Scuola di formazione per Consulenti Familiari

Accreditata AICCeF

Terzo anno corso per Consulenti Familiari

Sede di Frosinone

PROPOSTE DI AIUTO ALLE CRITICITA'

EMOTIVE/RELAZIONALI NEL POST-ADOZIONE.

I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE COME STRUMENTO PER IL CONSULENTE FAMILIARE E DI COPPIA.

Anno Formativo 20015/2016

ALLIEVA

Eleonora Spaziani

Matricola 2771613

“Nella persona vi è una forza che ha una direzione fondamentale positiva.

Più l'individuo è capito e accettato profondamente,

più tende a lasciar cadere le false "facciate" con cui ha affrontato la vita

e più si muove in una direzione positiva,

di miglioramento.”

(Carl Ransom Rogers)

PROPOSTE DI AIUTO ALLE CRITICITA'

EMOTIVE/RELAZIONALI NEL POST-ADOZIONE.

I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE COME STRUMENTO PER IL CONSULENTE FAMILIARE E DI COPPIA.

INDICE

1. INTRODUZIONE

2. POST –ADOZIONE: QUALI CRITICITA' E RISCHI

2.1 L'INCONTRO, TRA ASPETTATIVE E REALTÀ:RISCHI

2.2 STRESS POST-ADOZIONE E DEPRESSIONE POST-ADOZIONE

3. PROPOSTE DI AIUTO E ACCOMPAGNAMENTO DELLE FAMIGLIE ADOTTIVE:

3.1 LA CONSULENZA FAMILIARE E DI COPPIA COME PREVENZIONE ALLA DEGENERAZIONE DELLO STRESS POST-ADOZIONE

3.2 PROPORRE E DISPORRE PER LE NUOVE FAMIGLIE DI CUORE UN PERCORSO POST-ADOZIONE CON UNA EQUIPE DI PROFESSIONISTI.

4. CHAPMAN E I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE

4.1 INTRODUZIONE

4.2 I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE DI COPPIA E I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE DEI BAMBINI

5. COME RENDERE I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE STRUMENTO PER IL CONSULENTE FAMILIARE E DI COPPIA E UN VEICOLO DI COMUNICAZIONE EMOTIVA EFFICACE PER LA FAMIGLIA

5.1 LE FERITE DEL BAMBINO

5.2 LE FERITE DELLA COPPIA

5.3 I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE COME STRUMENTO ALLA CREATIVITA' DEL SONSULENTE FAMILIARE E DI COPPIA NELL'AIUTARE I GENITORI ADOTTIVI A RESTARE SALDI NELLA COPPIA E NELL'AMORE

5.4 L'INCONTRO GUARITRICE DEI CUORI ATTRAVERSO LA COMPRENSIONE DEI RECIPROCI LINGUAGGI.

6. CONCLUSIONI

7. BIBLIOGRAFIA

8. RINGRAZIAMENTI

1. INTRODUZIONE

Lo scopo del presente elaborato, come per i due precedenti, è quello di valutare ed esaltare la figura del consulente di coppia e familiare all'interno di tutto il procedimento di adozione. Nello specifico in questo elaborato analizzeremo una nuova modalità di aiuto che può essere data alle famiglie che, avendo terminato l'iter adottivo, sono ormai diventati una famiglia. Il percorso adottivo sebbene immaginato come un percorso ricco di aspettative ma anche di gioia, e con un finale sicuramente lieto, è per la maggior parte di esso assai doloroso e ricco di stress per la coppia, al punto che molte di esse addirittura desistono o si sgretolano al suo interno. E' un percorso che al suo termine,quando tutto sembrerebbe finito, e pronto per la parte più bella, può dimostrarsi insidioso e molto rischioso non solo per la coppia che adotta ma anche e soprattutto per il bambino/a che viene adottato. Questo elaborato si propone proprio di valutare i rischi e le criticità del Post adozione e cercare successivamente di analizzare queste criticità da un punto di vista consulenziale per trovare in questa figura un aiuto pratico alle famiglie formatesi successivamente all'adozione.

Sarà fondamentale, e fulcro di questo elaborato, soffermarsi su un argomento innovativo che prende le basi da due testi ormai diventati famosi in tutto il mondo circa la consulenza familiare e la cui nascita è di matrice americana: parliamo dei cinque linguaggi dell'amore nella coppia ed i cinque linguaggi dell'amore nel bambino.

Grazie a questi due testi assolutamente innovativi, seppure scritti ormai da molto tempo, cercheremo di analizzare da un punto di vista del consulente di coppia e familiare gli snodi importanti che la nuova famiglia, successivamente ad un momento di criticità e difficoltà durante la nascita di questo nuovo nucleo di cuore, difficilmente trova da sola.

I due libri verranno analizzati separatamente, il primo riguarderà i linguaggi dell'amore di coppia, questo perché è di assoluta importanza in un momento di crisi all'interno di una famiglia appena formatisi, che la coppia non perda di vista le fondamenta della propria nascita come binomio fondamentale, di conseguenza questo libro cerca di trovare in questi ideali cinque linguaggi quei nodi che rimarranno saldi e legati per sempre all'interno del rapporto, e che saranno le basi fondamentali per la creazione di una famiglia.

Successivamente analizzeremo i cinque linguaggi dell'amore del bambino,questo ci sarà utile perché all'interno di essi capiremo come la coppia potrà relazionarsi ai diversi modi che avra' il bambino/a di comunicare amore in maniera spesso differente da come comunicano gli

adulti, come comprenderlo e soprattutto come trasmettergli amore che possa capire, tutto questo, per abbassare notevolmente le possibilità di una crisi familiare successiva un percorso adottivo che sarebbe devastante per tutti, e soprattutto per aiutare questa nuova famiglia tanto attesa ad essere maggiormente salda in se stessa.

Questa analisi si rende necessaria perché non è possibile sottovalutare le difficoltà in cui si è creata la famiglia adottiva, e come sia assolutamente rischioso,e non soltanto un percorso verso la gioia, il formarsi di un nucleo di amore che, come definiamo e amiamo definirlo, non proviene dal sangue ma dal cuore.

Esso è un cammino dove la coppia, attraverso un periodo di difficoltà dovuto alla stanchezza dell'iter adottivo ed a tutto ciò che praticamente ed emotivamente questo comporta, attende ed accoglie l'arrivo di questo bambino tanto amato e desiderato, ma questo dono, come si potrebbe immaginare, spesso può comportare che l'incarnarsi reale di questo figlio diventi poi l'incarnazione di tutte le ansie più nascoste della coppia, quelle stesse ansie che andranno poi a scontrarsi con un bambino reale, un bambino con un passato, delle ferite, un carattere, spesso problematico, un bambino che non capiranno, che non sapranno riconoscere.

Questo libro ci aiuta ad ideare un percorso alternativo utilizzando la consulenza famigliare e di coppia insieme agli insegnamenti di questi due volumi come strumento assolutamente utile ed in grado di aiutare praticamente a far crescere gli strumenti che contribuiranno a formare questa famiglia di cuore tanto desiderata.

2. POST ADOZIONE: QUALI CRITICITA' E RISCHI

2.1. L'INCONTRO, TRA ASPETTATIVE E REATA': I RISCHI.

L'incontro è forse il momento più intenso dell'adozione: finalmente i genitori adottivi si trovano di fronte al proprio figlio l''incontro è un momento delicato del percorso della famiglia adottiva, uno di quei momenti dove avviene un profondo cambiamento nell'immagine personale, di coppia e di famiglia. La donna diventa madre, l'uomo padre, la coppia si trasforma in triade e si apre alla dinamica genitori –figli. "Chi sono io? Che relazione ho con questo bambino che ora è di fronte a me? Sarò in grado di fare il genitore? Sarò capace? Ma sarò in grado di amarlo, di sostenerlo nella sua crescita?"

Il momento dell'incontro apre a trasformazioni complesse che attivano una rivoluzione[1] relazionale, nonostante la preparazione, la consapevolezza, la motivazione e la voglia di intraprendere il percorso adottivo. E' in questo momento, che alcuni genitori, con sorpresa iniziano a provare emozioni che non avevano mai percepito prima: si sentono deboli, affaticati, fanno molta fatica ad occuparsi del bambino, ogni situazione sembra loro difficile e complessa. In alcuni casi viene attivato un immaginario di difesa della propria persona e della coppia nei confronti di un bambino percepito come potenziale minaccia, il disagio poi non coinvolge come si è portati a pensare esclusivamente la mamma, alcuni papà, nel momento dell'incontro vivono una situazione simile, con sfumature emotive diverse: ecco che prevale la sensazione di estraneità nei confronti del bambino, la percezione di instabilità, di essere incapaci,il timore di essere sopraffatti dal figlio.

Quello che la nuova famiglia di cuore deve affrontare e superare è ciò che viene chiamata "rivoluzione relazionale", ci sono molte coppie che riescono a gestire la situazione in maniera autonoma e ne escono senza problemi e strascichi, ciò che invece è importante è valutare quei percorsi che restano contorti in se stessi e le cui famiglie restano incagliate in reti che finiscono per soffocarli fino ad arrivare nei casi peggiori, e purtroppo non isolati, al rifiuto del bambino adottato e prima tanto atteso.

La fatica che non manca di accompagnare la gioia dell'essere diventati genitori, si trasforma in un'improvvisa incapacità di far fronte ai compiti quotidiani, dai più semplici gesti

[1] Da un articolo "Stress Post Adozione e Depressione Post Adozione: una distinzione importante - di Loredana Paradiso – 2007 – percorsi adozione", dove si analizza la crisi delle coppie che arrivano a confrontarsi con questo figlio desiderato e divenuto reale. Questa rivoluzione relazionale fa nascere la famiglia, quando ognuno riesce a riconoscersi nei suoi ruoli senza stress emotivo.

quotidiani, come preparare da mangiare, occuparsi del bambino ai più complessi come leggere i bisogni non palesi o verbali del bambino e rispondervi in modo appropriato

Ogni situazione sembra complessa, irrisolvibile la mamma si sente disorientata, inizia a pensare di essere incapace di fare la mamma, che c'è qualcosa che non funziona in lei. A questo si aggiunge una forte paura del futuro e del mondo in cui dovrà crescere il proprio figlio.

Nel momento in cui si decide di adottare, inevitabilmente la coppia che vuole diventare genitori, inizia a fantasticare su questo figlio tanto desiderato, quel figlio che spesso è frutto di un desiderio naturale mancato, non esaudito e che incarnerà ancor di più tutti i sogni che nel tempo sono cresciuti nel cuore della coppia. Tutto ciò può provocare grandi danni se durante il percorso adottivo i potenziali genitori non vengono aiutati, prima a capire e a gestire le reali motivazioni che li portano all'adozione, e poi anche accompagnanti dalle figure professionali a comprendere come riportare queste attese su un piano più realistico, comprendere che da loro arriverà un bambino con un passato doloroso, portatore di ferite, che spesso non avrà pietà per i loro dolori, che metterà alla prova il loro amore ogni minuto del loro tempo insieme, un bambino che avrà bisogno di affetto tanto quanto di sicurezza, un bambino che non sarà per forza "bello intelligente, bravo a scuola, socievole", ma che porterà la sua storia, per quanto breve, dolorosa, all'interno di un nucleo, che fino a quel momento, non è mai stato altro che un binomio di adulti.

Nel 2003, Livia Pomodoro[2], dichiara in una intervista: "Molti genitori sono impreparati a un'impresa così difficile" denuncia Livia Pomodoro, presidente del tribunale dei minorenni di Milano. "Scelgono l'adozione come rimedio a un figlio mai nato, dopo infiniti tentativi di inseminazione artificiale. E quando il piccolo finalmente arriva a casa, invece di comprendere i suoi bisogni, tentano di far coincidere i loro sogni con quella personcina fragile, che ha alle spalle un passato drammatico in orfanotrofio. Questi bambini Sono cresciuti negli orfanotrofi. E, quando arrivano nella nuova famiglia, buttano fuori tutta la loro paura e disperazione. Si ribellano, magari tirano calci. Sono questi i ragazzini che tornano in istituto. Quelli che infrangono i sogni di mamma e papà. E meno spesso di quanto si pensa, vengono abbandonati due volte".Ma come può un adulto commettere un errore così "disumano",viene da chiedersi, tentare di fare il genitore e poi tirarsi indietro? Una parte della verità va cercata per onestà anche nello spirito dell'adozione che è in molti casi profondamente cambiato. Vent'anni fa chi

[2] Dal 1993 al 2007 ha presieduto il Tribunale per i minorenni di Milano

adottava lo faceva pensando di dare un futuro a un bambino, senza grandi aspettative. Erano famiglie, spesso già con figli propri, ora i genitori, il più delle volte, cercano un bimbo che li risarcisca del dolore per la propria sterilità. E invece, si trovano davanti a bambini già grandi, che hanno vissuto a lungo con genitori violenti, vite difficili, ricordi indelebili emotivamente, e poi in orfanotrofi dove hanno sofferto enorme mancanza d'affetto. "

Da alcuni dati del CAI (Commissione Adozioni Internazionali[3]) risulta che la motivazione più frequente all'adozione è legata all'infertilità della coppia. Tra le coppie che hanno concluso l'adozione nel 2012, il 93,5% ha scelto di iniziare il percorso adottivo a causa dell'impossibilità di procreare. Questa percentuale è costantemente in aumento se si considerano quattro anni di rilevazione: nell'anno 2011 il dato è stato di 88,2%, nel 2010 di 85,1% e nell'anno 2009 di 80,6%. La seconda categoria, "conoscenza del minore", riguarda le coppie che hanno sperimentato una positiva esperienza di accoglienza di un bambino straniero. La terza motivazione rilevata è ascrivibile al desiderio adottivo, ovvero a quella che potrebbe essere letta come la "volontà di mettersi a disposizione di uno o più bambini in difficoltà. Le coppie sterili che si candidano all'adozione sono quindi la maggior parte dei casi, quasi la totalità oggi, inoltre, mostrano spesso il vissuto dell'adozione come unica alternativa alla sterilità, portando con sé l'idea di poter risolvere la mancanza del figlio biologico con l'adozione, oppure la stessa decisione di adottare sembra già essere una risoluzione della problematica riproduttiva. Questo meccanismo mentale può esser emolto rischioso per la coppia ma soprattutto per il bambino, perché quasi sicuramente si andrà incontro ad una crisi tra l'immaginato ed il reale che dovrà essere gestito per evitare un rifiuto.

