

# Definire la situazione attuale

Fare il punto su noi stessi è un primo passo essenziale per poter poi determinare l'obiettivo finale. Si tratta di scattare un'istantanea, fotografare il momento in cui ci troviamo e di rispondere alla domanda: "A che punto sono oggi rispetto alla co-genitorialità?"

## Fare il punto su sé stessi

Bisogna fare un'analisi dello stato delle cose estremamente minuziosa, da tutte le angolazioni, con la stessa cura che mettereste nel visitare una nuova casa. Prestereste attenzione a ogni piccolo dettaglio, spostereste i mobili, sollevareste i tappeti, controllereste la pressione dell'acqua che esce dai rubinetti per individuare il minimo malfunzionamento.

Se nel corso del questionario che segue vi accorgete di aver dimenticato qualcosa, tornate indietro e modificate la risposta in modo che sia il più aderente possibile alla realtà.

Cerchiate il numero che vi sembra rispecchi maggiormente il modo in cui vi sentite. Alla fine del percorso ritroverete lo stesso questionario e potrete confrontare le risposte valutando i progressi che avrete fatto.

## QUESTIONARIO INIZIALE

Sapete mantenere una giusta distanza nel rapporto con l'altro genitore?



Siete in grado di distinguere tra l'atto e la persona?



Siete in grado di esprimere le vostre esigenze genitoriali?



Siete in grado di accettare un no dell'altro genitore senza sentirvi rifiutati?



Siete in grado di esprimere una richiesta chiara?



Siete in grado di chiedere senza che la richiesta venga percepita come un obbligo?



Siete in grado di ascoltare i bisogni dell'altro genitore senza interpretarli come una critica nei vostri confronti?



## Come si raggiunge l'obiettivo

Una volta definito l'obiettivo finale, quali mezzi avete intenzione di usare per raggiungerlo? Avere sempre ben in mente l'obiettivo darà senso ai vostri sforzi e vi darà la certezza che siete sulla strada giusta. Eviterete così di perdervi o di lasciarvi demoralizzare dalle difficoltà che sicuramente incontrerete, ma anche in questo caso non preoccupatevi, vi renderete presto conto che gli ostacoli che oggi vi sembrano insormontabili perderanno di consistenza. In seguito, vi scoprirete a pensare: "Come mai avevo così tanta paura? Perché dubitavo di potercela fare?". Se, per esempio, il vostro obiettivo finale è quello di migliorare o di (ri)costruire il vostro rapporto di co-genitorialità, provate a chiedervi: in pratica, cosa significa questo per me? Potersi incontrare per caso per strada senza sentire il bisogno di cambiare marciapiede? Parlarsi? Sedersi insieme a un tavolino di un bar quando per il bambino c'è il passaggio di consegne?

Riflettete su come procedere. Prendete il quaderno e annotate tutte le strade che potrete esplorare. Date libero sfogo a tutta la vostra creatività e non abbiate remore: niente è impossibile a priori! Queste strategie sono i micro-passi necessari per andare avanti verso il vostro obiettivo. Questi piccoli passi devono essere misurabili e verificabili. Qual è il primo piccolo passo che scegliete di fare, quello che vi darà il segnale di partenza? Cosa succederà quando l'avrete fatto? Che cosa avrete ottenuto? Che cosa avrà cambiato?

### Porsi micro-obiettivi raggiungibili

All'inizio il percorso potrà sembrare un po' vago. Come procedere? Che cosa è più costruttivo? Cosa va nella giusta direzione? Cominciate fissando dei piccoli obiettivi facilmente realizzabili, raggiungerli vi aiuterà a proseguire fino all'obiettivo finale. Perché vi faranno progredire? Perché sono importanti?

Nell'esercizio che segue propongo degli esempi che, se vi sembrano andare bene, potrete adottare così come sono, altrimenti potrete trarne ispirazione per stilarne altri più adatti a voi.

