

PERCHE PROPRIO AME?

LA SEPARAZIONE VISTA DAI BAMBINI





















Un'iniziativa promossa e finanziata dall'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza Carla Garlatti
Da un'idea di Paola Cavatorta
Contributi di: Benedetta Carminati, Virna D'Antuono, Silvia Lofrese
Produzione Studio Cyan sas
Progetto grafico e impaginazione Antonella Abbatiello, Stefano Baldassarre
Stampa Tipografia Eurosia srl – Roma 2024
ISBN 978-88-944476-9-9

	Premessa	pag.	5
	La separazione vista dai bambini	pag.	7
1.	Mamma e papà si separano	pag.	8
2.	Come mi sono sentito,		
	cosa ho pensato	pag.	20
	Litigi e conflitti	pag.	32
4.	I cambiamenti	pag.	44
5.	Le risorse	pag.	56
6.	Lettera ai genitori	pag.	68
	Cos'è il Gruppo di Parola	pag.	74

pag. 4/5

PREMESSA

Perché proprio a me? è la domanda che si pongono i bambini quando vengono informati dai genitori della decisione di separarsi. La separazione non è innocua sulla vita dei bambini e delle bambine perché va a incidere sul bisogno di sicurezza che li accompagna nella crescita. La separazione fa emergere paure, interrogativi, preghiere e altri stati d'animo del bambino a cui l'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza ha voluto dare "voce".

I disegni, i fumetti e le frasi raccolte in questo piccolo libro, scelti con cura e attenzione dal Consultorio familiare dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, sono il frutto di anni di attività dei Gruppi di Parola per figli di genitori separati.

Il Gruppo di Parola, strumento nel quale credo fortemente, aiuta i bambini a vivere con maggior consapevolezza questo momento delicato della loro vita e far comprendere ai genitori che "separarsi bene" aiuta i figli a vivere meglio.

Attraverso questa pubblicazione, pensata come un viaggio in cui si susseguono immagini talvolta gioiose talvolta tristi, vogliamo trasmettere i pensieri, le emozioni e le speranze che ogni bambino e bambina prova a comunicare ai genitori.

Ogni figlio ha bisogno di sentirsi amato e rispettato, di sapere che i suoi genitori continueranno a prendersi cura di lui e di mantenere con entrambi un rapporto affettivo, anche nel caso in cui si creasse un nuovo nucleo familiare.

Mi auguro allora che le pagine di questo libro, fatto dai bambini e dalle bambine e pensato per i genitori, possano aiutare questi ultimi a porre al centro i figli per costruire una comunicazione nuova e positiva.

Carla Garlatti

Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza

I disegni e le parole - raccolti in oltre dieci anni di Gruppi di Parola realizzati dal Consultorio familiare dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma - danno voce ai bambini, raccontano le emozioni che vivono, i dubbi e le domande che si fanno, come affrontano le nuove realtà familiari.



Il Gruppo di Parola è un intervento breve che aiuta i bambini a condividere, raccontare ed elaborare le emozioni legate alla separazione dei genitori.

LA SEPARAZIONE VISTA DAI BAMBINI

Incertezza del futuro, paura di perdere le relazioni più importanti, fatica per adattarsi ai cambiamenti sono le emozioni che la maggior parte dei bambini vive nella separazione dei genitori.

Per molti genitori è difficile riconoscere che per i figli la separazione è un'esperienza dolorosa, che richiede tempo e l'attenzione degli adulti per essere rielaborata.

Il tragitto verso una nuova organizzazione della famiglia è quasi sempre più lungo e sofferto di quello che gli adulti tendono a immaginare, durante il quale i bambini si sentono spesso non visti e non abbastanza considerati nei loro bisogni affettivi. Alcuni dei bambini che ci parlano da queste pagine sono stati esposti a separazioni molto conflittuali e ne portano i segni profondi.

Dotati di una grande forza espressiva, i disegni e le parole dei bambini, che hanno partecipato ai *Gruppi di Parol*a, descrivono le tappe più significative del percorso emotivo da loro affrontato. Le immagini sono accompagnate dai commenti del gruppo di lavoro del Consultorio familiare dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

Questo progetto è stato realizzato grazie all'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza, che promuove e sostiene i *Gruppi di Parola*, favorendone la diffusione.

I bambini raccontano anche cosa li aiuta a stare meglio, come mantengono o ritrovano la fiducia, come riescono ad affrontare i cambiamenti dovuti alla separazione e a viverli con una nuova serenità.

I bambini spiegano ai genitori, e a tutti gli adulti in ascolto, di cosa hanno bisogno.