L'arrivo del bambino in famiglia obbliga tutte le coppie a riorganizzarsi e provoca profondi cambiamenti a livello personale, familiare e nel contesto d'appartenenza, ma mentre nelle coppie biologiche la transizione alla genitorialità è sostenuta da un dato di realtà, la gravidanza, che favorisce la gradualità dei processi "idealizzati"[4] e dell'assunzione del ruolo genitoriale, nelle coppie adottive tale transizione è accompagnata da dinamiche specifiche, più veloci e spesso che entrano con "violenza" nella quotidianità. Le coppie adottive, oltre agli impegni comuni alla genitorialità biologica come l'accudire, il curare, l'educare i propri figli, dovranno affrontare l'integrazione di un nuovo membro, estraneo, che porta con sé la propria storia: a loro è chiesto di saper comprendere e gestire la storia e l'esperienza non condivisa

[3] http://www.commissioneadozioni.it/IT.aspx?DefaultLanguage=IT
[4] 2006, De Bono I., *Dal trauma all'esperienza adottiva,* in "Trasformazioni", n.1/2006

con il bambino, di saper far fronte ai suoi bisogni speciali, di aiutare il bambino ad affrontare il dolore e il trauma dell'abbandono ed a lasciarsi andare in questo nuovo nido in cui potrà finalmente sentirsi al sicuro, amato, esattamente cosi come egli è.

Quanto appena detto, è senza dubbio una verità indiscutibile, e, proprio alla luce di tutto ciò si rende necessario un aiuto assai capillare dei servizi, per accompagnare le coppie durante tutto l'iter adottivo, per aiutarli a prendere consapevolezza della durezza nascosta della scelta, che prima di portare grandi gioie li metterà alla prova severamente li dove sono più fragili. Queste coppie, per il bene del bambino vanno "educate" a comprendere l'adozione, essa è si, un atto di immenso amore, ma deve essere un atto di immenso amore rivolta prima al bambino e solo dopo alla coppia, o si rischia di volere il " bambino sognato" che mai sarà uguale a quel corpicino a cui la vita ha già preso più di ciò che poteva dare e a cui bisogna curare ferite ed emozioni.

Donatella Ceralli, madre adottiva del Ciai[5] (Centro italiano aiuti all'infanzia) racconta: "Spesso, poi, i genitori adottivi hanno fretta che tutto funzioni alla perfezione, spediscono i bambini a scuola qualche settimana dopo il loro arrivo in Italia. Li sottopongono subito a esami e stress, mentre avrebbero bisogno di una lunga pausa di adattamento e di un'infinità di coccole. I piccoli debbono imparare a fidarsi della nuova famiglia, fare pace con le proprie ansie di abbandono. E' un processo lento e difficile. Questi bambini mettono a dura prova i genitori: mollano calci, provocano, scappano di casa. Vogliono misurare il grado d'affetto di mamma e papà, essere certi che, per quanto cattivi, non verranno abbandonati mai più. Si deve avere il coraggio dell'Amore di tenere duro."

[5] CIAI, Centro Italiano Aiuti all'Infanzia, è ONLUS, Organizzazione non governativa per la cooperazione allo sviluppo e Ente autorizzato per le adozioni internazionali.

2.2 STRESS POST-ADOZIONE E DEPRESSIONE POST ADOZIONE

Quando la coppia che ha accolto il bambino al suo interno inizia a non saper gestire "la rivoluzione relazionale" che inevitabilmente inonderà la loro vita può accadere che la mamma ed il papà non riescano ad assumere i rispettivi ruoli genitoriali, iniziare un processo graduale ed empatico di reciproca conoscenza rafforzando gradualmente il reciproco attaccamento genitori-figli la fatica, si trasforma in ansia e improvvisa sensazione di incapacità anche verso i doveri genitoriali più semplici. Tutto ciò se non riconosciuto o trattato con la giusta attenzione ed importanza può degenerare fino ad arrivare allo stress post-adottivo ed alla depressione post-adozione. Tutto ciò può assumere intensità diverse ovviamente, ma certo è che compromette si dalla sua comparsa la percezione di "saper fare il genitore" lasciando sensazioni di incertezze, inadeguatezza e stanchezza assai pericolose e distruttive per la formazione del legame di attaccamento sicuro del bambino con le sue nuove figure genitoriali.

Lo stress parentale[6] si può definire come la discrepanza percepita dai genitori tra le risorse che sentono di avere a disposizione e le esigenze dettate dal ruolo. La percezione, spesso diffusa nei genitori, di non farcela e di non essere competenti insorge quindi quando le esigenze personali entrano in conflitto con le richieste della vita quotidiana e secondo questo modello, lo stress parentale complessivo è una funzione delle caratteristiche del genitore (come insicurezza, scarsa autostima, depressione, stile di attaccamento), di quelle del figlio (per es. temperamento difficile) e delle variabili situazionali esterne (come ad es. la mancanza di supporto nella rete sociale). Sembrano inoltre influire anche le specificità della relazione coniugale, così come la presenza o meno di alleanza genitoriale e di pratiche educative condivise. Lo stress nello specifico agisce sull'abilità del genitore di rispondere adeguatamente e con sensibilità al bambino, creando un circolo di malfunzionamento nella relazione genitore-figlio; l'impatto di questa percezione di stress che si va accumulando nel genitore può agire da fattore di cambiamento, producendo maggiori probabilità di problematiche a livello genitoriale, nel funzionamento del bambino e nel funzionamento familiare. I genitori adottivi sono costantemente messi a confronto con le difficoltà e vulnerabilità del bambino, ancor più in caso di storie pregresse di istituzionalizzazione, ripetute rotture di legami, maltrattamenti e/o abusi.

[6] Paradiso L. (2007), Stress posto adozione e depressione post-adottiva: una distinzione importante. www.adozionepercorsi.it

Da alcuni studi è emerso che le coppie adottive affrontano, situazioni di stress già nel pre-adozione che li rende partecipi, se gestito al meglio, di un rapporto più forte che può prepararli all'accoglienza del bambino. E' però anche vero che la formazione di una famiglia adottiva, non è un processo biologico e naturale e se anche mosso da grande amore, fa nascere un nucleo familiare in un lampo, un scintilla in cui da 2 si diventa 3, con un bambino che in tanti casi è "già grande", con una vita passata , ricordi, gioie e dolori, e questo fa si che nella coppia si instillino dubbi e paure: "Saprò capirlo?, mi amerà?, saprò aiutarlo?, saprò accettarlo? Capirò il suo passato?". Domande queste, che se non comprese e gestite diverranno dei macigni.

Altro fattore di rischio è poi il rapporto con il partner, se inizia a mancare la condivisione, l'ascolto, le carezze, la comunione di intenti, ci si inizia a sentire soli con il mondo sulle spalle, ci si allontana e ci si spaventa. Questa fase può danneggiare gravemente la coppia che se non trova canali di comunicazione efficace o aiuti produttivi esterni, inizierà a sentirsi estranea a se stessa, al rapporto ed alla nuova famiglia. Spesso accadrà che tra i coniugi si attiveranno dei meccanismi di colpevolizzazione relativamente alle inadeguatezze che essi sentono, scoppieranno crisi che possono diventare difficili da arginare se non si avvertono prima i campanelli di allarme e non si sceglie di affrontare insieme il momento aiutandosi e facendo aiutare, perché cosa fondamentale per aiutare il bambino è di certo avere una coppia serena che si ama e che coopera nella felicità della famiglia. Tutto ciò invece, rischia,e purtroppo non sono casi isolati quelli di cui parliamo, di andare incontro ad una coppia che definito il percorso adottivo, divenuta ormai famiglia, a seguito di situazioni di stress mal gestite arriva addirittura alla separazione e poi al divorzio, con strascichi pesantissimi nel bambino che si troverà coinvolto nell'ennesima e terribile delusione emotiva con chi gli aveva promesso una mamma e un papà da cui ricevere contemporaneamente il bacio della buona notte.

Il disturbo da Stress Post Adottivo è un evento possibile e probabile nel percorso genitoriale legato allo stress di un evento di vita (l'incontro adottivo) che è importante conoscere per poterlo affrontare in modo adeguato perchè non deve compromettere la scelta genitoriale adottiva. Esso deve bensì attivare un percorso di sostegno e di aiuto ai genitori, e questo, è un appello a tutti coloro che si occupano di accompagnare la coppia nell'incontro adottivo e nei primi passi della famiglia.

La Depressione Post-Adozione[7] invece, è un processo più grave, caratterizzata da irritabilità, stanchezza, insonnia, malinconia, sintomi molto simili a quelli della depressione vera e propria. Nelle adozioni, caratterizzate, come abbiamo visto, da un iter molto lungo, la coppia genitoriale può scontrarsi con un sentimento di delusione, derivante dal confronto tra il bambino che per anni hanno immaginato, sul quale tante volte hanno fantasticato, e il bambino reale, con gli inevitabili difetti e il relativo background. I minori con una storia di abbandono possono manifestare difficoltà di attaccamento o rabbia, aggressività, atteggiamenti che possono disorientare i neo genitori. La coppia a sua volta può reagire con altrettanti sentimenti di rabbia se il bambino non ricambia l'amore ricevuto con altrettanto amore. I coniugi si trovano così ad oscillare tra svariate emozioni: disorientamento, delusione, rabbia e conseguenti sensi di colpa. Questo turbinio di sensazioni può portare la coppia a chiudersi, ad evitare il confronto per timore di essere giudicata negativamente. Al contrario, sarebbe opportuno condividere questa esperienza ad esempio, con altre coppie e con professionisti, in modo che i genitori comprendano che queste difficoltà iniziali sono molto più comuni di quanto non pensino e possono essere opportunamente affrontate.

Cerchiamo dunque di capire in maniera dettagliata quali trappole possono attendere i genitori adottivi:

1) Il bimbo si legherà immediatamente a noi – Questo è un falso mito come quello per cui una donna, dopo aver partorito, si "innamora" subito del neonato. La relazione tra due persone sconosciute può costruirsi anche passo dopo passo: non esistono solo i colpi di fulmine, anche tra madre e figlio, senza che ciò voglia dire essere un cattivo genitore.

2) Ti darò tutto quello che non hai avuto sino ad ora – Spesso, soprattutto se si adotta un bambino abbastanza grande e con un passato di profonda deprivazione, i genitori possono sentire la necessità di colmare il vuoto, di fare in modo che il minore recuperi velocemente il "tempo perso" e sentirsi "salvatori". E' importante invece accettare che un amore smisurato e continue attenzioni molto spesso non sono sufficienti a cancellare il passato. Comprensione, pazienza ed empatia possono invece essere utili per aiutare il minore ad elaborare quanto ha precedentemente vissuto e ad integrarsi, senza particolari pressioni o aspettative, nella nuova realtà.

[7] La psicologa di famiglia – Dr.ssa Tornello – Torino – Avigliana - Blog di psicologia – Approfondimento e confronto su tematiche legate alla nostra quotidianità. "La depressione post adozione" -Pubblicato il 11 gennaio 2013

3) Dobbiamo farcela da soli – I genitori adottivi, per il fatto di aver ricevuto il “patentino” di idoneità, possono erroneamente pensare di doversela cavare da soli, o di essere “giusti” anche quando si trovano a scontrarsi con problemi per i quali le loro competenze non sono sufficienti. Al contrario, è importante che in caso di necessità continuino a farsi supportare, senza temere di essere valutati in maniera negativa.

4) L’idillio – Il primo periodo di relazione con il bambino può essere molto positivo: il minore si comporta esattamente come i genitori si aspettano, si mostra felice e ben integrato nella nuova realtà. Insomma, tutto sembra procedere per il meglio. Ci sono bambini che si impegnano per essere”bravi” per timore di essere lasciati di nuovo. Quando il bambino poi, comincia a sentirsi sicuro dell’amore dei neo genitori, inizia a testarlo, a vedere se resiste anche ai capricci e alla rabbia: “Mi ameranno ugualmente o mi abbandoneranno anche loro?”. La fase di “test” può essere tanto lunga quanto più grave è stata la carenza affettiva subita.

5) Il nostro bimbo è davvero speciale: sta volentieri con tutti – Mentre per un figlio naturale il fatto che stia volentieri con altri adulti può essere sintomo di sicurezza, non si può dire lo stesso per un bambino adottato che è stato abituato ad essere accudito da adulti diversi. Onde evitare che si riproponga lo stesso modello vissuto in istituto e che insorgano possibili disturbi nell’attaccamento, è importante che i genitori passino molto tempo con il minore, affinché si abitui a riconoscere le sue figure di riferimento.

6) Cari mamma e papà, io voglio sempre di più – Poiché in orfanotrofio un bambino può trovarsi a misurare le attenzioni che gli adulti hanno per lui sulla base degli oggetti che gli vengono donati (giochi ad es.), potrebbe che cerchi di riproporre lo stesso modello con i genitori adottivi. E’ bene dunque non cadere in questa trappola e non assecondare eventuali capricci del minore consolandolo esclusivamente con beni materiali. Il legame affettivo va costruito sulla base dell’ascolto, dell’attenzione, della comprensione, dell’empatia.

7) Finalmente sono genitore. Allora perché mi sento triste? – E’ possibile che un neo genitore si senta triste? Sì, come abbiamo detto la sindrome post adozione è una realtà. Essa insorge per diversi motivi:

– il contrasto tra quanto è stato idealizzato e la realtà della vita quotidiana;

– la responsabilità che deriva dal nuovo ruolo che si è deciso di intraprendere;

– il disorientamento dinanzi agli atteggiamenti inattesi del minore;

– la sensazione che la rete familiare e amicale non possa comprendere quanto la coppia sta vivendo.

8) Ho regolato i conti con il passato – Diventare genitori può far riaffiorare improvvisamente alcuni “fantasmi” del passato che riguardano la relazione con i nostri genitori, fratelli o sorelle. Occorre non spaventarsi, accogliere ciò che affiora alla nostra coscienza ed eventualmente elaborare ciò che è rimasto irrisolto nel passato per relazioni più equilibrate nel presente.

9) La coppia che non scoppia – L’arrivo di un bambino modifica inevitabilmente l’equilibrio di una coppia, anche la più affiatata. Un figlio si insinua come un cuneo tra le crepe, anche le più impercettibili, di un rapporto e quando sussiste una fragilità di fondo può in alcuni casi determinarne la rottura. Difficoltà comunicative, confronti tra i modelli educativi dei partner possono essere inevitabili ma è bene ricordare che una famiglia felice non è quella priva di problemi, ma quella dove sono presenti le risorse adeguate per affrontarli e superarli.

