

Per una sana relazione tra figli e genitori separati



**Elisabetta Paparoni**

**PER UNA SANA RELAZIONE  
TRA FIGLI E GENITORI SEPARATI**

*Come fare per trasformare  
situazioni difficili  
in occasioni di crescita  
dove trovare un nuovo equilibrio.*

*manuale*

**BOOK**  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2013  
**Elisabetta Paparoni**  
Tutti i diritti riservati

*Ai miei teneri maestri:  
i miei figli.*



## Premessa

### Cambiamento

È grazie a questa parola che ora mi trovo qui a scrivere.

Il desiderio di aiutare le persone mi accompagna sin dall'infanzia e non solo si manifesta attraverso il mio lavoro di *counseling* individuale e di gruppo che svolgo, ma anche attraverso la mia passione per la scrittura che utilizzo come strumento di aiuto con i clienti che mi contattano tramite mail. E così mi sono decisa a dare avvio a questo mio primo libro.

L'idea di trattare questo argomento riguardo le relazioni tra genitori separati e tra questi con i propri figli mi è sorta proprio dalle difficoltà che possono emergere da questa realtà anche da me vissuta, che, se gestita in modo maturo e adulto, può essere alleggerita da inutili conflitti e sofferenze. In modo specifico ho voluto argomentare questa situazione di vita, come donna che l'ha sperimentata sulla sua pelle, come madre di due meravigliosi gemelli, ed infine in qualità di esperto in tecniche di *counseling* e agevolatore nella relazione d'aiuto. Quindi troverete nel corso della lettura questi aspetti di me avvicinarsi e procedere sulla base di una condivisione di uno scopo comune, quello di espandere luce e amore e cioè benessere.

Mi sembra di avvertire da parte della gente molta confusione di idee riguardo le cose da dire ai propri bambini o ragazzi in queste situazioni e riguardo il ti-

po di relazione da stabilire con l'ex-coniuge. Confusione tra i bisogni relativi la propria vita privata e i doveri della paternità/maternità. Per questo ribadisco la mia esigenza, felice di soddisfare, di scrivere a molte persone che stanno vivendo o hanno vissuto, ma ancora con delle *faccende emotive* da risolvere ed elaborare, l'esperienza della separazione, in particolare quando ci sono dei figli da gestire. La mia premura e il mio impegno sta nel fornire un discutibile punto di vista per non peggiorare la situazione, per recare meno dolore possibile a se stessi e a tutti i membri della famiglia.

L'esperienza della separazione è un'esperienza molto delicata e rappresenta un vero e proprio lutto. Attraverso questo scritto si possono apprendere delle strategie che si riferiscono a come gestire la relazione con se stessi, con l'ex-coniuge e con i propri figli affinché i momenti percepiti come difficili si affrontino in modo funzionale al proprio contesto di vita sapendo che non ci sono dei copioni da rispettare ma delle semplici *leggi*, le chiamerei, che vanno a regolare quelle modalità relazionali atte a mantenere un adeguato livello di rispetto di sé e del prossimo. Non intendo avere la presunzione di offrire uno strumento che presenti delle verità assolute, o che possa soddisfare ogni esigenza o rispondere ad ogni situazione particolare relativa l'esperienza della separazione, bensì intendo presentare solo il mio personale vissuto e i miei punti di vista sull'argomento che possono tranquillamente essere condivisibili in toto o in parte e anche non.

Nel percorrere questa vita una delle cose che ho imparato è quella di cogliere il significato non-apparente degli eventi interni ed esterni a me, dandomi la possibilità di comprendere e di assimilare ciò



che percepivo e che percepisco importante per la mia crescita, accettando serenamente anche ciò che non mi è dato comprendere in quel dato momento. Questo scritto rappresenta per me una forte condivisione con voi lettori e sento che può essere materiale di confronto, di riflessione e perché no, di supporto per chi decide di prenderci questo. È un lavoro di scambio che potrete fare anche voi, dopo che avrete scoperto, magari grazie anche a ciò che vi potrà suscitare questo libro, l'insegnamento che da questa esperienza, così come da ogni esperienza potrete trarre.

Ma ora, è giunto il momento di svelare la mia verità!

All'inizio della premessa ho scritto *cambiamento*, ma ancora non conoscete la motivazione che mi ha spinto ad utilizzare questa parola e da dove essa tragga significato nella mia vita.