Paola Cavatorta

Direttore Consultorio familiare Università Cattolica del Sacro Cuore – Roma

1. Mamma e papà si separano

La separazione è un'esperienza dolorosa per tutti i bambini. È un evento che mette in crisi le sicurezze dei figli, turba la loro quotidianità, modifica le abitudini di vita.

1. Mamma e papà si separano pag. 10/11

NON ME L'ASPETTAVO PROPRIO, EMILIO, 10 ANNI

HO PENSATO CHE LA MIA FAMIGLIA
ALL' IMPROVVISO NON C'ERA PIÙ,
CHE TUTTO CAMBIAVA PER SEMPRE.

MARTA, 9 ANNI



La separazione per molti bambini arriva come un temporale, annunciato o improvviso, che suscita spavento, confusione e incertezza sul futuro della famiglia.

1. Mamma e papà si separano pag. 12/13





Per molti bambini l'uscita di casa di un genitore è il primo cambiamento della vita familiare.

Questo evento, non sempre spiegato dagli adulti in modo chiaro, genera paure, incertezza e perdita di sicurezza. La quotidianità cambia in modi che i bambini faticano a comprendere e accettare.

UN GENITORE VA VIA

QUANDO PAPA SE NE E ANDATO

HA DETTO CHE ANDAVA A TROVARE LA NONNA.

10 L'HO ASPETTATO PER GIORNI, PER MESI.

HO SENTITO QUELLA TRISTEZZA CHE SI SENTE QUANDO SEI IN UNA SALA DI ATTESA.

GIUSEPPE, 10 ANNI



1. Mamma e papà si separano pag. 14/15

Alcuni bambini vivono la separazione come uno strappo: dalle abitudini della vita precedente, dai genitori che non vivono più nella stessa casa.

La separazione fa sperimentare un senso di instabilità, cambia l'idea di famiglia e di amore tra mamma e papà. I bambini scoprono che l'amore tra i genitori non è per sempre.

LO STRAPPO

QUANDO MAMMA E PAPÀ SI SONO SEPARATI SI SON ROTTE TANTE COSE NELLA MIA FAMIGLIA.

I MIEI GIOCHI RIESCO AD AGGIUSTARLI QUASI TUTTI,
MA L'AMORE TRA MAMMA E PAPA

NON C'È STATO NIENTE PER INCOLLARLO DI NUOVO.

LUCA, 8 ANNI



1. Mamma e papà si separano pag. 16/17



SEPARARSI, A VOLTE, SIGNIFICA ALLONTANARSI NON SOLO DA UN GENITORE



MA ANCHE DAI FRATELLI E DALLE SORELLE, TALVOLTA DAI NONNI.

*Angelica ha ritagliato il suo disegno e lo ha ricomposto come un collage per spiegare cosa è successo nella sua famiglia.

1. Mamma e papà si separano

pag. 18/19

QUANDO SI INCONTRANO
NON SI DICONO NEMMENO CIAO.
ANNA, 8 ANNI



NON SONO ANDATO IN GITA CON I MIET COMPAGNI PERCHE' MAMMA E PAPÀ NON SI SONO MESSI D'ACCORDO. ALBERTO, 11 ANNI

I bambini vedono che alcuni genitori faticano a dialogare, aumentano le incomprensioni, talvolta si interrompono le comunicazioni. Nella distanza è più difficile arrivare a prendere decisioni

comuni sulla vita dei figli.



Cosa provano i bambini? Quali sono i loro sentimenti?

Tristezza, delusione, solitudine, preoccupazione, paura, rabbia, colpa, ingiustizia, sfiducia, confusione. Sollievo quando cessano i litigi.

2. Come mi sono sentito, cosa ho pensato



2. Come mi sono sentito, cosa ho pensato pag. 22/23

HO PIANTO TANTO E MI E PRESO UN COLPO E ERO MOLTO TRISTE E ERO CORSO DA MAMMA E LI HO DETTO CHE AVEVO SAPUTO DELLA SEPARAZIONE. NINO, 6 ANNI

MI E VENUTO IL MAL DI CUORE. ELENA, 7 ANNI

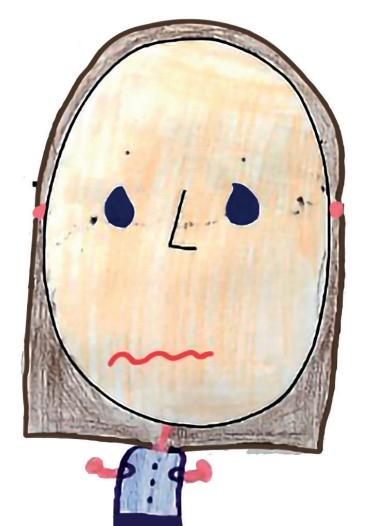
TRISTEZZA

I bambini vivono il dolore della perdita di non avere più la famiglia unita.