## FISSATE I VOSTRI MICRO-OBIETTIVI

PER MIGLIORARE LA RELAZIONE COGENITORIALE, POTRETE SPONTANEAMENTE...	SÌ	NO
Decidere di comunicare direttamente senza passare più attraverso gli avvocati.		
Ascoltare il vostro ex partner.		
Telefonargli per informarlo sulla salute/la scuola/la vita quotidiana di vostro figlio.		
Proporgli di salire in casa la prossima volta che accompagnerà il bambino al portone.		
Al momento del passaggio di consegne da un genitore all'altro, proporre di trovarsi al bar vicino a casa per parlare di vostro figlio.		
Proporre di estendere il diritto di visita.		
Smettere di denigrare il suo nuovo compagno o la sua nuova compagna.		
Smettere di criticare la vostra ex suocera.		
Smettere di recriminare sul passato.		
Essere più flessibile riguardo agli scambi dei weekend.		
Accettare di stare insieme nel giorno del compleanno di vostro figlio.		
Non far mettere più il viva-voce quando vostro figlio parla con l'altro genitore.		
Suggerire di ricorrere a una mediazione familiare per aiutarvi a trovare un accordo sulle questioni più controverse.		
Accettare che quando vostro figlio sarà abbastanza grande possa prendere il treno/l'aereo/l'autobus da solo per raggiungere l'altro genitore.		
Proporre a vostro figlio di telefonare all'altro genitore, di inviargli una cartolina o un messaggio con il cellulare.		
Rispondere velocemente alle mail del vostro ex o almeno confermare la ricezione.		

Scrivete sul quaderno tutte le idee che vi vengono in mente, anche le più bizzarre! È necessario che il vostro elenco sia il più lungo possibile. State attenti, però, a non cadere nella trappola di cercare di ripristinare la passata relazione. Ricordatevi che l'obiettivo è creare un nuovo rapporto.

## Come comportarsi di fronte a una difficoltà?

• *Jeanne vorrebbe che il suo ex marito si occupasse delle lezioni di pianoforte della loro figlia. Ma, ogni volta che lo incontra, comincia a rimproverarlo, accusandolo di ostacolare le sue attività extrascolastiche. Lo colpevolizza, dicendogli che non si preoccupa degli interessi della figlia.*

Cosa pensate del comportamento di Jeanne? Vi sembra costruttivo? Va nella giusta direzione? Pensate che in questo modo il suo ex coniuge sarà maggiormente intenzionato a occuparsi delle lezioni di piano? Perché?

E voi, che comportamento adottate quando vi trovate davanti a una difficoltà?

### Possibili reazioni: orso, coniglio, lupo o tartaruga?

Tenendo sempre a mente la scena dell'ultima discussione che avete avuto, provate ad analizzare il vostro comportamento. Reagite istintivamente o vi date il tempo di pensare prima di agire? Siete capaci di fermarvi un momento per esaminare le possibili conseguenze di ciò che state per fare o dire?

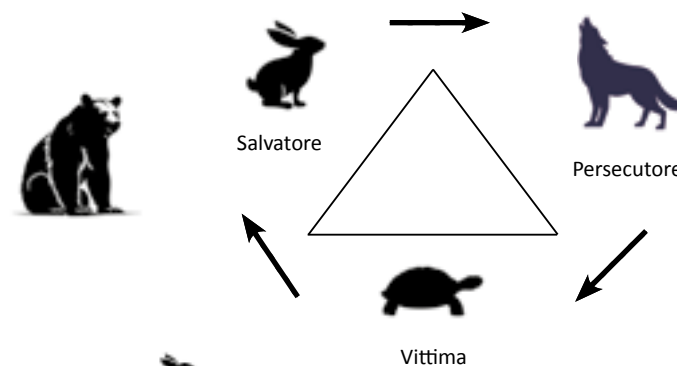
Quando sorge una difficoltà, lasciate la stanza e la discussione scappando come un coniglio? Vi bloccate e vi ritirate nel vostro guscio come fa la tartaruga, sperando che l'altra persona si calmi? Attaccate come un lupo, fomentando ulteriormente il conflitto? Oppure riuscite ad adottare la cosiddetta "reazione dell'orso"?