La motivazione è riconducibile ad una data storica, il 24 settembre 2003, giorno in cui nasce mio figlio Nicola, il terzo maschietto! Lui non era nato come tutti i bambini, anche se il tempo era scaduto ed era stata una gravidanza meravigliosa, ma era "nato" soltanto il suo corpo fisico, perché la sua anima pochi giorni prima aveva fatto ritorno nel luogo d'origine, nel regno dello Spirito. Questa è stata la grande goccia della mia vita che ha fatto traboccare un vaso pieno di false identificazioni, di false immagini cui io credevo di essere. Nicola è stato per me una vera e propria benedizione, lui mi ha permesso di dare avvio al mio processo di trasformazione e di crescita interiore che tuttora sto portando avanti. È la ragione per cui sto scrivendo questo libro, perché da lui e da questo immenso dolore, avevo partorito me stessa e la mia nuova percezione del mio profondo mondo interiore. È

come se lui avesse ridato la vita a me, fosse venuto per questo scopo, come per illuminarmi, guidarmi, poiché la strada che avevo intrapresa, con un bassissimo livello di consapevolezza, non corrispondeva al mio nuovo modo di vedere me stessa e il mondo. E anche se, per arrivare a comprendere tutto questo ho dovuto toccare picchi elevati di sofferenza, poiché a quel grande dolore se ne aggiunse altrettanto, ringrazio la Vita per l'aiuto che mi ha dato nel cogliere quei segnali importanti cui avrei benissimo potuto far finta della loro esistenza!

Ogni esperienza nasconde delle ricchezze, bisogna vedere se ci si concede il permesso di scovarle e di farle proprie per poi dividerle, come quello che sto facendo con voi in questo momento. Intendo fare chiarezza sul fatto che questo libro ha lo scopo di indurre a trasformare i momenti dolorosi e ad assumersi le responsabilità dei propri stati emotivi, e non ad utilizzare un'esperienza, come quella di cui tratto, per continuare a piangersi addosso, o sputare veleno addosso agli altri o per continuare a nascondere la *spazzatura* interiore dietro false facciate. Non vuole portare l'accento sul dolore, poiché il dolore toglie energia, forza e conduce alla frammentazione del sé, né enfatizzare l'errore o i disagi, ma vuole portare l'accento sulla gioia del cambiamento e della trasformazione interiore, della *guarigione* da una ferita e sul coraggio di accettare e perdonare se stessi (e gli altri) così come si è adesso dato che tutti e nessuno escluso su questa Terra, condividiamo lo stesso desiderio; quello del donare/ricevere amore e perfetta pace.

*Elisabetta Paparoni*  
Tolentino, Febbraio 2013

## Introduzione

*“La vita in famiglia è qualcosa come un iceberg: la maggior parte della gente è consapevole solo di un decimo di ciò che succede – il decimo che può vedere e sentire. Si può avere qualche sospetto in più, ma non si sa che cosa sia e non si ha idea di come scoprirlo. Il non saperlo può mettere la famiglia in una situazione pericolosa: proprio come il destino del navigante dipende dal sapere che la massa dell’iceberg è sotto l’acqua, così il destino della famiglia dipende dal capire i sentimenti e i bisogni che stanno sotto gli eventi quotidiani della famiglia (cosa succede sotto il tavolo?).” (Satir Virginia, In famiglia come va? cap. I, Editrice Impressioni Grafiche)*

È nell’armarsi di coraggio per vedere cosa c’è sotto il tavolo che si può dare una svolta alle situazioni familiari, che poi conducano a stare sotto lo stesso tetto o in tetti diversi non è la cosa di primaria necessità. Come affermò un illustre psicanalista francese, Serge Lebovici, che si occupò soprattutto della cura dei bambini: “Un buon divorzio è preferibile ad un cattivo matrimonio”. Almeno i genitori sono d’accordo su una cosa: la separazione.

Queste pagine che seguiranno non vogliono assolutamente mettere il focus sul fatto della separazione in

sé per esaltarla o giudicarla, ma vogliono mettere l'attenzione sul fatto che da una situazione come questa, come ce ne sono tante altre, si può ripartire, migliorare e ritrovare un nuovo equilibrio e imparare *come* poter camminare in modo nuovo anche se su binari diversi da come si era partiti. Ci tengo subito a precisare che questo libro non vuole essere un libro di psicoterapia, di cura o affini, ma vuole essere un terreno di scambio riguardo le mie riflessioni e la mia esperienza, attraverso il quale si possono cogliere degli spunti da importare nella propria vita tramite dei piccoli esercizi che verranno presentati per agevolare in modo alternativo e curioso il percorso di comprensione di sé; quello che generalmente ognuno di noi fa mentre si pone dei quesiti prettamente umani. Intendo solo proporre alcune regole generali, tratte anche dalle tecniche di counseling, legate alle abilità comunicative e relazionali che ci appartengono in qualità di esseri umani e che possono essere potenziate se contattate e ripristinate, cosa che, con fatica prima e con soddisfazione poi, sto sperimentando nella mia vita in tutti gli ambiti. Una precisazione che intendo fare riguarda il mio modo di scrivere che forse non è molto convenzionale o può sembrare un po' particolare, noterete che passerò dalla terra al cielo, dalle sensazioni alle convinzioni, ossia passerò da una considerazione piuttosto pragmatica a considerazioni più sottili, spirituali. La mia visione dell'essere umano è una visione olistica così come per il counseling, in cui l'aspetto fisico è legato a quello emotivo e questo a quello mentale fino ad arrivare all'aspetto spirituale, alla nostra vera Essenza. Non riesco a scindere tali aspetti, tutto è connesso e unificato ma ciò non vuol dire che non si