiglio e che si possono tranquillamente reperire su Amazon sono:

"Io non mi separo" di Beatrice Masini e Monica Zani, che raccontano le peripezie di Giulio un bambino che non riesce proprio ad accettare la separazione dei genitori (indicato per i 4-5 anni).

Link: http://amzn.to/2yHtWYB

Quello che **NON bisogna evitare però è di dire cosa accadrà realmente**, ossia che uno dei due non sarà più a casa e dove sarà, quando il bambino potrà vederlo e cosa vi ha fatto decidere che volevate separarvi, anche per tranquillizzare le paure di vostro figlio, i suoi sensi di colpa ed eventuali interpretazioni sbagliate della situazione che lo porterebbero a farsi chissà quali collegamenti e film in testa.

Con i ragazzi di 13-16 anni si deve sicuramente parlare in modo differente e certamente sono maggiormente in grado di fare loro stessi previsioni future, grazie alla capacità di astrazione ed intuizione acquisita e che durante l'infanzia non è ben presente.

Quello che però li accomuna è che anche loro hanno **bisogno di chiarezza, di sapere perché si è presa questa decisione,** di sapere cosa può non essere funzionato in un rapporto e che comunque si continuerà a tenere a loro, entrambi voi genitori continuerete ad amarli.

Anche qui i libri e le serie tv che parlano di separazione, ma anche di rabbia, paura e distacco si sprecano.

L'obiettivo? Passare ad una condivisione più profonda della tematica della separazione, che tuttavia senza un'iniziale apertura non può esserci.

Mi viene in mente **la Serie Tv Big Little Liars,** in cui una delle madri del telefilm ha un bambino di all'incirca sei anni, o qualcosa del genere, e lo ha avuto a seguito di uno stupro.

Link Amazon: http://amzn.to/2l9v2cy

Approfondisci la recensione della Serie su blog Diario di una dipendenza:

Tematica molto forte e difficilissima da affrontare, ma più la madre non risponde alle domande del figlio che gli chiede chi sia il padre, più non ricevendo risposta, anche secondo la psicologa della serie, diventa depresso e afflitto e a farsi mille idee in testa di essere stato lui il problema.

Dobbiamo distinguere tra ciò che per noi è imbarazzante e che non riusciamo ad affrontare e quello di cui ha bisogno tuo figlio, ricordi? ***Discernere.***

Chiaramente se il bambino è troppo piccolo non si utilizzerà la parola stupro, ma si potrebbe dire che la mamma ha deciso di non vedere più suo padre perché con lei si è comportato molto male o in modo aggressivo e che poi non l'ha più cercata.

Condivisione ed empatia

La condivisione, invece, è quel momento dove, dopo tutte le spiegazioni si va un po' oltre, dove si spiega come ci si sente e che se anche loro si sentono così o in qualche altro modo ne hanno tutte le ragioni e soprattutto **si chiede loro cosa sentono, come si sentono, come la vedono.**

E si rimane in silenzio ad ascoltare.

Se dalla risposta e condivisione i vostri figli fanno altre domande, o precisano cosa vorrebbero loro e si pensa che quelle cose siano riferite a delle emozioni, allora gliele si riconosce, verbalizzandole e poi li si rincuora.

Oddio come si fa?

Facciamo un esempio!

"Quindi, il papà va ad abitare in quel nuovo quartiere eh?! Certo che lavora sempre e secondo me non avrà molto tempo per vedermi".

Ecco qui vostro figlio vi sta esprimendo implicitamente una paura. Ovvero che il padre lo abbandoni.

"Credo che tu ora abbia paura che il papà ti abbandoni e che non abbia più tempo per te ed è normale dato che non sei abituato a questa situazione, però papà ti vuole bene e seppur facendo sacrifici troverà il tempo per vederti".

In alcuni casi, però, quella sopra è una menzogna, perché sapete benissimo che al padre non interessa vedere suo figlio, poiché è una persona inaffidabile.

E allora cosa si fa?

Ancora una volta si è chiari, si condivide e si empatizza.

"E' vero, il papà è sempre molto impegnato e concentrato su di sé e sul suo lavoro e magari faticherai a vederlo, ma questa non è colpa tua, capiterebbe lo stesso con chiunque altro e tu non ti devi sentire sbagliato perché non lo sei".