10) Il nostro amore ti salverà – Un bambino che non ha ricevuto le dovute cure e attenzioni nelle fasi iniziali della sua vita ed è stato esposto a gravi carenze emotive, mostrerà inevitabilmente delle fragilità anche da adulto. Proprio per questo motivo è importante che la coppia genitoriale ridimensioni il proprio “potere salvifico” e sia cosciente del fatto che il proprio bambino, nonostante tutto l’amore ricevuto, può continuare ad avere delle profonde insicurezze.

11) Il senso di colpa per la delusione – Come accennavamo precedentemente, è possibile che la coppia provi un forte senso di delusione nell’accorgersi che il bambino è meno “bello” di quanto si aspettavano, poco disposto a farsi coccolare. Ancora, la coppia potrebbe sentirsi profondamente delusa nello scoprire un ritardo mentale o un problema di salute. Questo sentimento inatteso potrebbe portare i neo genitori a chiudersi, ad evitare il confronto con psicologi, assistenti sociali o persone dell’Ente al quale si sono rivolti, al fine di evitare un giudizio negativo. La delusione, se pur sgradevole e difficile da accettare, va affrontata in modo da permettere pian piano al bambino fantasticato di lasciar spazio a quello reale.

12) In medio stat virtus – Alcuni genitori enfatizzano eccessivamente le origini del loro bambino, cercando di riproporre il più possibile gli elementi culturali del paese di origine. Altri optano per una full immersion nella nuova realtà, tentando di cancellare ogni traccia che possa ricordare la Nazione di provenienza. Ovviamente è il caso di non esagerare né in un

verso né nell'altro ma di permettere al bambino di recuperare la sua identità quando lo ritiene opportuno e questo potrà avvenire in modi diversi nelle varie tappe del suo sviluppo.

A questo punto, quello che è fondamentale alla luce di quanto detto, è certamente il fattore di prevenzione, come consulenti familiari e della coppia il ruolo è cruciale prima che si arrivi ad una depressione, perché come vedremo nel capitolo successivo, ciò che aiuta davvero è dare una via di uscita dal problema prima che questo diventi soffocante o sia distruttivo, questo anche perché, rendere il cammino più agevole il prima possibile va tutto a beneficio del bambino, ridurre la possibilità di arrivare a livelli alti di tensione emotiva, di stress o depressione, farà in modo di garantire al bambino la possibilità oltremodo giusta di non dover soffrire ancora per "problemi dei grandi".

3. PROPOSTE DI AIUTO E ACCOMPAGNAMENTO DELLE FAMIGLIE ADOTTIVE:

3.1 LA CONSULENZA FAMILIARE E DI COPPIA COME PREVENZIONE ALLA DEGENERAZIONE DELLO STRESS POST-ADOZIONE

Come nei miei precedenti elaborati, vorrei sottolineare ancora l'importanza dell'inserimento del consulente familiare e di coppia all'interno del percorso adottivo, la sua figura, per varie ragioni già esposte, che qui enuncio e riassumo solo brevemente, come il non giudizio, l'ascolto empatico, la fiducia nelle potenzialità insite nella persona, e la sua metodologia diversa dai servizi sociali e dallo psicologo, in alcune fasi, meglio si affianca alla coppia in questo percorso difficile verso la creazione della famiglia. Il CFC è un professionista che nel giusto tempo può aiutare a prevenire stress emotivi importanti e pericolosi, può aiutare a gestire emozioni e legami nella prospettiva di comprendersi e stringersi insieme nella nuova famiglia di cuore.

I genitori adottivi devono essere informati e preparati, già nei percorsi di valutazione, che i momenti di crisi nella famiglia sono fisiologici, che in certe situazioni è normale chiedersi "chi me l'ha fatto fare?" e che spesso, insieme ai sentimenti positivi, si possono provare anche sentimenti negativi come: incertezza, rifiuto, avversione, delusione, rabbia, scontentezza, etc. In questa situazione, la coppia può beneficiare di interventi non terapeutici, come la Consulenza familiare e di coppia[8]. Partendo dal presupposto che al centro ci sono i bisogni degli adottati, quello questo aiuto può fare è di aumentare le risorse e le competenze degli adottanti per rispondere a questi bisogni.

In un percorso di consulenza post adottivo vi sono alcuni temi che inevitabilmente vengono affrontati: • l'informazione di essere stati adottati; • il confronto con il passato; • la costruzione di un'identità positiva di genitori adottivi; • l'inserimento a scuola e nel contesto sociale; • la costruzione di una equilibrata identità etnica; • la costruzione di una buona relazione di attaccamento genitori-bambino.

La logica sottesa in un intervento di Consulenza familiare e di coppia è di lavorare con le famiglie per potenziarne le risorse utili ad affrontare al meglio i compiti che l'adozione pone, concentrandosi sulle competenze cognitive, affettive e relazionali della coppia genitoriale.

L'intervento post adottivo è specifico e mirato quindi; considerato che l'adozione dura "tutta a vita" e che le criticità possono emergere in momenti diversi, il sostegno può essere attivato in una qualsiasi fase del processo. Le premesse insite nella Consulenza familiare e di coppia post adottiva sono quelle di credere nelle potenzialità evolutive delle persone, tali da rendere

[8] Daniele Donis Lacidogna – "counseling nell'adozione di un bambino" – www.counselingitalia.it

possibile il cambiamento e la crescita, di investire nella scelta di accompagnare le coppie adottive ed essere loro vicine nei momenti più delicati e cruciali, e di aiutare i genitori a diventare loro stessi i migliori esperti dei loro figli.

Nel caso dell'adozione internazionale, la Convenzione Aja[9] prevede che sia possibile e anzi auspicabile che nel periodo successivo all'adozione siano previsti dei percorsi, anche di counseling, alla coppia e al minore adottato nonché alla famiglia estesa.

Sicuramente nel caso di una adozione internazionale ad aggravare la nuova relazione familiare c'è la diversità territoriale e culturale del bambino che creerà maggiori difficoltà di comprensione all'interno delle relazioni, ma non è bene commettere l'errore grossolano nel credere che nelle adozioni nazionali sia più facile il percorso del post-adozione.

Innanzitutto nel caso delle adozioni nazionali, le coppie sono spesso lasciate più sole e spesso questo proprio perche si ritiene che la medesima provenienza culturale aiuti, questo è certamente vero, ma a rendere il percorso difficile, non sarà di certo solo una disparità di origini quanto invece, il diverso vissuto, le diverse ferite che i comportamenti della famiglia portano con se e che devono far convivere, curare insieme per poi stringersi in una rivoluzione relazionale orientata al positivo.

Non dimentichiamoci poi un fattore importantissimo oggi. Alla luce dei recenti fatti sull'immigrazione, parlare di adozione nazionale in Italia pensando a bambini con origini Italiane nella più tradizionale delle immagini è ormai anacronistico. Oggi anche a causa dei tragici fatti dell'immigrazione e delle numerose morti dove sempre più spesso perdono la vita i genitori di questi bambini, molti di loro vengono affidati proprio ai servizi locali. Basti però pensare alla nostra società ormai sempre più multiculturale e dove può sempre più spesso capitare che bambini con origini straniere, facenti essi stessi parte di culture diverse, vivano e si integrino nel nostro territorio a tutti gli effetti come bambini italiani, pur conservando una forte matrice straniera nel loro modo di vivere. Questo è utile specificarlo perché credere che i problemi del post-adozione siano limitati maggiormente alle adozioni internazionali, non solo non è una visione attuale ma anche troppo semplicistica se si pensa alle problematiche solo come una differenza culturale e di linguaggio o territoriale, le ferite e le distanze sono molto più interiori ed emozionali che esteriori, ed è li che va dato il maggiore sostegno alla nuova famiglia. Ad avvalorare la tesi quindi di un' accompagnamento di consulenza diverso per la coppia indipendentemente dalle origini del bambino, leggiamo ciò che propone "La Convenzione Aja:

[9] Convenzione dell'Aja sulla protezione dei minori e la cooperazione in materia di adozione internazionale, ratificata in Italia con legge 31 dicembre 1998, n.476 (Circolare 30 ottobre 2000)

- Counselling (al minore e ai genitori adottivi in relazione alle trasformazioni vissute e al nuovo ambiente);
- Sostegno immediatamente dopo l'adozione;
- Sostegno nei momenti di necessità e in caso di difficoltà nel processo di integrazione del minore nella nuova famiglia e nella nuova situazione;
- Informazione e sostegno ai bisogni e all'integrazione degli adottati lungo tutto il corso della loro vita
- Informazioni sulla ricerca delle origini;
- Report agli Stati di origine sull'andamento dell'adozione
- Continuità degli interventi (dal pre al post adozione)
- Tempestività dei contatti tra famiglia adottiva e Servizi pubblici nella fase del post-adozione
- Integrazione degli interventi tra servizi pubblici ed enti autorizzati
- Empowerment dei servizi e della rete di attori (sistema integrato per le adozioni)
- Monitoraggio degli interventi "

Tutto questo, che sulla carta è senza dubbio una buona base di principi di partenza a cui a volte si prova a ispirarsi, nella pratica poi, viene sviluppata in maniera spesso grossolana o lasciata al caso dei singoli servizi operanti sul territorio. Chi si accerta che un aiuto post-adozione sia assicurato, garantito e capillare? Non parliamo di iniziative sporadiche o di singoli gruppi o comuni, stiamo parlando di una rete organizzata e stabile di aiuto, non più giudicante, ma di sostegno garantita a tutta a garanzia della salvaguardia della nuova famiglia.

I punti esposti per il percorso adottivo internazionale potrebbero benissimo essere un punto di partenza per una proposta di aiuto di tipo consulenziale semplicemente per il post-adozione. La proposta, da me già sostenuta nei miei precedenti elaborati, di affiancare alla coppia una figura consulenziale della famiglia e della coppia durante il loro percorso, porterebbe una nuova ventata nella sfere degli aiuti offerti. Il Consulente crede nelle capacità del cliente[10], sa che in lui ci sono già gli strumenti e la forza per superare la difficoltà momentanea e arricchire la propria vita con la conoscenza maggiore di se e di chi ho accanto per comprendersi e meglio e stringersi in abbracci che non soffocano, esso è un intervento orientato alla prevenzione del disagio individuale, familiare e sociale. Si occupa di problemi specifici, come prendere decisioni concrete e utili al momento, sviluppare la conoscenza di sé, migliorare il proprio modo di relazionarsi agli altri e superare un momento transitorio di difficoltà.

[10] Defnizione AICCeF http://www.aiccef.it/65-Identit%C3%A0_Professionale/

E’ un approccio che permette di sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio agire e di strutturare delle abilità per affrontare problematiche di carattere professionale e/o personale.

È utile rivolgersi a questo servizio, ma comunque proporlo, per evitare che ci si nasconda dietro il “noi ce la facciamo soli” per tutti i genitori che debbono essere aiutati a capire i reali bisogni dei propri figli, a sostenerli nelle difficoltà di inserimento e ad affrontare gli eventuali problemi per crescere insieme come faglia ogni giorno.

3.2 PROPORRE E DISPORRE PER LE NUOVE FAMIGLIE DI CUORE UN PERCORSO POST-ADOZIONE CON UNA EQUIPE DI PROFESSIONISTI

La tematica dei percorsi post-adozione proposti alle coppie a mio avviso ha tre aspetti che vanno segnalati come fallaci e assolutamente da rinforzare per rendere piu efficace l'inserimento del minore nella sua famiglia adottante. Andiamo con ordine:

1- La non obbligatorietà del percorso post-adottivo.

Tranne che per le adozioni internazionali, come abbiamo già detto, dove comunque tutto varia in base al paese di origine del bambino, non esiste una politica unitaria e condivisa, nonché obbligatoria che preveda un percorso di aiuto e accompagnamento al rafforzamento dei legami parentali. Sottolineo la parola accompagnamento, perché a differenza di quanto prevede la normativa prima della fase dell'arrivo del minore in famiglia, e quindi della chiusura dell'iter adottivo, qui non si sta ipotizzando un percorso di analisi della famiglia, di giudizio dei nuovi genitori, essi non devono assolutamente recepire nulla di tutto ciò, perché quello che si rende necessario dopo, è che questa famiglia venga presa per mano per potersi rafforzare e rilassare dopo la mareggiata emotiva a cui è stata sottoposta. Ogni suo membro va aiutato a comprendersi nuovamente in questa nuova realtà relazionale. Questo aspetto è fondamentale, perchè la coppia per tutto l'iter adottivo non ha fatto altro che essere osservata, giudicata, analizzata, ha subito attese estenuanti, delusioni e fatiche, per cui, è cruciale che essa percepisca che nessuno ora li giudicherà, ma anzi, al contrario, nelle eventuali difficoltà, ci sarà una rete a cui rivolgersi. Il problema della "obbligatorietà" a mio avviso è di fondamentale importanza soprattutto per il bene del bambino adottato. Questo perché la coppia potrebbe non essere in grado subito di vedere in lontananza il "pericolo", potrebbe dire "noi non abbiamo bisogno di aiuto", ma se ciò non fosse vero, essi avrebbero preso una decisione errata tutta a spese del minore che si troverebbe a risentire gli effetti di tale decisione. Allora rendere obbligatorio il percorso, non significa voler giudicare la coppia, non rispettarla, ma offrire almeno un primo step di accertamento dell'andamento in famiglia di questa nuova vita, per permetter comunque, anche a quelle coppie che credono di non avere problemi, di interrogarsi o di rafforzarsi magari. Al contrario, per quelle coppie che invece sentono il bisogno di essere affiancate, la obbligatorietà darà loro modo di non subire lo stress di sentirsi soli e di dover cercare aiuto con le sole proprie forze senza sapere dove andare. Tengo a ribadire che l'obbiettivo principale è il bambino, e a lui si deve pensare con ogni mezzo per limitare il più possibile crisi dannose alla sua nuova vita in famiglia. Ora è bene sottolineare un fatto, il percorso consulenziale è assolutamente libero,

ciò vuol dire che nessuno può essere mandato in consulenza se non lo decida egli stesso, ma proporre e garantire alla coppia, almeno per qualche incontro nei primi mesi dopo l'accoglienza del bambino, un percorso di ascolto, potrebbe aiutare a ridurre il rischio di rigetto o di adozioni sofferenti. Non si tratta di imporre una terapia o un percorso, ma di garantire, cosi come accade in molti casi nelle adozioni internazionali, uno spazio di decompressione che può certamente giovare alla nuova realtà familiare. Questo perché l'interesse in gioco, non è individuale, e quindi del tutto personale, ma è rivolto prima di tutto ad un minore che va salvaguardato doppiamente, e i cui effetti di un doppio fallimento spesso si rivelerebbero disastrosi.[11]

2- La frammentarietà delle proposte di aiuto post-adozione.