Adottare la "reazione dell'orso" significa che quando si vuole qualcosa, prima di agire ci si domanda se vale veramente la pena di lottare per ottenerla. Si cerca di capire il valore di questo bisogno e, se non lo si trova, si rinuncia senza frustrazioni o rabbia. Se, invece, dopo aver riflettuto e aver preso in considerazione i pro e i contro, si ritiene che il bisogno sia importante, allora si adatterà una strategia utile a raggiungere l'obiettivo. Nello stesso tempo, si farà molta at-

tenzione a non ferire l'altro. Si analizzerà la situazione, si terrà conto delle persone che si hanno intorno e dell'ambiente e, se necessario, si modificherà il comportamento. Se questo potrà confortare l'antagonista, sarà più facile che quest'ultimo accetti di cedere o di trovare dei compromessi. In questo modo si dimostrerà una capacità poco comune, quella di strappare la vittoria senza che l'altro abbia l'impressione di essere stato sconfitto. La reazione dell'orso consente di affrontare il conflitto prendendo le distanze e di non lasciarsi invischiare in relazioni tossiche.

Purtroppo, invece, le strategie del coniglio, del lupo e della tartaruga non sono vincenti come quella dell'orso.

LA DANZA INFERNALE DEL TRIANGOLO DI KARPMAN<sup>1</sup>:  
SOLO L'ORSO RIESCE A TENERSENE ALLA LARGA



*Il coniglio*

I conigli, di solito, reagiscono secondo la loro modalità preferita, cioè la fuga. Una volta esaminata la situazione, il loro motto è: "Meglio scappare che soffrire". Malauguratamente, chi reagisce così pensa che fuggendo dal conflitto riuscirà a preservare la relazione. Quando poi si rende conto di aver sbagliato, assume il ruolo di vittima.

<sup>1</sup> Questo gioco di ruolo si basa sull'analisi transazionale. Sviluppato da Stephen Karpman, traccia uno schema delle relazioni negative in cui inconsciamente ci mettiamo quando ci troviamo in una situazione conflittuale. I ruoli sono intercambiabili.

## PROMEMORIA

### Comunicare meglio per costruire una migliore cogenitorialità

- Una cogenitorialità serena dipende dal saper ascoltare sia sé stessi che l'altro genitore. Più vi saranno chiare le vostre esigenze, meglio riuscirete a esprimerle e quindi sarà più probabile che vengano prese in considerazione.
- Saper domandare significa esporre le proprie richieste con educazione, chiarezza, franchezza e senza inutili giri di parole.
- Se l'altra persona non soddisfa la vostra richiesta, evitate di giudicarla.
- Scegliete il momento giusto e il modo migliore per aumentare le possibilità di essere ascoltati.
- Più ascolterete con attenzione e accoglierete quello che vi viene detto, più avrete la possibilità di essere a vostra volta pienamente ascoltati.
- Il tono della voce e il linguaggio non verbale vengono più facilmente decodificati delle parole che avrete utilizzato, parlando con il vostro interlocutore.
- Un messaggio viene compreso per il 7% grazie al contenuto, per il 38% per il tono dal tono con cui viene espresso e per il 55% per la mimica e dal linguaggio del corpo. Riuscire ad armonizzare questi tre aspetti offre le migliori possibilità di essere veramente compresi.

## TAPPA 5

### Mantenere viva la relazione cogenitoriale

Siamo quasi arrivati alla fine del nostro viaggio. L'ultima tappa riguarda l'atteggiamento ideale, quello capace di rendere la nostra nuova relazione cogenitoriale veramente efficace nel tempo. Gli svariati esercizi e strumenti che avete avuto a disposizione vi hanno messo sulla strada di un sicuro successo. Qual è dunque la ricetta migliore per mantenere a lungo una buona comunicazione cogenitoriale? Vi ricordate la "strategia dell'orso"? Ecco, si tratta di essere come lui, congruenti, empatici e assertivi.

