



Paolo ha 50 anni, ha trovato Arca, tramite i social, in una fase particolare della sua vita: si sta separando dalla moglie, dopo anni di conflittualità.

È preoccupato di come parlare alla figlia (Valentina, 10 anni) dei litigi coniugali, della fine del rapporto e di cosa accadrà a loro come famiglia.

#Noviolenceweeksarca



Paolo: "Mi ha colpito quanto avete scritto sul fatto che bisogna imparare a "*litigare*" ed a separarsi. È questo che vorrei dire alla mia bambina".

Psicologa: " Al fine di mostrare a figli/figlie modelli sani di relazioni di coppia, sì invitiamo anche a considerare il risvolto costruttivo di un conflitto: la chiave sta nel comprendere cosa si prova per l'altro e nello scegliere una comunicazione assertiva. Anche considerando la possibilità di una separazione consensuale".

#Noviolenceweeksarca



Paolo: "Con mia moglie litighiamo da anni, a volte in presenza di nostra figlia, che sin da piccola vede che mamma e papà non vanno d'accordo. Ora però vorrei dirle qualcosa sul conflitto e sul fatto che il matrimonio è finito".

Psicologa: "Di certo, comincerei con accordarsi con sua moglie su un messaggio coerente: le cose che direte, se proprio non riuscite a parlarne in contemporanea, dovranno essere chiare e compatibili, evitando di contraddirvi a vicenda..."

#Noviolenceweeksarca



Psicologa: "...Proseguiamo con un dialogo con Valentina sulle sue emozioni, mostrando empatia e non delegittimando nessun sentimento della bambina. Niente di ciò che prova è "sbagliato": diamole spazio per esprimere come sta. La aiuti condividendo, con parole chiare, anche come sta lei Paolo. In tal modo potrete co-regolare le vostre emozioni".

Paolo: "Non sono abituato a parlare di ciò che sento, ma vorrei provare per avere una nuova relazione con Valentina. Potrei intanto chiederle come sta mentre andiamo in bici, la nostra passione comune".

#Noviolenceweeksarca



Psicologa: "Ottima idea. Cerchi, con assertività, di comunicare che anche per lei parlare di come ci si sente è proprio una novità: tra quello che vi direte non ci saranno cose giuste o sbagliate. Potrete ringraziare o scusarvi, se sarà necessario, mentre nessuno giudicherà l'altro".

Paolo: "Valentina è piu' brava di me in queste cose, potrei chiedere a lei di proporre qualche idea per parlare di emozioni".

#Noviolenceweeksarca



Psicologa: "Paolo, forse lei pensa di non esserne in grado perché non ci ha mai provato".

Paolo: "Figuriamoci se, nella mia famiglia d'origine, i maschi parlano di emozioni. E poi i miei genitori sono separati: a me nessuno ha mai spiegato il perché il matrimonio sia finito".

Psicologa: "Questa può essere un'occasione per cambiare le carte in tavola consegnate dal passato. E chiedere a Valentina cosa ne pensa è auspicabile, anche per scardinare eventuali stereotipi su determinate emozioni. Ad esempio sviluppando un pensiero critico sul sentirsi tristi o arrabbiati, emozioni che sembra non ci si possa mai concedere".

#Noviolenceweeksarca



Paolo: "E invece sulla separazione cosa dire? Quando mia figlia si agita, comincia a respirare ed a muoversi nervosamente".

Psicologa: " Partirei dal non pensare a questa comunicazione come qualcosa che necessariamente porterà angoscia o agitazione.

Bisognerà trovare le parole giuste: i coniugi si separano, ma i genitori ci saranno per sempre, uniti per lei. Ci sono stati litigi: tra i grandi capita. Ma ora mamma e papà stanno trovando una soluzione.

E se davvero Valentina si dovesse agitare, si potrà lavorare sulla gestione dello stress, mediante respirazione e rilassamento del corpo".

#Noviolenceweeksarca



Psicologa: "Piuttosto mi pare di capire che per lei Paolo la separazione è pensata come fonte di sola sofferenza. Mi dica qualcosa in più di quanto mi accennava sul suo passato. Capiamolo insieme per evitare che diventi un vissuto trasmesso a sua figlia".

Paolo: "Mi pare di aver fallito, come mio padre. Non avrei mai voluto far vivere a mia figlia quanto ho sperimentato io".

Psicologa: "Quante pressioni sin dall'inizio del matrimonio deve aver sentito, mi spiace. Ora però quello che sta accadendo a lei, a Valentina e a sua moglie riguarderà il modo in cui voi deciderete di pensarlo, viverlo. Mi diceva che a casa sua non se ne parlò, ora lei è qui e vuole portare un cambiamento".

#Noviolenceweeksarca



Psicologa: "Specie in una fase così delicata della sua vita, è importante riflettere sul proprio Sé, sui ruoli che lei ricopre (uomo, marito, compagno) e la vasta gamma di emozioni correlate a tutto ciò. Lei come sta?".

Paolo: "Triste, deluso da me stesso, per ciò che le dicevo. Ma voglio ammettere anche che sono sollevato per certi versi: non riconosco più me stesso e mia moglie. Era necessario della distanza laddove la troppa vicinanza ci ha reso fusi e confusi. Rispetto a Valentina sono preoccupato ma ho capito che stavo mettendo roba mia nella separazione".

#Noviolenceweeksarca



Psicologa: "Nel nostro percorso insieme, accoglieremo tutti questi vissuti, senza giudizio né pregiudizio.

Per quanto riguarda sua figlia, vediamo come andrà: se dovesse essere necessario, si potrebbe valutare la possibilità di rivolgersi ad una figura di supporto psicologico anche per Valentina".

#Noviolenceweeksarca