Altro punto dolente, dopo la non uniformità dell'obbligatorietà del percorso post-adottivo, è la estrema frammentarietà e incostante disponibilità del servizio offerto sul territorio nazionale indipendente dal fatto che l'adozione sia nazionale o internazionale. Purtroppo ad oggi tutte le proposte (un po per mancanza di fondi, ma soprattutto per mancanza di coordinamento e di visione del problema) sono lasciate alla singola iniziativa e buona volontà dei comuni, dai consultori, o delle regioni, che attuano piani di intervento propri in base a molte variabili (finanziamenti, professionisti, idee, necessità del territorio…). Questo fa si che la proposta non sia una garanzia, ma una possibilità, una variabile per pochi, su richiesta, per i più fortunati.

3- Il ruolo del Consulente familiare e di coppia nell'equipe multi disciplinare.

Ultimo dei tre punti da valorizzare secondo il mio punto di vista è la figura del CFC all'interno di questi percorsi post-adozioni. Alle famiglie è bene presentare una proposta di aiuto, modulata in baso ad ogni situazione, composta da una equipe multi disciplinare per garantire una risposta pronta e professionale rispetto ad ogni tipo di problema che si possa presentare nel post-adozione. Immaginiamo quindi, la presenza di un medico, di uno psicologo, di uno psichiatra, un logopedista, e di un CFC. Questa ultima figura è quella ad oggi piu sottovaluta forse ma che proprio per le sue peculiarità specifiche è quella che può dare un contributo innovativo e mediatore tra tutte le altre figure. Non dimentichiamo che il CFC da definizione

[11] "Non ci si può perciò aspettare che il bambino inserito in un contesto familiare adeguato non risentirà dell'esperienza pregressa. E non possiamo pensare che sia sufficiente l'amore e l'accudimento di genitori che hanno fretta di normalizzare ed equiparare l'adozione alla filiazione naturale. Ciò equivale a negare il senso più profondo dell'adozione in cui deve tornare ad aver voce il diritto del bambino alla sua integrità e alla sua autorealizzazione.
La famiglia adottiva, che più delle altre è una famiglia in continuo divenire, ha quindi un compito rilevante e che si dispiega nel tempo: accogliere quei frammenti della personalità in cui permane il vissuto traumatico per favorirne il risanamento e la trasformazione." DAL TRAUMA ALL'ESPERIENZA ADOTTIVA -Dott.sa Ivana De Bono

A.I.C.C.eF[12] “Il consulente della coppia e della famiglia è il professionista socio educativo, si può dire “professionista delle relazioni umane”, che, “ con metodologie specifiche , aiuta i singoli, la coppia o il nucleo familiare a mobilitare, nelle loro dinamiche relazionali , le risorse interne ed esterne per affrontare le situazioni difficili” nel rispetto delle convinzioni etiche dell’utente.

Secondo la definizione indicata dall’A.I.C.C.eF., l’Associazione professionale che ne tutela la professione, Il Consulente della coppia e della famiglia, più semplicemente chiamato Consulente familiare,nell’esercizio delle sue funzioni:

a) Attua percorsi centrati su atteggiamenti e tecniche di accoglienza, ascolto e auto ascolto che valorizzino la persona nella totalità delle sue componenti.

b) Si avvale di metodologie specifiche che agevolano i singoli, la coppia e il nucleo familiare nelle dinamiche relazionali a mobilitare le risorse interne ed esterne per le soluzioni possibili.

c) Si integra, ove occorra, con altri specialisti.

d) Agisce nel rispetto delle convinzioni etiche delle persone e favorisce in esse la maturazione che le renda capaci di scelte autonome e responsabili.

e) E’ tenuto al segreto professionale.”

Da ciò emerge che come spiega Rita Roberto : “E’ “l’uomo della relazione e dell’ascolto” , che armonizza le relazioni umane. Aiuta la persona a prendere coscienza del proprio modo di essere in relazione con sé, con il partner, con gli altri. Trova nella persona umana il suo più intimo valore”, da questa bellissima definizione emerge come il cliente, in questo caso la famiglia, non percepirà questa figura come un giudizio, un medico, una soluzione, ma come qualcuno che crede nella persona che chiede aiuto, qualcuno che vede in lui/lei gli strumenti insiti di cui non ha consapevolezza, ma che esistono. La rivoluzione, sta nella fiducia, nel non giudizio, nell’accompagnamento dove il cliente vuole arrivare ma non riesce, nell’ascolto empatico, nella presa in carico di se stessi per relazionarsi al mondo nel qui ed ora verso un problema attuale. Questa figura insieme alle altre può essere collante e spinta per una proposta di aiuto al cui centro c’è la nuova famiglia adottiva, la quale dovrà sentirsi nucleo di un interesse collettivo congiunto verso la realizzazione di questa armonia familiare nuova nata dall’amore e della scelta del cuore.

[12]Definizione ripresa dalla lezione dell Dott.ssa Rita Roberto, Presidente A.I.C.C.e.F: http://www.aiccef.it/downloads/files/figura%20professionale%20Rita%20Roberto.pdf

Credo fermamente che offrire e disporre un percorso di questo tipo, con tutte le variabili del caso, sia una questione doverosa su cui riflettere da parte di tutti gli operatori del settore, perché, la motivazione principale di tutto il lavoro sta nell'assicurare quella famiglia di cuore di cui il minore non solo necessita ma a cui ha un diritto naturale inalienabile.

4. CHAPMAN E I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE

4.1 INTRODUZIONE

Gary Chapman, pastore battista, laureato in antropologia, consulente familiare e della coppia, saggista, formatore e conferenziere sulle problematiche familiari, è sposato, ha due figli e vive in North Carolina. E' autore ormai di numerosi libri sulle tematiche di coppia, familiare e di adolescenti e figli, ogni suo lavoro ha come obiettivo ultimo la relazione familiare e la comprensione profonda ed autentica fra tutti i sui membri nelle varie fasi della vira relazionale[13]. I suoi libri hanno venduto milioni di copie negli Usa e all'estero e sono tradotti ormai in molteplici lingue. Al dott. Chapman va poi certamente riconosciuto il merito di aver portato i suoi libri ad un pubblico sempre maggiore[14] grazie al suo linguaggi diretto e concreto, tale da rendere semplice la comprensione, anche, e direi soprattutto, ai "non addetti ai lavori", a chi fa esperienza del problema e cerca la soluzione: le famiglie, ed ogni suo membro. Ho scelto di incentrare il cuore di questo lavoro proprio sulla teoria più famosa del Dott. Chpaman, "i cinque linguaggi dell'amore" (nella coppia e nei bambini), perché dopo la lettura dei volumi in questione, ho ritenuto rivoluzionario nella sua semplicità tutta la teoria che ruota intorno ad essi. Ho poi creduto che tutto ciò fosse ancora più utile se applicato al percorso post-adottivo, dove spesso uno dei principali problemi riscontrati è proprio l'incrinarsi del canale comunicativo errato, soprattutto nel modo di raccontare all'altro amore e comprensione, tra i coniugi e tra i coniugi ed il bambino. La difficoltà di saper comunicare e riconoscere l'amore è ciò che nelle relazioni spesso si lamenta maggiormente, è ciò di cui tutti hanno intimamente bisogno, ed è ciò che spesso maggiormente ci allontana in momenti di difficoltà e crisi se perdiamo o non riconosciamo la capacità di comprendere come l'altro sta comunicando con noi. Alla luce della lettura di questi testi, ho anche immaginato come essi possano esser strumenti facile ed utili al consulente della coppia e familiare, non solo come guida proposta, ma anche come stimolo a inventare uno strumento creativo da proporre ai clienti, o alla famiglia, per riscoprire un canale di comunicazione che si era perduto, o mai avuto cosi. Credo fermamente che la capacità di trasmette e ricevere amore sia uno dei tesori più grandi che si possano possedere, ma, al contrario di quanti molti pensano, all'amore, si deve essere educati. Una persona che si sente amata e che sa di saper trasmettere amore avrà allora dentro di se una forza motrice incredibilmente forte. Chapman sostiene che ci sono cinque modalità, che egli chiama "linguaggi", per comunicare il nostro amore, e fra essi ci sarà sicuramente il nostro

[13] Da BIOGRAFIA del Dott. Chapman
[14] Intervista al Dott. Gary Chapman:"Io, la famiglia ed i cinque linguaggi", www.rebeccalibri.it

”preferito”, che può servirci per venirsi incontro e dimostrare la nostra volontà di coltivare l’amore insieme nel reciproco rispetto. Questi libri vengono fuori da una sperimentazione empirica del Dott. Chapman proprio durante i colloqui di aiuto come professionista alle coppie e a le famiglie. Dopo anni di lavoro, egli ha sperimentato una modalità spesso sempre uguale di rilevare problematiche all’interno delle relazioni affettive familiari tanto da portarlo a teorizzare e mettere nero su bianco quelli che oggi sono I 5 Linguaggi dell’amore delineati poi nelle varie relazioni familiari esistenti. Ciascuno perciò, comunica, ma in modo diverso. Non si può dire che una forma di comunicazione sia migliore dell’altra, il trucco in realtà è: dobbiamo imparare come si fa a sentire ciò che l’altro sta dicendo. Gary Chapman ha scritto un libro a mio parere eccezionale su i 5 linguaggi dell’amore, n sintesi ci spiega che ci sono 5 modi tramite i quali possiamo comunicare il nostro amore, mentre tutti noi siamo in grado di utilizzare i vari linguaggi, spesso abbiamo un modo preferito di farlo, e vogliamo piuttosto che l’amore ci venga comunicato proprio in tale modo. Le idee fondanti che muovono l'opera di Chapman sono, in senso figurato e più immediato, le seguenti: Ogni uomo ha in sé un serbatoio su cui c'è scritto "amore", quando questo serbatoio è pieno, tutto scorre al meglio nella vita, e anche le difficoltà diventano sormontabili. Quando questa riserva è vuota, tutto diventa invece più difficile e impervio da affrontare, ci si sente deboli, ma è importante capire che nessuno può riempire da se questo recipiente, abbiamo infatti bisogno gli uni degli altri. Tutti sentiamo il bisogno di amare e di essere amati ma ognuno, nell'arte di amare, usa un linguaggio proprio, e spesso, pur volendosi un gran bene, le persone non sanno cogliere l'amore che l'altro gli vuole trasmettere, e con il tempo, tutto ciò genererà frustrazione e crisi interiore. Chapman sintetizza questi linguaggi in cinque grandi macro famiglie: il contatto fisico, le parole di incoraggiamento, i momenti speciali, l'offrire doni ed i gesti di servizio. Questa teoria empirica, frutto della più pratica esperienza di Consulente per Chapman, è stata attuata sia nel rapporto di coppia sia al rapporto familiare più allargato, e quindi soprattutto al rapporto tra genitori e figli. Nella dinamica del post adozione è tanto importante saper riconoscere l'amore dell'altro quanto saperlo trasmettere all'altro, e questo perché accogliere un bambino con un passato spesso enormemente difficile può rendere impervia la strada del trasmettere amore così come può essere difficile per la coppia, essa stessa portatrice di ferite, sentirsi amata dal bambino. E' quindi importante, anzi fondamentale, saper riconoscere qual è il modo di trasmettere amore nelle relazioni familiari non solo per saperle capire, ma anche per saper parlare la lingua dell'altro e trasmettere amore nella maniera che più possiamo comprendere.

4.2. I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE DI COPPIA E I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE DEI BAMBINI

Andremo ora a spiegare, per lo più parallelamente, cosa voglia dire saper parlare i 5 linguaggi dell'amore nella coppia e nella famiglia con i propri figli. [15]

Nella relazione matrimoniale e familiare la corretta ed efficace comunicazione è molto importante. Riuscire a capire l'altro, che sia il coniuge o il figlio, esprimersi in modo che l'altro possa comprendere ciò che mi sta a cuore, sono solo alcune delle cose, con le quali ci vediamo confrontati tutti i giorni. Da ricerche effettuate empiricamente nel campo, la ragione per cui molti rapporti di relazione familiare entrano in crisi, è la mancanza di comprensione delle esigenze emotive dell'altro: ciascuno tende a concentrarsi sulle proprie aspettative deluse, dimenticando di chiedersi che cosa può rendere felice l'altro. Le ricerche sulla terapia di coppia del Dott. Chapman, hanno evidenziato come nelle crisi, entrambi i membri siano convinti di dare tantissimo e di ricevere in cambio poco o niente. Nella relazione genitore-figlio poi, il saper comunicare amore è ancora più importante, e direi che per la figura genitoriale, è assolutamente vitale saper comprendere come il proprio figlio vuole comunicare, come ha bisogno di comunicare. In realtà, tutti noi comunichiamo, sempre, non possiamo non comunicare, anche in silenzio, anzi, forse il silenzio è una delle forme di comunicazione più pesante, ma per una mamma, o un papà, è fondamentale saper comprendere il linguaggio del proprio figlio, e questo perché, come figure educatrice e veicolanti di amore, ricade su di loro l'onere e l'onore di scendere sul piano comunicativo del figlio per potergli insegnare l'amore, perché sì, l'amore va proprio coltivato come un seme prezioso capace di mettere radici forti di affrontare bufere e tempeste, per poterci proteggere.

Nella coppia poi esiste una distinzione fondamentale da non dimenticare quella tra: innamoramento e Amore.

L'Innamoramento: E' una crescita emotiva temporale, senza sforzi, che ti porta a fare cose stravaganti, impensate, è una componente istintiva dell'attaccamento, dell'attrazione, che da la sensazione piacevole di benestare e la convinzione di essere d'accordo in tutto, che tutto sia perfetto.

[15] I 5 Linguaggi dell'Amore "Come dire Ti Amo alla persona amata", Gary Chapman, 2002, Editrice ELLEDICI e "I 5 Linguaggi dell'amore dei bambini", Gary Chapman e Ross Campbell, 2005, Editrice ELLEDICI

L’Amore Vero: E’ invece emozionale ma non ossessivo, unisce la ragione all’emozione, richiede disciplina, volontà, forza, esso è conoscere un amore che sgorga dalla ragione e dalla decisione, dalla accettazione autentica e non dall’istinto. Proprio questa volontà e questa ragione, oltre l’istinto, fanno la differenza nel voler crescere nelle difficoltà, non arrendersi e volersi comprendere.

Ciò importante perché le coppie che restano incastrate nella fase dell’innamoramento difficilmente riusciranno a gestire periodi di difficoltà e stress, dove quella “apparente perfezione di coppia “ verrà meno.