2. Come mi sono sentito, cosa ho pensato pag. 24/25

NON CI CREDO, E' UN INCUBO.
PERCHE' PROPRIO A ME?
MARGHERITA, 11 ANNI



HO PAURA DI RIMANERE SOLO.

MATTEO, 6 ANNI

La maggior parte dei bambini ha paura di quello che succederà, di come cambierà la loro vita. Molti temono di essere abbandonati, di non essere mai più felici.

PAURA

POTRÒ CONTINUARE A VEDERE TUTTI E DUE ? PAOLO, 7 ANNI 2. Come mi sono sentito, cosa ho pensato pag. 26/27

MI E VENUTA VOGLIA

DI ROMPERE TUTTO,

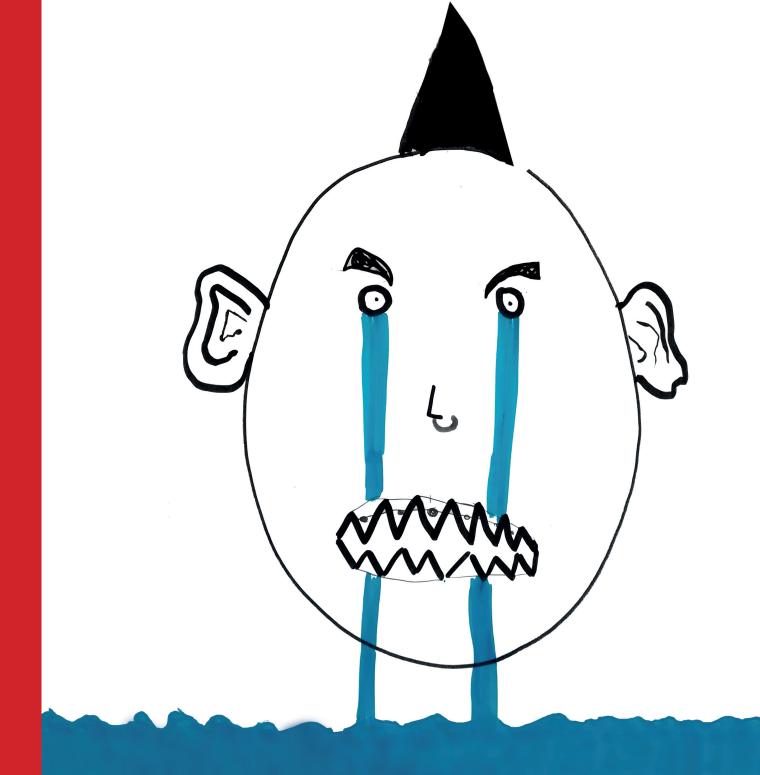
AVEVO LA MEGARABBIA.

CARLO, 8 ANNI

RABBIA

Alcuni bambini esprimono il dolore per la rottura familiare con sentimenti di rabbia e comportamenti aggressivi.

MI SONO ARRABBIATO
PERCHE' DECIDONO SEMPRE I GRANDI.
RICCARDO, 8 ANNI



2. Come mi sono sentito, cosa ho pensato pag. 28/29

QUANDO I MIET GENITORI

MI HANNO DETTO CHE SI SEPARAVANO

10 HO INIZIATO A NON SENTIRE PIÙ

LE LORO PAROLE, SENTIVO SOLO

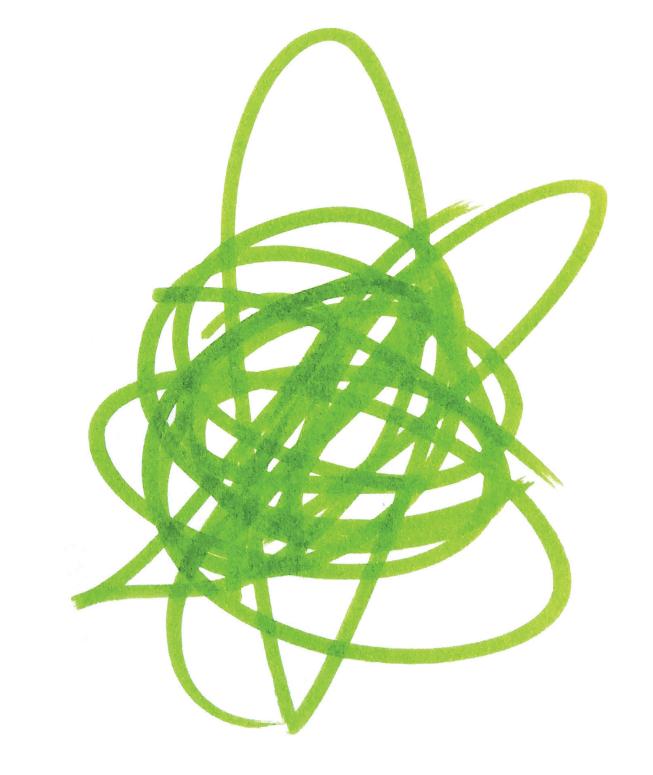
UN RUMORE TANTO FORTE

DENTRO LA MIA PANCIA E LA MIA TESTA.