In un momento storico dove guardare Facebook per intercettare cosa sta facendo il tuo ex marito è più importante e meno imbarazzante che spiegare queste cose ai ragazzi, **dobbiamo invertire la tendenza**, pena il peggioramento del benessere psicologico nostro e loro.

Per questo, ti lascio anche il link ad altre mie guide sul come creare empatia nel tempo di internet:

Link 1 **Le mamme hanno una missione importante**

Link 2: - Connettersi

Link 3 - Disturbi alimentari amplificati dalla cultura del digitale: come i genitori possono prevenire

Torniamo ora a parlare di come spiegare ai tuoi figli che ti separi.

Se è possibile e sapete che non finisce in lite, ma potete essere centrati sui vostri figli, cercate di spiegare ai vostri figli della separazione **con presente anche l'altro genitore**.

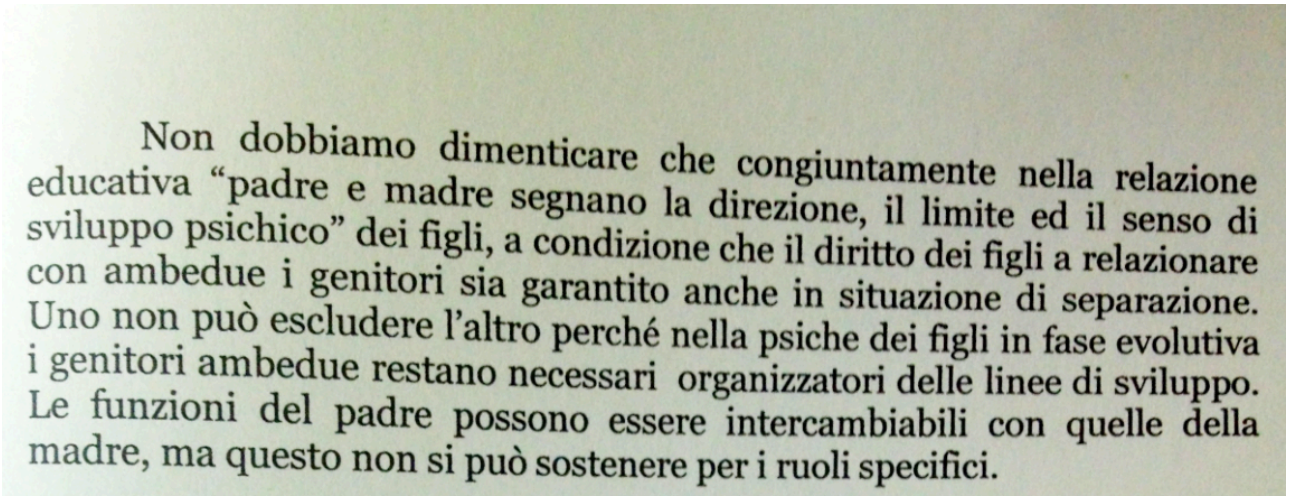
Come mai alcuni figli di separati non combinano la qualunque e riescono tutto sommato a superare il dolore della separazione?

Ti stupirà sapere che non è solo per le loro personali qualità, anzi, ma soprattutto perché i genitori hanno compreso una cosa fondamentale:

i vostri figli hanno il diritto alla bigenitorialità!

Non lo dico solo io, **è una legge**, in qualsiasi caso, i genitori separati di questi ragazzi hanno capito che anche se non c'è più nulla tra di loro, devono comunque continuare a dare affetto entrambi ai propri figli, che li devono entrambi aiutare economicamente e che entrambi **devono continuare ad educarli.**

Questo è importante perché il **maschile ed il femminile non sono uguali tra di loro** e hanno funzioni differenti nella coppia, come anche nella genitorialità.



Non dobbiamo dimenticare che congiuntamente nella relazione educativa "padre e madre segnano la direzione, il limite ed il senso di sviluppo psichico" dei figli, a condizione che il diritto dei figli a relazionare con ambedue i genitori sia garantito anche in situazione di separazione. Uno non può escludere l'altro perché nella psiche dei figli in fase evolutiva i genitori ambedue restano necessari organizzatori delle linee di sviluppo. Le funzioni del padre possono essere intercambiabili con quelle della madre, ma questo non si può sostenere per i ruoli specifici.