### Congruenza

Essere congruenti significa che vi è unità tra ciò che si prova, ciò che si pensa e come ci si comporta. Come visto, la congruenza è una delle qualità dell'"orso" (vedi p. 91). Carl Rogers, specialista della comunicazione gentile, la definisce come la corrispondenza esatta tra esperienza e consapevolezza. Si tratta di essere autentici e sinceri, in armonia con sé stessi; ovvero di fare in modo che non vi sia differenza fra ciò che sentiamo dentro di noi e ciò che mostriamo fuori.

- *Louis sembra irritato, ma alla moglie risponde: "Ma no, no! Tutto bene!". Noémie è perplessa, si chiede se sia il momento giusto per dirgli che il figlio si è fatto rubare di nuovo il cellulare. Ha paura che lui si irri ancora di più, dunque decide di non dire niente.*

# Indice

6	<i>Premessa</i>
8	<b>Introduzione</b>
8	Sono i figli a renderci genitori
10	Separarsi quando i bambini sono molto piccoli
11	Una rottura dolorosa
12	Essere genitori separati
14	Condividere l'autorità parentale
15	Cambiare approccio
16	Avere fiducia
17	In sintesi
17	E ora, in pista!
21	FARE IL PUNTO SULLA RELAZIONE COGENITORIALE
22	<b>Definire la situazione attuale</b>
22	Fare il punto su sé stessi
23	<i>Questionario iniziale</i>
26	Una panoramica obiettiva della situazione
28	Le fasi dell'elaborazione del lutto per la perdita dell'amore
33	Fare il punto sui propri sentimenti durante il conflitto

44	<b>Per una buona relazione cogenitoriale</b>	130	<b>TAPPA 4-Imparare a parlare la stessa lingua</b>
44	Capire le esigenze del proprio figlio	131	Gli strumenti per una comunicazione genitoriale positiva
46	Continuare ad accompagnare insieme il proprio figlio e saper cogliere i segnali delle sue difficoltà	132	Domandare
49	Quali sono i rischi per i figli?	138	Ascoltare
57	Anche il nostro ex ha delle necessità	142	La comunicazione non verbale
63	Identificare le proprie aspirazioni		
67	<b>COSTRUIRE UNA COGENITORIALITÀ POSITIVA</b> <b>TAPPA DOPO TAPPA</b>	147	<b>TAPPA 5-Mantenere viva la relazione cogenitoriale</b>
68	<b>TAPPA 1-Determinare l'obiettivo</b>	147	Congruenza
68	Definire l'obiettivo finale	150	Empatia
72	Come si raggiunge l'obiettivo	152	Assertività
83	<b>TAPPA 2-Identificare i vostri punti di forza e i vostri limiti</b>	157	<b>In conclusione</b>
83	Il coraggio di mettersi in discussione	159	<i>Questionario finale</i>
86	Come comportarsi di fronte a una difficoltà?	165	<b>Ulteriori strumenti</b>
100	Come riconquistare la fiducia dell'altro?	165	Carta della genitorialità
101	Come ritrovare la fiducia in sé stessi?		
103	Analizzare cosa sta accadendo dentro di sé	169	<b>Bibliografia</b>
107	Gestire il dialogo interiore		
109	Il coraggio di riconoscere le proprie emozioni		
113	Il coraggio di mettere in discussione il proprio atteggiamento		
114	Come riacquistare fiducia nelle proprie capacità genitoriali?		
119	<i>Questionario di metà percorso</i>		
122	<b>TAPPA 3-Prendere in considerazione l'altro</b>		
122	Non rimanere ancorati a un'unica strategia		
126	Il modo di parlare dell'uno, il modo di rispondere dell'altro		
128	Essere positivi		