Chapman, durante i suoi anni di professione ha finito per rilevare che nelle crisi relazionali familiari c’è sempre una problematica comune e scatenante la crisi, una causa maggiormente pesante da gestire, ovvero, la sensazione di non sentirsi amato dall’altro e di non saper comunicare empaticamente l’amore, finendo poi per credere che l’altro per noi faccia poco e niente, e che per noi, provi poco e niente. Proprio in base a questa esperienza pratica lavorativa Chapman ha teorizzato 5 macrofamiglie di linguaggio per trasmettere e chiedere amore, che tutti utilizziamo, ma in percentuali diverse e intensità diverse in base alla nostra modalità più sentita e propria di comunicare. Sia per il linguaggio d’amore nella coppia che con i bambini questi modi di comunicare amore si dividono in:

- Contatto fisico
- Parole di incoraggiamento
- Momenti speciali
- I doni
- I gesti di servizio

Andiamo ad analizzarli nel dettaglio e in relazione alla coppia ed ai bambini.

IL CONTATTO FISICO: Sappiamo da sempre che il contatto fisico è un potente linguaggio d’amore,è un potente mezzo per comunicare, prendersi per mano, baciarsi, abbracciarsi, sono modi immediati di far sentire vicinanza.

Nella Coppia. Molte coppie si sentono particolarmente amate se nella quotidianità della vita riescono a ricevere una quantità importante di contatto fisico, abbracci, baci, carezze, vicinanza sessuale, questo li fa sentire più sicuri dell’amore e del desiderio del partner. Non è però detto che il contatto fisico, che in linea di massima sembra essere il linguaggio più immediato e concreto, sia anche il più facile da applicare. Questo linguaggio è in realtà

complesso e sfaccettato, lo stesso contatto fisico può comunicare moltissime cose, attraverso i sensi, l'intensità, la frequenza e tutta una serie di fattori che insieme comunicano con l'altra persona. Nei 5 sensi, il tatto, non si limita solamente ad un area del corpo, in realtà si trovano localizzati per tutto il corpo recettori tattili e sensoriali, quando questi posti sono toccati o pressati, i nervi portano questi impulsi al cervello il quale interpreta se causa dolore o piacere. Il contatto fisico può scaturire effetti in grado di produrre o rompere una relazione, se comunica odio o amore. Emozionalmente le persone che prediligono questo linguaggio d'amore, vorrebbero che il coniuge arrivasse spesso da loro e li "toccasse". Prendersi per mano, strofinare le spalle, avere rapporti sessuali con un tempo lungo di carezze, tutti questi e altri "tocchi d'amore" sono il salva-vita emozionale delle persone che hanno come linguaggio principale dell'amore, il contatto fisico. A volte chi non possiede questo linguaggio, sottovaluta e scambia per "esagerazione", " sdolcinatezze", questo tipo di attenzione, ma imparare a capire come l'altro comunica il suo amore ci permette di comprendere cosa potrebbe ferirlo, ad esempio, rifiutare di dare un bacio, o di prendere la mano, comunica necessariamente un "rifiuto" che se non capito e motivato può diventare fonte di insicurezza e dolore da parte di chi usa il contatto fisico come linguaggio principale.

Se il linguaggio d'amore del coniuge è il contatto fisico, nulla sarà importante quanto saperlo tenere tra le braccia in un momento di difficoltà.

Nei bambini: Molti recenti studi, hanno dimostrato che tanti genitori toccano i propri figli in relazione alle necessità e non per il puro gusto di trasmettere amore. Baci, abbracci, prendere per mano il bambino, sono invece le azioni più comuni e soprattutto il primo modo in cui si può comunicare anche con bambini piccolissimi. Nella pancia il bambino comunica attraverso i 5 sensi, e cosi continua per i primi mesi, per cui sottovalutare l'importanza del tocco di un genitore sul proprio figlio può portare a conseguenze anche gravi nel bambino e nella sua crescita. E'importante comprendere che nei primi mesi e anni, il contatto fisico è il linguaggio comune e più comprensibile per il bambino (che poi può cambiare con la maturazione), è stato dimostrato che i bambini che nella prima infanzia sono stati molto toccati con baci, abbracci, carezze etc sono quelli che nella vita adulta avranno maggiore facilità a creare legami emozionali. Con il tempo i linguaggi dell'amore vengono rimodulati negli anni e si delineano i modi propri della persona di comunicare amore, ma ciò che è fondamentale capire è che questo primo linguaggio è il più universale nei nostri primi mesi e anni di vita ed i sui effetti da parte di ciò che mamma e papà ci trasmettono hanno ripercussioni su tutta la nostra vita. E' bene anche capire che così come nella coppia, il tocco

fisico, non significa che debba essere soffocante o continuo, ma è importante ciò che esso trasmette, si può abbracciare in molti modi e comunicare amore o nervosismo, e questo fa tutta la differenza del mondo.

LE PAROLE DI INCORAGGIAMENTO: Incoraggiamento significa dare coraggio, significa ispirare, spingere a volare, tutti abbiamo degli aspetti della nostra vita in cui ci sentiamo insicuri e questa mancanza di valore a volte ci impedisce di fare le cose positive che ci piacerebbero fare. Tutti in alcuni momenti ci sentiamo " non abbastanza", e abbiamo bisogno che qualcuno creda in noi al posto nostro per ridarci la carica, accade però che alcune persone abbiamo più bisogno di altri di questa spinta, necessitino, come loro linguaggio di amore, che i loro affetti si adoperino per sostenerli incoraggiandoli nei vari momenti della vita, anche i più semplici. Non facciamo l'errore di semplificare considerando queste persone semplicemente "insicure", cerchiamo invece di comprendere che, posto che tutti abbiamo indubbio bisogno di amore, tutti abbiamo modi non uguali di percepirlo.

Nelle coppie: Non si tratta di incoraggiare il coniuge per fargli fare quello che vogliamo, significa incoraggiarlo a sviluppare qualcosa di cui si interessa. Possiamo dire: lo so, mi preoccupo, sono con te, come posso aiutarti? Le parole di incoraggiamento possono essere difficili da esprimere spesso, perché non si tratta di incoraggiarlo li dove noi siamo d'accordo, ma comprendere cosa è davvero importante per il nostro partner e aiutarlo a raccogliere forze e coraggio per continuare, le parole di incoraggiamento esulano da ciò che noi riteniamo meglio. Infatti, a volte le nostre parole dicono una cosa, però il tono della nostra voce ne dice un altra, in genere il nostro coniuge interpreterà il nostro messaggio da più fattori, tra cui il tono della voce. Ciò che comunichiamo non passa solo per le parole, anzi al contrario, passa per ultimo attraverso le parole, per cui, noi crediamo di stare ad incoraggiare, ma in realtà mostriamo in altro modo, con il tono, i gesti etc la nostra disapprovazione.

Nei bambini: Alcuni bambini percepiscono meglio l'amore quando è espresso attraverso le parole di incoraggiamento. I bambini godono i benefici di queste espressioni per tutta la vita. Incoraggiare un figlio, come per il coniuge, significa capire cosa nostro figlio vorrebbe saper fare, cosa desidera, non usare le parole per plasmare i nostri desideri su di lui, comprenderei veri talenti del bambino ed aiutarlo farà di certo di lui un adulto realizzato nello spirito, che è ciò che più conta. Le parole sono potenti quando esprimono affetto o tenerezza, lode e incoraggiamento, offrono una guida positiva. Allo stesso modo le parole taglienti, espresse

in momenti di ira e di frustrazione possono minare l'autostima del bambino e instillargli dubbi sulle sue capacità. I bambini credono a tutto ciò che dicono i genitori e pensano che le parole siano dette con convinzione. Non pensiamo che solo quando si è in grado di parlare correntemente si è in grado di comprendere le parole di incoraggiamento, molto prima che i bambini riescano a comprendere il significato delle parole, ricevono messaggi emozionali. Il tono di voce, le gentilezze, le manifestazioni di sollecitudine comunicano calore e amore. I bambini comprendono le espressioni del viso, il tono di voce affettuoso, accompagnati dalla vicinanza fisica. I bambini tendono a pensare in termini concreti e quindi dobbiamo aiutarli a comprendere quando esprimiamo il nostro amore. Quando il bambino inizia a comprendere il significato delle parole si possono usare in contesti diversi. Le parole affettuose esprimono apprezzamento per il bambino nella sua globalità, la lode si esprime invece per i risultati che il bambino riesce a ottenere, quindi riguarda qualcosa su cui il bambino ha un certo controllo. I bambini sanno quando vengono lodati per ragioni specifiche o solo per farli sentire bene e possono interpretare quest'ultima lode come poco sincera. Altri bambini ci si abituano e se la aspettano continuamente. Così, se non vengono lodati, pensano che ci sia qualcosa in loro che non vada bene e diventano ansiosi. I bambini potrebbero anche considerare una lode non sincera come una forma di adulazione o addirittura di menzogna. La parola incoraggiare significa "infondere coraggio". Le parole di incoraggiamento danno ai bambini il coraggio di compiere ulteriori tentativi senza limitarsi semplicemente a quanto hanno appreso. Le parole di incoraggiamento, che devono essere una guida amorevole per i figli, per evitare che il ruolo che spetta ai genitori venga preso da altri, possono essere anche negative, questo per indicare che incoraggiare è diverso da adulare e viziare. Possiamo e dobbiamo rimproverare duramente, ma la meraviglia è comprendere che si può fare trasmettendo comunque amore ad un figlio.

I MOMENTI SPECIALI: Quante volte sentiamo parlare di “tempo di qualità”, i momenti speciali sono tutti quelle situazioni, non importa quante e quanto lunghe, perché dipende dalle persone, che presuppongono il passare insieme del tempo per far qualcosa che sia solo nostro e della persona a cui stiamo dedicando questo tempo. Oggi più che mai, in una società sempre di corsa e sempre più disattenta, ci sembra di non avere mai tempo per niente, soprattutto per cose che non si reputino “importanti, fondamentali, utili”, ma se da un frammento di tempo che noi potessimo dedicare in modo totale al nostro più caro affetto dipendesse la sua capacità di sentirsi amato,questo non assumerebbe per noi una importanza fondamentale?

Nella coppia: Momenti speciali, tempo di qualità significa dare attenzione completa al tuo partner, non semplicemente sedersi a guardare la tv, ma invece chiedersi, come possiamo guardare insieme la tv? Questo momento potrebbe voler dire sedersi insieme, toccarsi, guardandosi l'un l'altro, conversando e dandosi reciprocamente attenzione completa. Questo tempo si traduce anche come "fare qualcosa a cui l'altra persona piaccia completamente e farlo con tutto il cuore", questo è fondamentale, perché comprendere come l'altro comunica amore, significa capire accettare e condividere ciò che rende l'altro felice, perché farlo con lui vorrà dire dare importanza a ciò che l'latro è nella sua intimità e personalità. Un aspetto centrale del tempo di qualità è l' unione, non solamente con la vicinanza, l'unione ha a che vedere con l'attenzione completa di entrambi, con la condivisione e la complicità, qualcosa che può non essere importante allo stesso modo per entrambi, ma che se è importante per uno, diventa importante anche per l'altro come misura del suo amore e riconoscimento. Due persone sedute in un'abitazione possono essere vicine senza però essere unite. Realizzare attività insieme è un veicolo che crea un sentimento di unione, ciò che succede a livello emozionale è in realtà ciò che importa. Questo tempo di qualità varia in base alle specifiche esigenze e preferenze del partner, potrebbe essere del tempo speso in una conversazione, in un viaggio, in una passeggiata, in una attività sportiva, e questo proprio perché non dobbiamo mai dimenticare che nel rapporto relazionale di affetto venirsi incontro nei modi reciproci di comunicare affetto è una cosa non solo personale ma del tutto individuale della coppia specifica e mai generalizzabile. Questi momenti speciali in qualunque modo si esplichino avranno sicuramente come matrice comune l'amore e la qualità del tempo passato insieme, non possiamo pensare di dare tempo di qualità al nostro partner, se siamo presenti ma non prestiamo attenzione, se lo guardiamo ma non lo vediamo, se lo sentiamo, ma non lo ascoltiamo e via dicendo, e questo perché oltre la concreta esperienza dell'esempio generato dalla circostanza, in tutti e 5 i linguaggi dell'amore ciò che conta maggiormente è il modo in cui essi vengono comunicati e ciò che vogliamo far arrivare all'altro.

Nei bambini: I bambini si sentono veramente amati quando ricevono l'attenzione esclusiva da parte dei genitori. In particolare quando il serbatoio emozionale di un bambino è vuoto, l'unica cosa che possa riempirlo è l'attenzione, ed il bambino farà qualsiasi cosa per ottenerla. Per loro anche l'attenzione negativa è addirittura preferibile alla mancanza di attenzione. A volte è difficile trovare il tempo per fare ciò che i bambini vorrebbero, ma è essenziale dimostrare che siamo capaci a rinunciare alle nostre preferenze per loro, comunicando l'importanza che loro hanno per noi. I momenti speciali consistono proprio in una piena ed esclusiva attenzione: svolgere qualche attività, fare qualche commissione,

andare al parco etc. Il fattore più importante nei momenti speciali non è l'avvenimento in sé ma il fatto che si faccia qualcosa insieme. I momenti speciali sono l'occasione per: guardare negli occhi i nostri figli con sollecitudine: è questo un modo efficace per trasmettere amore. Alcuni studi dimostrano che, purtroppo, il contatto visivo viene usato spesso per rimproverare o intimorire piuttosto che per incoraggiare o dimostrare stima. Permettere di conoscere il proprio bambino attraverso la conversazione che ne nasce in modo spontaneo e naturale. Quando un genitore insegna al figlio a giocare a basket, a lavare l'auto, a cucinare, spesso crea un contesto in cui poter parlare di argomenti importanti. Farsi conoscere dai propri figli è vitale, le conversazioni speciali avvengono proprio quando i genitori presentano qualcosa della loro storia. Con i momenti speciali si comunica al proprio figlio senza dirlo "tu sei importante per me e voglio passare del tempo insieme". È un genere di conversazione reale che parla in profondità ai figli a livello emozionale ed avvicina a loro padre o madre, consentendo di costruire rapporti interpersonali nel rispetto reciproco. I bambini apprezzano il fatto che i genitori rimandino altre attività per trascorrere del tempo con loro. Programmando il tempo con i bambini, si insegna anche ai figli a programmare il tempo. Per migliorare la qualità del tempo che si trascorre con i figli, è opportuno rilassarsi un po' prima, concentrandosi in attività che fanno stare bene. Più si è rilassati, più si può dare alla famiglia. Se per un bambino il linguaggio principale dell'amore sono i momenti speciali, se mancano, non si sentirà mai amato. Al contrario, si creano ricordi che durano tutta la vita e dai quali i bambini trarranno beneficio per sempre. I genitori possono offrire ricordi gioiosi e cooperare a garantire l'equilibrio, la stabilità, la felicità dei figli per il resto della vita. Bisogna trovare del tempo da dedicare esclusivamente a ogni figlio, anche all'interno stesso delle mura domestiche. Anche qui, anzi, soprattutto con i figli, è fondamentale che il tempo dedicato sia di assoluta qualità e che il genitore, quando decide di dedicare uno spazio al proprio figlio, lo faccia completamente e con la totale attenzione e cura, non avrà mai una valenza positiva il semplice fatto di passare un paio d'ore con un figlio se gli trasmetteremo disinteresse, ansia, o l'essere spazientiti perché si avrebbe altro da fare. Ricordiamoci che comunichiamo moltissimo senza parlare e in questo i bambini sono attimi lettori. Per fare un esempio: dedicare tempo ad un bambino prima di andare a letto, magari leggendogli una storia può essere un momento speciale davvero importante, può creare rilassatezza, un rituale affettivo che ricorderà per sempre, ma quel momento va trattato con delicatezza e importanza dal genitore che non dovrà mai far percepire la sua svogliatezza a stare li in quel momento perche stanco ad esempio, anzi, la stanchezza può essere un modo per comunicare con amore a nostro figlio che nonostante si sia affaticati non

vogliamo rinunciare a quel momento speciale con lui, dandogli una grandissima dimostrazione di affetto.