Inoltre, pure le caratteristiche di padre e madre sono diverse essendo che il padre è uomo e la madre è donna. Te lo ho spiegato anche in questo brevissimo video, guardalo è divertente!

La madre principalmente è accogliente, affettiva, porta nutrimento anche affettivo e psicologico ed il suo compito è quello di fare crescere e rendere rigoglioso il figlio.

Il padre è invece più spronante, propositivo, diretto e conciso ed il suo compito è quello di guidare il figlio nel mondo ed aiutarlo con gli ostacoli.

È chiaro dunque che negli esempi fatti prima, un uomo si sentirebbe meglio nella spiegazione e nella risposta alle domande e magari più in difficoltà nell'empatizzare, se un uomo sa empatizzare, non lo perdete mi raccomando!

Certo è che un uomo diventa un adulto in grado di empatizzare se qualcuno glielo insegna!

E quindi sì madri, sappiate che vostro figlio sarà capace di farlo se sarete voi principalmente ad insegnarglielo!

Quindi, *ricapitolando*, ognuno deve fare il suo ruolo nella famiglia, che siate separati o meno.

Un uomo è tanto più utile quando si continua a porre, anche dopo la separazione, come elemento di decisione e anche autorevolezza (non autorità), se avete un figlio adolescente saprete quanto potrebbe essere importante che una forza più contenitiva maschile agisca in certi momenti di ribellione, dove in quel caso non è sempre efficace empatizzare, ma è necessario prima placare.

I vostri figli devono sapere che voi siete in accordo per quanto riguarda loro, anche se non lo siete più tra di voi. E che andate verso **la stessa direzione educativa** anche se ognuno con la propria personalità.

Parlare entrambi con loro rispetto alla separazione la rende qualcosa di comunicabile e magari se avranno problemi rispetto a questo argomento saranno più sereni nel dirvelo.

Questo, infatti, crea:

- Meno timore di esporre la propria intimità;
- Un clima più aperto e sereno dove si è coscienti che si possa parlare;
- Aiuta a comunicare meglio a propria volta;
- Aiuta ad imparare a riconoscere le proprie emozioni e ad accettarle e a gestirle;
- Aiuta a comprendere quali sono i ruoli familiari e a chi ispirarsi.

In questo modo tutti ne beneficiano, persino io.

Questo perché sarà più probabile che, quando qualcuno dovesse venire da me, non bisognerà ritornare a lavorare su cose basiche e ci si potrà focalizzare magari su qualche altra questione, ma anche perché se queste cose non sono state apprese, è molto più facile che ci siano problematiche più importanti.

Tranquilla, sono sicura che hai fatto un buon lavoro in questo e sono anche sicura che **dopo questa guida potrai ancora di più migliorare il risultato finale!**

Noi tutti vogliamo che i bambini, gli adolescenti ed **il nostro futuro possa crescere al meglio**, anche perché vi svelo che mentre in genere si teme di portare il proprio figlio dallo psicologo per paura che i professionisti trovino qualcosa di insanabile,

in realtà, se lo si portasse a tempo debito la percentuale di probabilità di sviluppare problematiche più serie si abbasserebbe drasticamente come dimostra questa ricerca

questo significa:

- Più benessere;
- più capacità (perché i vostri figli si rafforzano dopo aver superato situazioni spiacevoli, mai sentito parlare di RESILIENZA? Te ne parlo io in questo video);
- Meno soldi pubblici spesi in futuro per offrire assistenza in reparti come Sert, CSM (Centro per la Salute Mentale), comunità, ecc.
- Più consapevolezza, altruismo e autenticità;
- Più capacità di relazione con gli altri;
- Meno falsità, insoddisfazione ed egoismo.

Sappiate, infatti, che quando le proprie parti interne non vengono affrontate, elaborate, o addirittura diventano un problema al nostro interno, allora rimangono continuamente lì e **diventano i mattoni con cui noi costruiamo la nostra casa.**

Quindi, persone più consapevoli, portano beneficio anche a me, in quanto aiuterei i ragazzi a prevenire invece che curare.

Altra cosa importante: fate rete con le persone attorno a voi e ai vostri figli!

Spesso **si pensa che sia meglio lavare i panni sporchi a casa propria**, tuttavia questo ragionamento è disfunzionale.