ALESSIA, 11 ANNI

CONFUSIONE

Capire la separazione può essere di cile, molti bambini sentono il malessere nel corpo e avvertono un senso di confusione nella mente.



2. Come mi sono sentito, cosa ho pensato pag. 30/31



HO PENSATO CHE ERA COLPA MIA, CHE ERO 10 QUELLA SBAGLIATA. SARA, 10 ANNI

ANCHE SE AVETE DETTO CHE NON E' VERO,
MI SENTO IN COLPA (ANCORA).
ANDREA, 9 ANNI

COLPA

I figli spesso si sentono in colpa per la separazione perché credono di essere responsabili dei litigi e dell'insoddisfazione dei genitori.

pag. 32/33



Il coinvolgimento nel conflitto ha effetti negativi sulla vita dei figli. Tenerli al riparo è un importante fattore di protezione per la loro crescita.

3. Litigi e conflitti

Quando il conflitto dei genitori è feroce, la separazione diventa un mostro spaventoso.

QUANDO I GENITORI LITIGANO

I FIGLI SI SENTONO DIMENTICATI

La solitudine dei figli nel conflitto.
Spesso i genitori sono così assorbiti
dai loro contrasti da non vedere
i bisogni dei figli.
In altri casi il disaccordo
porta all'incomunicabilità
e i figli si sentono soli.



3. Litigi e conflitti pag. 36/37

QUANDO CI PARLANO MALE DELL'ALTRO
GENITORE NOI SOFFRIAMO PERCHE'
VOGLIAMO VOLER BENE
SIA A MAMMA CHE A PAPÀ.
GIULIO, 11 ANNI

LITIGANO ANCHE CON GLI OCCHI

MAMMA E PAPA RIESCONO A LITIGARE ANCHE QUANDO NON SI PARLANO! GINEVRA, 8 ANNI

I bambini raccontano che spesso i genitori non vanno più d'accordo su nulla: discutono sui soldi, sui giorni e gli orari, gli accompagnamenti, gli sport, i dottori, le gite, i compleanni, le festività, le vacanze.



3. Litigi e conflitti

pag. 38/39



PERCHE LITIGANO E MI DICONO TUTTO?

NON SO A CHI CREDERE, CHI DICE
LA VERITA ? MI SCOPPIA IL CERVELLO.
TERESA, 9 ANNI

PAPA DICE: NON DIRE NIENTE A MAMMA,
MA DÍ TUTTO A ME. MAMMA DICE:
DÌ TUTTO A ME NIENTE A TUO PADRE.
MI CONFONDETE!!!
ALESSANDRO, 8 ANNI

Molti bambini si sentono disorientati dalle parole e dai comportamenti dei genitori.

3. Litigi e conflitti pag. 40/41

HO PAURA DI VOI PERCHÉ AVETE UNA GRAN VOCE. MASSIMO, 7 ANNI

QUANDO LITIGANO 10 MI SENTO MALE, MI NASCONDO SOTTO IL LETTO.

AURELIA, 10 ANNI

IL CONFLITTO DANNEGGIA I FIGLI

URLAND UND CONTRO L'ALTRO E ARRIVA L'ODIO. SIMONE, 9 ANNI

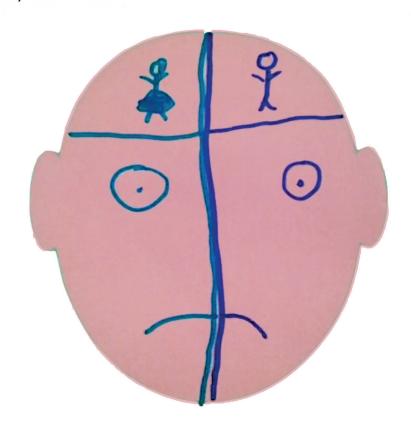
L'esposizione al conflitto acceso e prolungato genera nei bambini sensazioni di malessere fisico, perdita di fiducia nelle proprie capacità e nelle relazioni future.