I DONI: Dare e ricevere doni come modo per esprimere amore è un fenomeno universale. In greco il termine "Dono" significa "Grazia, regalo non meritato". La grazia del dare ha poco a che fare con il costo del dono. Ha invece a che fare con l'amore. Un vero dono non è un pagamento per servizi resi, è invece un'espressione d'amore per la persona che lo riceve ed è offerto liberamente da chi lo dona. Oggi non tutti i doni hanno lo stesso significato. Il dono, spesso, non viene offerto a beneficio di chi lo riceve, ma è piuttosto un modo per ringraziare o per pretendere qualcosa. I doni possiamo immaginarli come segni visibili di amore per chi li considera il loro linguaggio principale. Se si parla questo linguaggio d'amore, allora si avrà la tendenza a considerare ogni regalo come un'espressione d'amore e di devozione. Persone che parlano questo linguaggio d'amore spesso hanno l'impressione che la mancanza di regali rappresenta una carenza di attenzione da parte del loro partner. Ovviamente ribadiamo, che anche in questo caso conta moltissimo lo spirito e la modalità del fare una dono, perché qui non si sta parlando di capricci viziati del partner, ma di modalità di comunicazione emotiva che aiuteranno a farlo sentire riconosciuto e maggiormente amato ogni qual volta riusciremo ad adoperare il linguaggio d'amore per lui più naturale.

Nella coppia: Moltissimi studi antropologici e psicologici sulle culture dimostrano che parte dei modelli culturali dell'amore e del matrimonio è fare regali. Il regalo incarna fisicamente il pensiero stesso di una persona, non importa quanto è costato, quello che importa è che voi avete pensato a quella persona. I regali sono simboli visivi dell'amore, dicono alla persona che lo riceve che quel dono ci ha fatto pensare a lei, che la rappresenta, che è importante. Il dono non deve avere necessariamente una connotazione economica, può anche avere un valore molto basso nella spesa ma se sapremo cogliere con il dono il giusto messaggio per il nostro partner quel regalo assumerà tutta l'importanza che nel linguaggio dell'amore ha. Facciamo attenzione a non considerare il dono con una lavatrice della coscienza, nel senso che non basta comprare un regalo e lasciarlo di fronte il nostro coniuge per avere adempiuto al nostro "dovere", ma il dono non fa accezione alla regola del "come facciamo un regalo", dal nostro dono dovrà necessariamente trasparire il pensiero che ci ha mosso a fare quel gesto, l'amore che esso racchiude e il valore che noi stessi teniamo ad attribuire al regalo, se questo non dovesse accadere, e si percepisse dovere invece che volere dal nostro gesto, avremmo completamente fallito nel nostro intento di comunicare amore.

Nei bambini: Come abbiamo detto, e amo ripetere il concetto “Un vero dono non è un pagamento per servizi resi, è invece un’espressione d’amore per la persona che lo riceve ed è offerto liberamente da chi lo dona. Oggi non tutti i doni hanno lo stesso significato. Il dono, spesso, non viene offerto a beneficio di chi lo riceve, ma è piuttosto un modo per ringraziare o per pretendere qualcosa.” Lo stesso vale anche nel rapporto genitori-figli: la paghetta, la ricompensa con il gelato, il dono per i risultati scolastici non sono doni, ma compensi finalizzati a manovrare il comportamento del bambino. Forse il bambino non conosce le parole “compenso”, “lusinga”, ma il concetto è subito chiaro. Se non offriamo i doni come espressione d’amore, i bambini potrebbero imparare a riceverli come qualcosa che è loro dovuto e non riconoscere l’amore che sta dietro di essi. Anche un oggetto che serve a scuola o per la vita quotidiana, se incartato e consegnato quando la famiglia è riunita, susciterà una forte emozione e quell’oggetto, necessario o superfluo, sarà espressione del nostro amore. Il rischio che si corre è di sommergere i bambini di doni per sostituirli ad altri linguaggi dell’amore. Per questo, a volte, i genitori ricorrono ai giocattoli piuttosto che alla loro presenza con i loro figli. E' molto importante non solo il regalo, ma anche le modalità con cui viene loro offerto (la confezione, il luogo, il momento, le parole). Tutto fa parte dell’espressione d’amore. I doni sono un’espressione di amore efficace sia nel momento in cui vengono offerti, ma spesso anche anni dopo. Infatti, se i bambini, quando sono piccoli, non comprendono quanto si dona loro, quando saranno grandi potranno ripensarci e comprendere che il nostro amore e la nostra presenza sono stati i doni più importanti di tutti. Il dono, soprattutto con i bambini, deve essere fatto con moltissima attenzione, non deve rappresentare per forza o con evidenza un valore economico, ma anzi, deve essere portatore di un valore affettivo e morale rilevante, perché il messaggio che comunicherà sarà ciò che davvero rimarrà a nostro figlio, si deve fare attenzione, non solo che il messaggio e l’utilizzo proprio del dono sia portatore di un messaggio positivo per la crescita e la vita del bambino ma soprattutto il messaggio che noi stessi affianchiamo al dono deve essere importante, come detto, non deve essere un ricatto, una scusante, un modo per lavarci la coscienza da errori, ne deve essere fatto con superficialità e obbligo, senza nessun trasporto emotivo, perché questo verrà percepito lasciando sensazioni negative contrarie al modo di comunicare amore che cerca chi comunica amore attraverso questo linguaggio.

GESTI DI SERVIZIO: Una gentilezza, una premura, un lavoro pesante, o qualsiasi compito svolto a favore e per il benessere dell’altro è un gesti di servizio, non di servilismo, e attenzione perché la differenza è abissale. Anche la cosa più semplice della quotidianità,

anche se può sembrare banale, si rivela un autentico gesto d'amore e devozione verso chi amiamo.

Per la coppia: Richiedono pensiero, pianificazione, tempo, sforzo ed energia, se si fanno con uno spirito positivo sono vere espressioni d'amore. Molto spesso nella coppie esiste la disattenzione alle piccole cose, o ancora l'abitudine a dare per scontato ciò che viene fatto per noi, soprattutto se questo accade da molto tempo. Siamo disattenti ai gesti degli altri. Il servizio non vuol dire servire in modo svilente, ma al contrario, "mi metto al tuo servizio perché sei importante, e ciò che ti rende felice rende felice anche me", per questo i gesti di servizio non devono dare la sensazione di essere pesanti, perderebbero così tutto il loro valore intrinseco, diventando obblighi privi di ogni espressione di amore. Portare fuori la spazzatura tutte le sere, aiutare a lavare i piatti, preparare asti caldi di ritorno dal lavoro, sono tutte cose che sembrano molto piccole e usuali, fanno in fondo parte della nostra vita di tutti i giorni, perché dovrebbero essere speciali? In realtà lo sono e molto per chi usa questo come linguaggio principale dell'amore, lo sono quando sono essi stessi espressione di amore, quando insieme al gesto vengono accompagnati dalla volontà di comunicare "sei importante e voglio aiutarti, fare qualcosa per te".

Per i bambini: La prima domanda che ognuno si deve porre, è: "Chi serviamo?". Ognuno di noi non serve solo i figli ma tutte le persone che fanno parte della nostra famiglia. Naturalmente porsi al servizio dei propri figli non vuol dire compiere ciò che fa loro piacere, ma fare ciò che è meglio per loro. Soddisfacendo solo i loro desideri o le loro pretese eccessive si rischia di crescere dei bambini infantili ed egocentrici. Piuttosto i gesti di servizio devono diventare modello di servizio e di assunzione di responsabilità dei nostri figli: in questo modo i bambini acquisiscono indipendenza e competenza. Se il nostro obiettivo è amare i nostri bambini, tenendo presente il loro bene, insegneremo loro ad essere autonomi, ma prima che loro abbiano imparato, avranno avuto la possibilità di sperimentare i nostri concreti e sinceri gesti d'amore per la famiglia. Il servizio amorevole non è una schiavitù, come alcuni temono. La schiavitù è imposta dall'esterno e le azioni relative ad esse vengono compiute con riluttanza. Il servizio amorevole è il desiderio che nasce da motivazioni interiori, è un dono, non un obbligo. È compiuto liberamente, non per costrizione. L'obiettivo finale dei gesti di servizio offerti ai bambini consiste nell'aiutarli a diventare adulti maturi che siano in grado di offrire amore ad altre persone tramite gesti di servizio. Il bambino diventerà capace di compiere gesti di servizio senza aspettarsi nulla in cambio. I bambini devono sentirsi adeguatamente amati e considerati. Quando i bambini

saranno in grado di compiere gesti di servizio, si potrà chiedere loro qualcosa in modo positivo e gradevole (es. "di' grazie a tuo padre" è diverso di "Vorresti dire grazie a tuo padre?" Crescendo, i piccoli diventano consapevoli di quanto é stato fatto per loro in passato. I bambini devono vedere nei genitori le caratteristiche che essi vogliono sviluppino. Hanno bisogno di essere coinvolti quando i genitori aiutano altre persone. Soprattutto quando il linguaggio principale dell'amore del proprio bambino sono i gesti di servizio, ogni richiesta desidera una risposta attenta e amorevole.

Nel trattare in dettaglio i 5 linguaggi dell'amore nella coppia e nei bambini abbiamo compreso più a fondo come spesso il problema principale non sia quello di non provare amore ma di non saperlo trasmettere nel modo giusto, questo fa tutta la differenza del mondo perché nessuno su questa terrà è in realtà uguale all'altro, siamo una miriade di diversità uniche e meravigliose e stare insieme come coppia, essere genitori, significa prima di tutto esser mossi da quell'amore che ci fa riconoscere queste diversità, e ce le farà amare perché uniche nei nostri affetti. Saper parlare il linguaggio dell'amore dell'altro non significa rinunciare a se stessi e al proprio modo di essere, ma riconoscere nell'altro un amore grande al punto da voler comunicare con lui in modo profondo e unico, e per farlo ognuno di noi deve necessariamente imparare, proprio come si fa con una lingua che non è la nostra natia, a parlare un po' del linguaggio emotivo dell'altro, questo non ci snaturerà ma al contrario, ci arricchirà perché sapremo comunicare su un livello molto più profondo l'amore, come abbiamo bisogno che ci venga comunicato e come l'altro ha bisogno di capirlo. Imparare a comunicare emotivamente significa allacciare ogni giorno piccoli nodi inscindibili che nessuna forza cinetica della vita potrà sciogliere, pur spingendoci con forza lontani.

9. COME RENDERE I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE STRUMENTO PER IL CONSULENTE FAMILIARE E DI COPPIA E UN VEICOLO DI COMUNICAZIONE EMOTIVA EFFICACE PER LA FAMIGLIA

5.1 LE FERITE DEL BAMBINO

«(…) il mio passato era stato un pozzo in cui io avevo spesso
gettato un secchio che non tornava mai su pieno.»"
Asha, adottata all'età di sette anni

La qualità delle cure genitoriali, in particolari materne, lascia inevitabilmente un'impronta nella vita psichica di ogni essere umano e le primitive esperienze vissute dal bambino, se non adeguate al suo livello di sviluppo e non esperite nell'ambito di un positivo rapporto genitoriale, si delineano come potenziali fattori traumatici. Nei primi stadi dello sviluppo infantile, il bambino e la madre sono un tutt'uno indivisibile: all'interno di questa originaria unione, il bambino non percepisce la madre come un oggetto distinto da sé e i suoi confini corporei e psichici sono ancora indefiniti. La madre prepara per il piccolo ciò che Winnicott[16] definisce un ambiente sufficientemente buono, ovvero un ambiente relazionale e fisico che introduca con gradualità il bambino al mondo esterno e alla scoperta di tutto ciò che è separato da sé. All'interno di questo spazio sicuro, prevedibile ed accogliente, la madre garantisce al bambino una continuità dell'esistenza e gli consente di porre le basi per il raggiungimento di fondamentali conquiste, tra cui una personalità integrata, il senso di realtà, una buona sicurezza interna, la capacità di avere fiducia, di sperare e di saper tollerare le frustrazioni. Una primitiva forma di comunicazione fra madre e bambino assolve ad un principale compito materno: la madre, ponendosi in uno stato di completa ricettività ai segnali del bambino, è capace di contenere e "tradurre", ovvero conferire un significato, alle emozioni e sensazioni spiacevoli che l'apparato psichico immaturo del piccolo non è in grado di elaborare. Il bambino invia alla madre elementi psichici per lui insopportabili, e l'Io materno, maggiormente strutturato, può restituirglieli in una forma più tollerabile e pensabile.

[16] "Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo affettivo", Winnicot Donald, 2002, Armando Editore

Importanti funzioni materne veicolano inoltre le prime organizzazioni del pensiero infantile e la possibilità di rappresentarsi gli eventi sia del mondo esterno che del mondo interno. Quando le esperienze di gratificazione – come l'arrivo tempestivo di un seno nutriente – superano quelle, seppur importanti, di frustrazione – come l'assenza del seno cercato – il bambino potrà ricorrere al suo bagaglio interno di "seni buoni" per tollerare questa assenza e provare piacere solo immaginando l'oggetto. Questo rappresenta un importante traguardo per lo sviluppo psichico del bambino, che, passando dal bisogno al desiderio della madre, potrà ora riconoscerla nella sua totalità e differenza da sé. Avendo interiorizzato la relazione, il bambino possiederà dunque le risorse per accettare le assenze fisiche della madre e avviarsi lungo il percorso che lo porterà al raggiungimento dell'indipendenza.