Più abbiamo **amicizie sincere,** più ci sentiamo sostenuti, più abbiamo persone su cui contare, infatti, più solitamente ci sentiamo bene.

È chiaro che le relazioni di cui si parla devono essere fidate e autentiche, sennò è inutile che esistano, però averle è importante, proprio per condividere, dimezzare il peso delle proprie difficoltà, avere spunti su cui basarsi e su cui agire.

Non solo le amicizie nostre ci permettono questo, ma anche le amicizie dei vostri figli, fosse anche solo per **aiutarli autenticamente** a distrarsi.

L'aspetto importante è avvisare la scuola.

Non puoi pensare che i tuoi figli passino giornate a scuola e che vengano visti maggiormente dalle maestre che da te e poi non comunicare una cosa del genere alla scuola.

Sarebbe meglio ed opportuno che loro lo sapessero e non perché si devono fare gli affari nostri, cosa ne pensano loro poi della nostra situazione non ci interessa, **quello che ci interessa e che ci dobbiamo assicurare è che siano anche loro vigili, in quanto adulti,** se si verificano cambiamenti di umore o comportamento a scuola, dato che lì non li possiamo vedere e non sono con noi, questo **non per controllarli, ma per far capire alle insegnanti come prenderli**, come intervenire e come dovremmo intervenire noi stessi una volta a casa.

Aprile 2017,

arriva da me una madre che ha appena comunicato al figlio di essere stato adottato, nei mesi successivi al ragazzo esce una rabbia tremenda e comincia le tipiche trasgressioni adolescenziali, ma moltiplicate all'ennesima potenza.

I professori non ne sapevano nulla e stavano optando per bocciarlo per la condotta.

In realtà, a causa della rabbia era riuscito a studiare molto meno negli ultimi mesi e così era arrivato ad accumulare 6 materie insufficienti a due mesi dalla chiusura dell'anno scolastico.

Così, mi introduco in punta di piedi in questa storia, **utilizzo sempre il "punta di piedi" quando devo accostarmi al dolore altrui, anche se espresso con la rabbia.**

Chiedo a questo ragazzo, che chiameremo Valentino (non rivelo mai i veri nomi dei miei clienti e se ne utilizzo i risultati o la storia, per rispetto, ne cambio sempre qualche dettaglio), il permesso di parlarne con i professori,

se lui non mi desse il permesso, infatti, non lo farei, ma **raramente le persone dicono di no quando gli motivi quali sono i tuoi obiettivi e le tue motivazioni nel fare quello che stai per fare.**

Lui mi accorda il permesso e vado a parlare della sua situazione familiare con la professoressa che, come dicevo prima, letteralmente "cade dal pero"

In un'ora di chiaccherata con lei, la coordinatrice si assume la responsabilità di parlarne con il consiglio dei docenti e **adottano una strategia per disinnescare i momenti di rabbia** di Valentino.

Il **ragazzo sentendosi più contenuto da tutte queste figure che lavorano insieme al suo fianco**, recupera ben 4 materie su 6. In due viene rimandato.

Come va a finire la storia? Cosa è successo a settembre con gli esami di riparazione?

Abbiamo continuato a lavorare sulla rabbia di Valentino, c'è ancora molta strada prima che esca il dolore, lo si affronti e poi esca l'accettazione.

Nel frattempo, però, Valentino ha superato l'anno scolastico.

È incredibile come **smettendo di tenere tutto dentro e tentando di gestire le cose da soli, si ottenga il triplo dei risultati di quanto non si ottenga singolarmente.**

La forza della cooperazione è dannatamente potente, non siete d'accordo?

D'altronde esiste una frase che recita, appunto, che il tutto è maggiore della somma delle parti.

Con questo chiudo, spero che l'articolo vi sia piaciuto e vi sia stato utile e se non l'hai ancora fatto che ne dici di condividerlo su Facebook?

Rimanete Connessi,

Un abbraccio,

Sara.

Sei una mamma che si interessa di argomenti di psicologia per far crescere serenamente i tuoi figli?

Ho appena creato questo gruppo su Facebook, dove ognuno può condividere la propria storia, i propri dubbi, perplessità, aspirazioni e successi di sé come genitore e dei propri figli.

[Piccolo Spazio Psicologia Facebook:]

Ecco i miei contatti!