3. Litigi e conflitti

pag. 42/43

IL MIO CERVELLO E' TAGLIATO A METÀ.
ADRIANO, 10 ANNI



TAGLIATI A METÀ

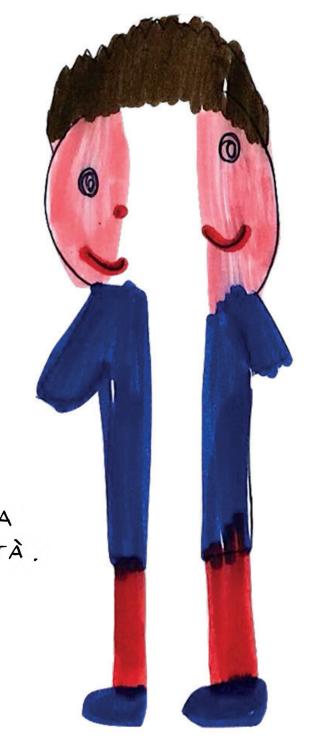
MI SENTO TIRATO DA

DUE PARTI E HO PAURA

DI SPEZZARMI A METÀ.

GIACOMO, 11 ANNI

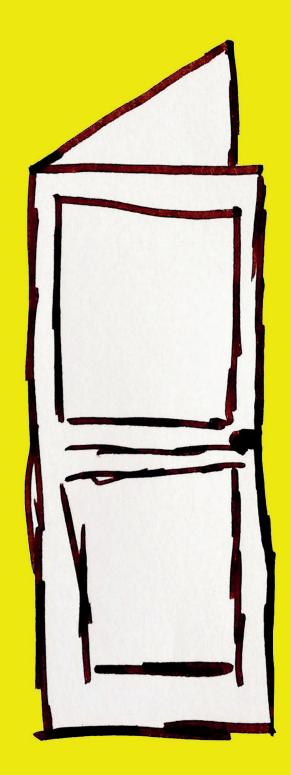
Nel conflitto acceso e prolungato i figli si sentono divisi a metà: l'amore per la mamma e l'amore per il papà non possono più coesistere.



Cosa succederà? Per i bambini si apre una porta sull'ignoto.

4. I cambiamenti

Mamma e papà continueranno a volermi bene? Chi mi farà addormentare? Chi ci sarà quando mi sveglio? Chi mi porterà a scuola? Continuerò ad andare dai nonni? Cosa penseranno le maestre e i compagni?



4. I cambiamenti pag. 46/47



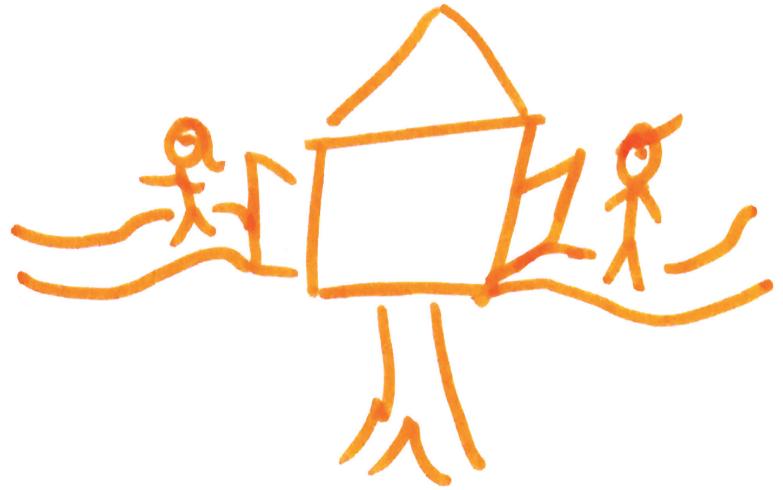
NON PASSIAMO LO STESSO TEMPO INSIEME, NON VEDREMO PIÙ PAPÀ E MAMMA INSIEME. MARIO, ANNA CHIARA, GUGLIELMO, VITTORIA, VALERIA.



I bambini raccontano la fatica di spostarsi: gli zaini pesanti con libri, quaderni, giochi, peluche, vestiti. Si sentono frustrati quando qualcosa di importante è rimasto nell'altra casa.

4. I cambiamenti pag. 48/49

I GENITORI PRENDONO STRADE DIVERSE



E I FIGLI DEVONO ADATTARSI

STIAMO CON I GENITORI IN GIORNI DIVERSI, FACCIAMO COSE DIVERSE.

QUANDO SONO DA UNO NON POSSO VEDERE L'ALTRO.

E PIÙ DIFFICILE ADDORMENTARMI SENZA MAMMA.

E BRUTTO SVEGLIARSI SENZA PAPA.

HO DOPPI COMPLEANNI, DOPPIO NATALE, DOPPI REGALI, DOPPIA VACANZA.