Anticipato ciò, viene automatico immaginare come il tema dell'adozione risulta imprescindibile dal concetto del "trauma infantile"[17] considerato nella sua sfera più ampia e complessa. I traumi possono assumere la forma di esperienze impensabili, ovvero esperienze che il bambino ha originariamente "sentito" e vissuto, ma che non ha potuto trasformare in pensiero. Per diverse ragioni, tra cui l'età precoce del bambino che non ha ancora acquisito la capacità di rappresentarsi gli eventi, o la violenza del trauma che distrugge ogni nesso logico, queste esperienze restano prive di qualsiasi senso originario. I traumi possono rincorrere la personalità in crescita del bambino e mutarne drasticamente e terribilmente la serenità, la maggior parte dei traumi dei ragazzi che vivono l'esperienza adottiva iniziano in tenerissima età e questo influenza da subito le loro vite. Esistono fattori fondamentali ad esempio della vita di un infante/neonato che se mutati e vissuti con particolare stress e distacco inizieranno a scavare solchi che se con il tempo, come accade per le storie di adozione, non vengono riparate in tempo breve assumeranno la connotazione di veri e propri traumi che avranno bisogno di particolari percorsi di cure e attenzioni amorevoli da parte di chi assumerà la nuova veste di genitori. Il vissuto soggettivo comune a questi bambini è quello di essere stati abbandonati, e quindi rifiutati, in quanto inadeguati, cattivi, sbagliati o non meritevoli di amore. Sulla base di tale rappresentazione di sé, si instaura il senso di precarietà che, in varie forme, emerge nel comportamento manifesto dei bambini, rivelando la sottostante paura e attesa di un nuovo abbandono. Prima di affidarsi alla nuova situazione familiare il bambino dovrà quindi mettere alla prova, attraverso varie modalità, l'affidabilità e la stabilità di quell'ambiente. Quello che capita spesso infatti, è che questi bambini una volta adottati, non si comportano come molti genitori si aspettano e sperano, ovvero come

[17] 2007, Newton Verrier N., *La ferita primaria. Comprendere il bambino adottato,* Il Saggiatore, Milano.

bambini felici e bisognosi di coccole, ma, al contrario assumono atteggiamenti dispotici, capricciosi, a volte violenti che il più delle volte spaventano, ma che in realtà indicano tutta la loro paura di essere di nuovo abbandonati, di nuovo rifiutati, e per questo cercano dimettere alla prova l'amore della nuova famiglia come a dire " Dimostrami fino a che punto mi vuoi bene, fino a che punto sei disposto a tenermi con te!", è qui che si gioca la partita più importante. Se i genitori adottivi arrivano a comprendere questo, il comportamento apparentemente incomprensibile del bambino tanto attesa, può allora acquisire un senso nella loro mente, e farli divenire consapevoli di non essere i reali destinatari di tali manifestazioni negative, ma possono imparare ad essere capaci di accogliere l'angoscia sottostante tali comportamenti, e darle una forma che veicoli un messaggio di totale accettazione e amore. Dobbiamo capire che il bambino deve comunque affrontare un "lutto", e questo accade sia che i sui genitori naturali siano deceduti, sia che essi lo abbiano abbandonato volontariamente o forzatamente. In entrambe le situazioni il bambino dovrà fare i conti con il lutto di una parte della sua vita che mai più tornerà, che anche li dove era troppo piccolo per ricordare, conserverà comunque la consapevolezza di avere avuto un destino parallelo del quale non a potuto far parte. Questo è il motivo per cui anche dopo molti anni dall'adozione, quando apparentemente sembra tutto tranquillo, molti ragazzi sentono la necessità di ricercare le loro origini, le cause della loro vita presente, come a sentire il bisogno di rispondere alla domanda: "Ma chi sarei stato se non fossi stato adottato? Che vita era la mia?". Questa perdita subita passivamente, spesso senza un adeguato supporto esterno, si somma alla perdita dell'ambiente originario, fatto di elementi vissuti, percepiti o solo sentiti, ma che in ogni caso fanno parte del bagaglio interno del bambino. Le origini diventano un mondo lontano, allo stesso tempo familiare ed estraneo, dove il bambino è nato e che ha conosciuto soprattutto attraverso modalità sensoriali. I residui di queste primitive esperienze sensoriali vissute, anche a pochi mesi di età, nel proprio ambiente d'origine non hanno accesso alla coscienza e non diventano pensiero parchè troppo precoci, ma vengono accuratamente conservati in un sistema di memorie implicite nascoste. Capaci comunque di influenzare la sua esistenza[18]. Le tracce di queste percezioni e sensazioni primordiali persistono così nell'inconscio del bambino adottato e possono emergere nei suoi disegni o nelle parole, nella vita di tutti i giorni in modi e tempi senza precisa connotazione.

[18] Mariangela Corrias "La ferita dell'abbandono" – 13 ottobre 2012 - Postato in: Aspetti dell'Adozione

Secondo la teoria dell'attaccamento di Bowlby[19], il bisogno primario dell'essere umano è quello di protezione e accudimento, già attraverso il pianto e la diversa risposta che esso riceve il neonato inizia a strutturare la sicurezza e l'individualità.

Gli stili di Attaccamento, che vengono identificati, conseguenti agli stili di accudimento che i bambini ricevono, sono:

- **Attaccamento sicuro**: Certo della possibilità di avere accanto, in caso di bisogno, una persona in grado di sostenerlo e aiutarlo, il bambino crescerà con la certezza di essere degno di essere amato e sarà in grado di esplorare l'ambiente circostante, di costruire relazioni sane, di comunicare le sue emozioni in modo adeguato, e di raggiungere un buon livello di autostima.
- **Attaccamento evitante:** Quando i bisogni del bambino vengono sistematicamente ignorati e gli vengono fatte richieste precoci, anche implicite, di autonomia, il bambino crescerà con la sensazione di non essere degno di amore e di dovercela fare da solo. Le emozioni verranno allontanate e non riconosciute. Saranno bambini che tenderanno a isolarsi o a essere eccessivamente aggressivi, ad avere poche amicizie o tante ma superficiali.
- **Attaccamento ambivalente**: Il comportamento dell'adulto potrebbe essere imprevedibile e incostante, egli talvolta accudisce e risponde ai bisogni del bambino e altre volte ignora le sue richieste, oppure ipercontrollante e intrusivo. Il bambino in questo caso tenderà a enfatizzare ed esagerare la manifestazione delle emozioni di paura, ansia rabbia, ad avere bisogno costantemente dell'attenzione di un adulto dal quale non riesce a separarsi, o essere eccessivamente compiacente. Si tratta di bambini e adulti che tenderanno ad aver bisogno di mantenere il controllo nella relazione per la paura che l'altro scompaia o si allontani.
- **Attaccamento disorganizzato:** Quando la figura di accudimento viene percepita come pericolosa o minacciosa, il bambino sviluppa un atteggiamento ostile e incongruente nei confronti del mondo esterno, non si fida di nessuno, può essere contradditorio e incostante nei suoi comportamenti. E' il caso per esempio di tanti bambini gravemente maltrattati o abusati

Possiamo dire, con misurata certezza, che il bambino adottato, anche in base a ciò che abbiamo appena detto, sviluppa un attaccamento alle figure parentali principali, la madre fra

[19] "La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola", Holmes Jeremy, 1994, Editore Cortina Raffaello

tutti, per così dire, malsano e questo lo porta ad una serie di conseguenza traumatiche che avranno necessariamente delle ripercussioni da gestire con molta cura per poterle capire e superare. Secondo la teoria dell'attaccamento, a seconda di quello che il bambino ha vissuto e di come si è sviluppato si possono riconoscere tre possibili comportamenti macroscopici:

1.*Il bambino evitante*. Tende a non chiedere aiuto e a nascondere le sue emozioni e i suoi bisogni, appare eccessivamente autonomo e indipendente e scarsamente affettivo, e provoca nel genitore la sensazione di non riuscire a stabilire una vicinanza affettiva, con il rischio che le cure e le attenzioni nei suoi confronti siano più scarse di quello che la situazione e i reali bisogni del figlio prevedrebbero.

2.*Il bambino ambivalente*. Tende a esagerare la manifestazione delle sue emozioni, paura e rabbia vengono accentuate, con la conseguenza di esasperare il genitore che rischia di non sentirsi appagato nella relazione con il figlio, quanto avrebbe desiderato e immaginato.

3.Il *bambino disorganizzato.* Ha un comportamento eccessivamente controllante e contraddittorio, seduttivo e nello stesso tempo prepotente e rabbioso, scatenando perplessità nel genitore e sensazione di essere disarmato di fronte ai comportamenti del figlio.

La separazione e la perdita delle figure genitoriali può produrre conseguenze importanti nei bambini, che possono essere diverse a seconda dell'età in cui si verifica. Per evitare la sensazione di non essere degni di amore facilmente cercheranno di compensare:

1.con una sensazione di onnipotenza, magnificando la vecchia casa e le abitudini della famiglia biologica (mio padre aveva una Ferrari e ci portava tutti i giorni in giro),

2.col cinismo (non mi importa nulla se mi sgridate, non mi interessa nulla dei miei genitori),

3.con l'isolamento (evitare i nuovi legami per non rischiare di ritrovarsi soli un'altra volta),

4.con una eccessiva acquiescenza (risultare graditi e accettabili per evitare di essere abbandonati di nuovo, è il bambino bravo a scuola, obbediente a casa, quello che "non dà problemi"). Eviterà di essere se stesso e si costruirà una maschera per sentirsi accettato e amato.

Saper comprendere questi meccanismi e trovare le parole adatte per spiegare ai propri figli che li si comprende può aiutarli a lasciare andare questi meccanismi mal adattivi per una

relazione più sana e autentica (ti voglio bene anche quando non fai la brava, sei mia figlia e ti amo così come sei).

5.2 LE FERITE DELLA COPPIA

"IL NOSTRO PRIMO CONTATTO UNITO DA LACRIME, ODDIO, LE MIE GAMBE….

SÌ, CE LA FACCIO, SENTO CHE CE LA FACCIO, CE LA POSSO FARE, CE LA DEVO FARE. IN PROSSIMITÀ DELL'USCITA DUE SACCHI DI PLASTICA IN UN ANGOLO, CI DICONO DI PRENDERLI, CONTENGONO LE SUE PICCOLE COSE, LA SUA VITA È LI DENTRO. E USCIAMO COSÌ, UNA BAMBINA PIANGENTE, DUE SACCHI, TUTTA LA NOSTRA NUOVA VITA."

Il processo adottivo comincia a farsi luce nella coppia spesso in relazione con le prime difficoltà incontrate a fronte del desiderio mancato di concepire un proprio figlio[20]. Tali difficoltà comportano nella coppia sensazioni di impotenza, delusione, incapacità, fino a giungere alla soluzione adottiva come strumento per riparare un danno biologico vissuto con rabbia e delusione e a volte vergogna. La delusione di una mamma rispetto ad un bambino mai nato viene riversata spesso sull'adozione che ben presto acquista aspettative ideali attivando meccanismi di idealizzazione del bambino, nonchè negazione dei problemi da risolvere per risanare la delusione dell'incapacità procreativa. Il timore di trovarsi di fronte al riconoscere consapevolmente il percorso dell'incontro con il bambino li dove si è giunti alla fase finale dell'adozione. Altre volte, invece, il genitore adottivo teme il genitore biologico che sente come reclamante una restituzione, legittimato, autorizzato più di lui, temendo anche che il bambino venga rapito. C'è bisogno di un tempo per elaborare la ferita della procreazione biologica, tempo necessario per passare a far emergere la "fertilità mentale" piena e necessaria per essere pronti ad accogliere nel cuore. Nel processo adottivo l'elaborazione (terapeutica) della "mancanza" dovuta alla impossibilità di procreare e di generare, diventa presupposto per fare "spazio" al lavoro di crescita e di supporto per il nostro piccolo che nascerà non dalla carne ma dal cuore. Il lutto procreativo[21] (lutto quale processo elaborativo e ripartivo di una perdita) inespresso, graverà sul figlio, aleggerà nel clima familiare, aggravando nel caso si scelga questa sbagliata strada, anche sul segreto delle origini. Infatti sia la coppia genitoriale adottiva che il figlio devono affrontare il lutto della "doppia perdita", quello procreativo biologico dei genitori e quello abbandonico del bambino. Da qui comprendiamo che accettare di elaborare il lutto significa accettare e riconoscere il limite, dal quale si può ripartire e costruire insieme.

[20] Paradiso L. (2007), Stress posto adozione e depressione post-adottiva: una distinzione importante. www.adozionepercorsi.it

[21] Corrias M., Psicologa, "L'infertilità di coppia" – www.italiaadozioni.it.

Questo bambino mai nato ha quindi preso un suo posto ed occorre che la coppia elabori il lutto della sua perdita affinché possa creare lo spazio mentale necessario ad accogliere un bambino reale, abbandonato e non privo di storia, che ha bisogno di essere accudito.

Non possiamo pensare che la coppia possa arrivare al pieno compimento dell'elaborazione del lutto procreativo prima ancora dell'incontro con il bambino reale. La sua peculiare soggettività richiede genitori capaci di operare una continua rinegoziazione con proprie aspettative e richieste compensatorie, molte delle quali, tuttavia, solo nel tempo potranno emergere alla piena consapevolezza

Nell'adozione si verifica la filiazione di un bambino che è stato concepito da un'altra donna. Soulè ha ampiamente mostrato come nella filiazione adottiva il confronto con l'immagine materna, e la fantasia inconscia di voler prendere il bambino alla propria madre, già presente nella filiazione naturale, risulti intensificata dalla presenza della madre naturale del bambino. Infatti la difficoltà ,da parte dei genitori adottivi, a parlare con il bambino della madre naturale e del suo abbandono, il sostanziale rifiuto di conoscere la sua storia per cercare così di aiutarlo a rielaborarla sono spesso espressioni di fantasie in parte inconsce di avere compiuto un furto a danno della propria madre. Le fantasie inconsce dei genitori adottivi sono condizionate dal fatto che il bambino adottato è stato portato non solo nel corpo di un'altra madre, ma anche nella mente e nel desiderio di un altro uomo e di un'altra donna E' pertanto auspicabile che i genitori adottivi elaborino le fantasie sulla coppia genitoriale interiorizzata ed è inoltre importante che elaborino anche l'eventuale fantasia di essere stati adottati, fantasia che può essere stata vissuta nella fase di separazione dai propri genitori e che l'esperienza dell'attuale adozione può riattivare. I genitori adottivi devono affrontare una costellazione immaginaria complessa, ma ciò dipende dalla loro capacità di contenere e trasformare questo intreccio di fantasie la natura del contratto narcisistico proposto al bambino, contratto che, come abbiamo visto, fonda e orienta la loro relazione con lui. La famiglia adottiva, che più delle altre è una famiglia in continuo divenire, ha un compito rilevante e che si dispiega nel tempo: accogliere quei frammenti della personalità in cui permane il vissuto traumatico per favorirne il risanamento e la trasformazione.