POSSONO ARRIVARE NUOVI FIDANZATI E FIDANZATE.

SI POSSONO AVERE FRATELLI NUOVI.

SERENA, DEBORA, MARZIA, TOMMASO, ANTONIO

4. I cambiamenti pag. 50/51

LA SEPARAZIONE NON CAMBIA...

- IL NOSTRO AMORE PER LORO.
- IL BENE CHE MAMMA E PAPA VOGLIONO A NOI.
- NONNI, ZII E CUGINI.
- RESTAND UGUALI GLI AMICI.
- NON CAMBIANO I BEI RICORDI.
- I NOSTRI ANIMALI.

SARA, ALESSIO, MARCO, CESARE, FLAMINIA

I bambini che vivono la continuità dei legami a ettivi si sentono più al sicuro, hanno più fiducia in se stessi e nel futuro.



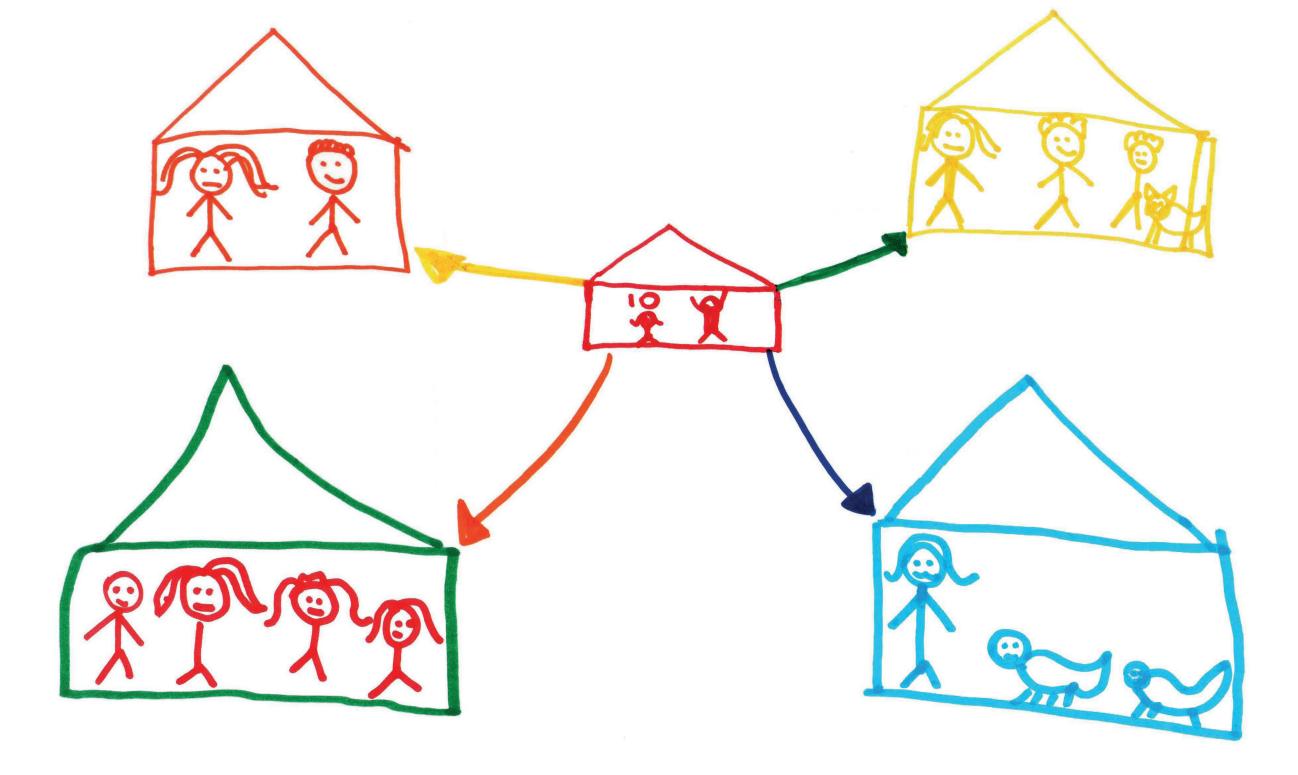
4. I cambiamenti pag. 52/53



I NUOVI LEGAMI DEI GENITORI



4. I cambiamenti pag. 54/55



I bambini ritrovano la fiducia se possono continuare ad amare entrambi genitori senza dover scegliere. Affrontano la vita con più speranza se si sentono amati e capiti. I bambini costruiscono legami positivi se vedono i genitori rispettarsi e collaborare.

5. Le risorse

IL BRUTTO TEMPO E PASSATO.
NON C'E PIÙ LA TEMPESTA.
SONIA, 9 ANNI



QUANDO MI SENTO SOLA PERCHÉ PENSO CHE NON STIAMO PIÙ TUTTI INSIEME, A ME MI AIUTA STARE CON LE PERSONE A CUI VOGLIO BENE.

FEDERICA, 9 ANNI

PARLO CON MIA SORELLA GRANDE E MI SENTO MENO TRISTE.

LAVINIA, 12 ANNI

Per affrontare le difficoltà i bambini cercano sostegno nelle persone a loro vicine. ZIO LUIGI

CHICCA

NONNA ADA



FEDERI





PER SENTIRMI BENE 10...

- VADO IN BICICLETTA
- MI METTO A DISEGNARE
- PRENDO UN PUPAZZO E LO TENGO STRETTO
- GIOCO A PALLONE
- ACCAREZZO IL MIO GATTO
- GIOCO CON IL MIO CANE



I bambini raccontano cosa fanno per sentirsi meno tristi e stare meglio.



ISTRUZIONI PER SOPRAVVIVERE AI LITIGI

PER NON SENTIRE I MIEI GENITORI LITIGARE MI TAPPO LE ORECCHIE.

QUANDO SI METTONO A PARLARE

IL SEPARATESE VADO IN CAMERA MIA
E LANCIO LE COSE.

CANTO FORTISSIMO.

FACCIO FINTA DI ESSERE MALATA.

COMBINO PASTICCI.

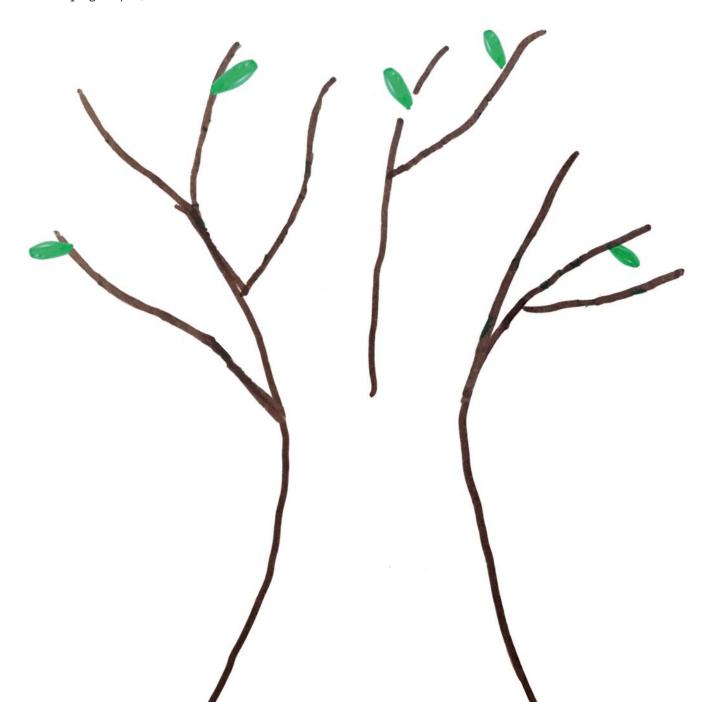
MARTINO, VALENTINA, GIUSEPPE, FIAMMETTA, DAVID

Il conflitto dei genitori se dura a lungo ingombra la mente dei bambini e mette a rischio il loro benessere psicologico.

I figli cercano di adattarsi a queste situazioni, ma comunicano un senso di grande fatica, rassegnazione e impotenza.



5. Le risorse pag. 64/65



CRESCERE NEL CONFLITTO È PIÙ FATICOSO

MIEI GENITORI NON SI PARLANO,
MI SENTO COME UN PACCHETTO POSTALE
GIRANDO TRA LE DUE CASE.

LORENZO, 9 ANNI

MI TENGO TUTTO DENTRO.
VIOLA, 10 ANNI

GUARDO I CARTONI TUTTO IL GIORNO, COSÍ NON PENSO PIÙ A NULLA. ROBERTO, 10 ANNI

I figli devono impegnare molte energie per proteggersi dalle discussioni continue o dalla mancanza di dialogo tra adulti.

LA SICUREZZA DEGLI AFFETTI AIUTA A CRESCERE

1 PRIMI ANNI SONO DIFFICILI, POI VA MEGLIO.
HO CAPITO CHE NON TORNERETE PIÙ INSIEME
MA ALMENO ORA ANDATE D'ACCORDO.
LUIGI, 9 ANNI

AMO LA MIA FAMIGLIA COSÍ COM'E.

MARIA CARLA, 11 ANNI

MI PIACE QUANDO SORRIDETE E NON LITIGATE PIÙ. ANGELA, 9 ANNI

La capacità dei genitori di andare d'accordo fa sentire i bambini più sicuri e capiti.





6. Lettera ai genitori

pag. 70/71

CARI GENITORI,

se state leggendo questa lettera ricordatevi che vi vogliamo bene!

Vi dobbiamo dire che siamo tristi perché è difficile tornare a casa senza mamma o papà e vorremmo che vi rimettete insieme, ma abbiamo capito che non può succedere.

Avevamo paura che la nostra famiglia non c'era più e che era un po' colpa nostra...

Vi siete separati ma continuate a litigare anche a distanza. Ci piacerebbe che trovate un modo per fare pace.

Capiamo che avete passato brutti momenti, ma vi preghiamo non parlate male dell'altro genitore!

Quando litigate ci sentiamo molto arrabbiati, stanchi e tristi.

I papà dicono: non dite niente alle mamme ma dite tutto a noi! Le mamme dicono: non dite niente ai papà dite tutto a noi. Ci confondete!

A volte non sappiamo a chi credere, ad alcuni scoppia il cervello.

Per favore potete andare più d'accordo? Senza la vostra forza abbiamo paura di non farcela.

A volte pensiamo che quando stiamo con un genitore l'altro si sente triste.

Vogliamo continuare a vedere tutti e due, a vedere i nonni e gli zii di tutti e due, gli amici e i nostri animali.

Non dovete obbligare noi figli a voler bene alle vostre fidanzate e fidanzati. Se proprio dovete mettervi con qualcun altro per favore cercateli simpatici e meno impiccioni, non deve credersi uno dei nostri genitori quando non lo è.

Ora siamo riusciti a superare un po' la separazione. Abbiamo capito che la nostra famiglia c'è ancora, anche se non viviamo più tutti nella stessa casa.

SARETE SEMPRE LA NOSTRA MAMMA E IL NOSTRO PAPÀ!

Pensieri dei bambini rivolti ai genitori al termine dei Gruppi di Parola.

6. Lettera ai genitori pag. 72/73

10 PENSAVO TUTTO IL TEMPO A COME FAR TORNARE INSIEME MAMMA E PAPÀ. LO DESIDERO ANCORA MA HO CAPITO CHE NON PUÓ SUCCEDERE.

FINALMENTE POSSO PARLARE ANCHE 10
DI COME MI SENTO CON I GENITORI
SEPARATI. MI SENTO PIÙ LEGGERO.

PARLARE CON GLI ALTRI BAMBINI
CHE HANNO I GENITORI SEPARATI
MI FA SENTIRE MENO DIVERSA.

CATERINA, LEONARDO, VITTORIO, IVAN, FRANCESCA, DELFINA



Nel gruppo di coetanei, che condividono la stessa esperienza, i bambini si sentono protetti, liberi di esprimersi e compresi.

Grazie alla guida di conduttori esperti, il Gruppo di Parola supporta i bambini e i loro genitori ad affrontare i cambiamenti e la riorganizzazione della famiglia.

pag. 74/75

COSA È IL GRUPPO DI PAROLA



uno spazio in cui i figli, accomunati dall'esperienza della separazione, possono parlare all'interno di un contesto protetto



un'esperienza di gruppo in cui i bambini e ragazzi possono condividere emozioni e pensieri legati alla separazione



un aiuto a vivere più serenamente i cambiamenti e la riorganizzazione familiare



Nati in Canada negli anni '90 per affrontare le interruzioni dei legami familiari dovute alla separazione, i Gruppi di Parola sono stati introdotti in Italia dal 2005 grazie all'attività clinica e di ricerca delle équipe specializzate di Università Cattolica del Sacro Cuore (Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia a Milano e Consultorio familiare a Roma) e dell'Istituto Toniolo (Consultorio familiare a Napoli, oggi Fondazione Eos).

Dal 2017 i progetti promossi dall'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza promuovono la diffusione dei Gruppi di Parola.

UNA RISORSA PER I FIGLI DEI GENITORI SEPARATI

incontro formativo rivolto ai genitori

incontri di due ore a cadenza settimanale per bambini o ragazzi

colloquio famigliare dopo la conclusione



https://bit.ly/gdp-agia

Per esprimere i sentimenti legati alla separazione e condividerli con i coetanei, trovare modi per dialogare con i genitori e sensibilizzarli sui bisogni dei figli.



I disegni di questa pubblicazione sono conservati presso il Consultorio familiare dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. In alcuni casi è stata riprodotta solo una parte del disegno, in altri sono stati eliminati i particolari identificativi, in altri ancora è stata usata una soluzione cromatica per valorizzare il tratto a matita. I nomi dei bambini e delle bambine sono stati cambiati, mentre la loro età è rimasta invariata.