Credo sia bene leggere solo qualche riga di una testimonianza di una mamma adottiva che racconta il suo "parto" , quando ha finalmente accolto la sua bambina, è commovente, e ci da solo una vaga misura di quanto emotivamente complesso sia questa strada[22]:

" E' lei. E lei è piccola nei suoi sei anni e mezzo. E' in lacrime. Paonazza. Lineamenti tirati da neonato sofferente. Quanto ha atteso questa nascita? La paura dipinta sul piccolo viso. Appoggia il suo sguardo su di noi… ma scivola via. I capelli sono umidi, è tutta sudata…E io la sento e tutto mi risuona e mi viene da piangere. E' un parto. Cerco di trattenermi, mi sforzo, ma capisco che non ci riesco, sto piangendo anche io, me ne sto rendendo conto e porto le mani al viso, tentativo banale di nascondere le lacrime, così. Ce la porta vicino…è lei…non ci vuole… ferma, gira con tutta la sua paura il visino dall'altra parte. Braccia e gambe strette strette, quasi a proteggersi da sé, da noi, due puri estranei… ferma, non cerca nessuno, ha la consapevolezza di non avere nessuno altro al suo fianco a cui rivolgersi per chiedere aiuto… ferma, nessun altro luogo dove andare o tornare… già, i bambini abbandonati sanno di essere soli, soli di fronte alla loro paura. Ha paura. Respiro. La fanno sedere sulla sedia a ruote e l'avvicinano al papà, che le porge il mazzolino di fiori giallo… e da lì inizia la nostra relazione, fatta di approccio dolce, piccole parole in spagnolo, "para siempre, tus padres, te quiero, no tener miedo", fino al guardarsi, a piccoli sorrisi, dolci carezze, fino allo stare in braccio… Improvvisamente mi chiedono di firmare qualcosa, e mentre ritorno alla realtà mi dicono di darle la bambola… avevamo avuto difficoltà nella scelta… grande? o piccola? morbida? o parlante?, ecc ecc. ed ora… oddio, è vero, la bambola! ….Commetto un errore, non gliela consegno, ma perché? era nei miei sogni dirle tieni tesoro, la mamma ti dà questa bambola, tieni… e invece mi blocco, forse la temo, e apro solo il pacco e la prende lei. Non dormirò notti per questa azione sbagliata. Qualcuno me la mette definitivamente in braccio per andare via, quanto tempo era passato? Altri raccolgono la mia borsa, i documenti, mentre lei ri-piange, non vuole, lo sento che non vuole, è irrigidita nel mio abbraccio e sento le sue lascrime bagnarmi la guancia… Il nostro primo contatto unito da lacrime, oddio, le mie gambe…. Sì, ce la faccio, sento che ce la faccio, ce la posso fare, ce la devo fare. In prossimità dell'uscita due sacchi di plastica in un angolo, ci dicono di prenderli, contengono le sue piccole cose, la sua vita è li dentro. E usciamo così, una bambina piangente, due sacchi, tutta la nostra nuova vita."

[22] Corriere della Sera, "Vi racconto il mio parto adottivo: il giorno che ho conosciuto mia figlia", Cristina Preti,Aprile 2012

Sono solo poche righe, e poche righe non possono raccontare l'immensità nascosta nel cuore di questa mamma, come tutte le mamme che scelgono di partorire dal cuore, ma può farci capire almeno un po' quanto una scelta di amore immenso come quella dell'adozione sia in realtà anche un doloroso percorso di risanamento personale e familiare, ci si deve curare le ferite per riuscire a curare quelle di chi accogliamo come figlio del cuore e restituirgli la Vita.

Queste poche righe di testimonianza rafforzano ancora di più l'idea che sia fondamentale che la coppia acquisisca, durante il percorso adottivo, la consapevolezza delle esigenze e dei bisogni di un bambino istituzionalizzato, del suo vissuto, della sua storia e delle problematiche che incontrerà nella costruzione di un legame, staccandosi dal bambino immaginario fino allora costruito nella mente. Questo è vitale tanto per la coppia che per il bambino. Se ciò non avviene l'incontro rischierà di essere fallimentare perché non conforme a quelle che sono le proprie aspettative e in contrasto con le reali esigenze del futuro figlio. Il bambino non ha il dovere di soddisfare e colmare i bisogni degli adulti ma ha il diritto ad avere una famiglia, di essere amato ed accettato nella sua diversità biologica, somatica e culturale se c'è. I genitori adottivi devono avere una preparazione adeguata e forte sensibilità e maturità per accogliere e rispettare un bambino non solo con caratteristiche somatiche evidentemente diverse dalle proprie ma portatore di una cultura distante dalla nostra, che va rispettata e continuata per dare dignità alle sue radici. Se il bambino non si sente accettato dalla coppia genitoriale, se avverte un distacco, se si sente "un diverso" non riuscirà mai a instaurare una sana relazione con loro e non si svilupperà mai in modo armonico ed equilibrato. Un primo tradimento che la coppia fa al bambino è il cambio del nome, che è il primo segno di riconoscimento e di esistenza, come se volesse cancellare il passato del proprio figlio, un passato scomodo, da dimenticare, che, invece, va rispettato ed integrato in una sorta di patto adottivo. Un motivo per cui le leggi straniere prevedono per le coppie dei lunghi soggiorni nel Paese di origine è perché possano conoscere direttamente il contesto dove è cresciuto il futuro figlio ed assimilare le sue abitudini (alimentari, relazionali, climatiche), comprenderle, rispettarle e riproporgliele successivamente nel nuovo nucleo adottivo. In questo modo il bambino si sente accettato nella sua individualità e non deve adattarsi a richieste che per lui sono estranee e difficilmente comprensibili. L'adattamento, infatti, da parte del bambino ad un contesto non accogliente e a delle rigide aspettative della coppia, può far sviluppare un "falso sé". Compito dei genitori è dare continuità all'identità del bambino, sostenerlo nella fase di elaborazione del suo triste vissuto per evitare che ci siano fratture tra il suo passato, il presente ed il futuro. Le figure

adulte che dovevano soddisfare i bisogni fisici e di protezione dei bambini gli hanno inflitto un messaggio forte di rifiuto, di non esistenza e non riconoscimento. Sono bambini che non hanno sviluppato un legame di attaccamento sicuro così come è necessario per una sana ed armonica crescita della personalità. Il bambino abbandonato presenta sempre un ritardo nello sviluppo psico-fisico perché fin dalla nascita si necessita delle cure individuali e personalizzate; se ogni bisogno fisiologico (fame, sete, ecc.) e affettivo (contatto fisico, visivo, coccole ecc.) è prontamente soddisfatto, il bambino sperimenta dapprima la continuità nella soddisfazione dei suoi bisogni e poi l'affidabilità nei confronti delle figure adulte che si occupano di lui. Questa naturale interazione bambino-adulto è alla base della costruzione del legame di attaccamento. L'assenza di relazioni affettive sane, di stimolazioni sensoriali e tattili, provocano un rallentamento dello sviluppo psicomotorio in parte accentuato a seconda del modo di reazione del bambino a tali deprivazioni. E' fondamentale che la coppia sappia che il bambino che incontrerà ha dei bisogni da soddisfare: ha bisogno di essere accettato e benvoluto nonostante il suo comportamento negativo, ha bisogno di essere smentito dalla convinzione che lui è cattivo e che, pertanto, merita di essere punito ha bisogno di essere amato e soprattutto di non subire un nuovo abbandono. L'adozione è un atto d'amore che richiede una grande capacità di donarsi e non la soddisfazione di un bisogno di essere genitore a tutti i costi. Il percorso adottivo può in realtà essere molto difficoltoso per la coppia perché è indiscutibilmente una prova ardua da affrontare, spinge a momenti di stress altissimi, momenti di tensione tali da attivare nel nucleo una forza centrifuga che proverà ad allontanare anziché ad avvicinare. Moltissime coppie si trovano a fare i conti con problematiche interne di relazione che fino a quel momento avevano nascosto, non volevano affrontare, e che poi in momenti di ansia e stanchezza emergono prepotenti a complicare la strada. E' importante che una coppia nel momento in cui decide di affrontare l'adozione, capisca che questo "parto" sarà anche partorire se stessi di nuovo insieme a questo figlio, e a questo devono essere preparati e consapevoli. Devono comprendere che i genitori adottivi, non sono genitori perfetti, nessuno glielo chiede, ma certamente debbono essere genitori che comprendono il carico che scelgono di prendere, l'impegno che prendono con il bambino non è umanamente derogabile, non di nuovo, non gli si chiede perfezione, ma la capacità di mettersi a nudo uno di fronte all'altro e di fronte a se stessi per il bene di questa vita che essi voglio accogliere come frutto del loro amore. Le ferite, qualunque esse siano, dalle più profonde, come una sterilità, alle più "lievi" se cosi si può dire, non possono essere trascurate, vanno affrontate, comprese, accarezzate, condivise, ma mai nascoste. Questo dipende anche molto dalla possibilità che la coppia si dà da sé e/o

con l’aiuto di figure specialistiche di passare da un atteggiamento e stile emotivo di rifiuto e sviamento del dolore e del danno, ad uno che cerchi di integrarlo nell’incontro e nella nuova relazione con il figlio adottato. Se questo passaggio non avviene il rischio è che l’intero processo evolutivo rimanga bloccato e che le persone siano congelate nella relazione tra loro. Cercare di tener presenti i vissuti di danno propri della coppia e del figlio adottato permette anche di evitare altri rischi nella relazione di accudimento del figlio adottato, si può evitare allora che si accentui notevolmente la paura di affrontare nuove difficoltà, che ci si senta nuovamente inadeguati ed impotenti e che l’ adozione sembri un compito troppo al di sopra delle proprie possibilità. È proprio su questi punti che il proseguimento del processo adottivo rischia di incrinarsi per sempre, e le cui conseguenze saranno devastanti sicuramente per la coppia ma terribilmente di più per quel bambino che si era sognato di proteggere e che si rischia di rifiutare ancora una volta forse con conseguenze più recuperabili.

5.3 I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE COME STRUMENTO ALLA CREATIVITA' DEL SONSULENTE FAMILIARE E DI COPPIA NELL'AIUTARE I GENITORI ADOTTIVI A RESTARE SALDI NELLA COPPIA E NELL'AMORE.

L'aspetto che spinge la figura del consulente coniugale e di coppia all'interno dell'iter adottivo, come abbiamo già analizzato negli elaborati precedenti, è la sfera tutta emozionale con se stessi e poi nella coppia, che si vive nel momento e che può influire positivamente o negativamente sul cammino. Cosa succede a livello personale, interiore e psicologico in una coppia che desidera adottare un bambino? Quali le motivazioni, i moti dell'animo, i pensieri e i desideri, le paure e le aspettative

Le coppie che si orientano all'adozione si rivolgono a figure "classiche" e comunque obbligate, quali, i Servizi Sociali, il Tribunale minorile, l'Ente autorizzato per soddisfare il desiderio di un figlio e con la richiesta più o meno esplicita di un bambino. Il Counsulente coniugale e di coppia invece si colloca in una posizione diversa rispetto a questa richiesta. La consulenza adottiva ha infatti uno scopo ben preciso: aiutare la coppia ad uscire dalla strumentalità della scelta accompagnandola a collocarsi non nella ricerca di servizi che siano strumentali ad ottenere il figlio cui si pensa di avere diritto, piuttosto nel situarsi in una dimensione dinamica di comprensione di sé e ricerca di significato. In questo "viaggio" la coppia – rivisitando la propria storia - si muoverà a comprendere in primo luogo se stessa, le proprie caratteristiche, i propri bisogni, i desideri; incontrerà i limiti (che sono stati l'occasione di questo percorso) e farà i conti con questi, forse li accetterà e li amerà (li comprenderà); conoscerà una gamma di sentimenti e di vissuti: dolore, rabbia, frustrazione, accettazione di limiti, riconciliazione con ferite, espressione di risorse, fiducia, speranza, e sarà una spalla efficace per prendere sicurezza, consapevolezza e comprensione emotiva di ciò che vivranno quando quel figlio desiderato e immaginato arriverà davanti a loro, e con cui saranno "nudi e disarmati". Per questo è importante che il Consulente coniugale e familiare adottivo chiarisca che suo compito è di lavorare non sul soddisfacimento di un bisogno, ma sullo scopo: perché siamo qui? Lo scopo non è il bambino inteso come premio meritato, ma l'essere, l'identità di coppia. E' importante capire che il compito del Consulente è quindi aiutare la coppia a distinguere tra motivazione (spinta iniziale) e scopo finale, e rendere questo scopo raggiungibile pienamente nella consapevolezza di se e delle proprie emozioni. Il fatto che questo percorso avvenga in una alleanza (la relazione di aiuto) fornisce il contenimento, il calore ed i confini di uno spazio sicuro privo di ogni giudizio. Un fattore fondamentale e a volte trascurato, è che la coppia deve restare salda in se stessa e

nell'amore per poter adottare nel modo migliore, essa non deve perdere la sua origine fondante, la volontà di essere prima un binomio imprescindibile per poi essere famiglia. Quando si accede all'adozione molte coppie dimenticano tutto ciò,sono presi da tutto lo stress, la burocrazia, il dolore, la stanchezza, le ansie e le speranze, dimenticando da dove sono partiti, chi erano prima di voler esser genitori, questo è fondamentale, perché ogni bambino merita di avere oltre che due genitori che lo amino, soprattutto due genitori che si amino per poterlo amare di più. Se la coppia si perde, perde anche il bambino. Il consulente familiare e di coppia può essere in questa strada una risorsa grandissima e innovativa.

Ci sono moltissime strade che il Consulente familiare e di coppia può adoperare per accompagnare in questo cammino, la creatività[23] è una dote che sarà di enorme aiuto, in realtà la creatività è qualcosa che tutti possediamo, ogni volta che cerchiamo di risolvere un problema attiviamo il nostro lato creativo, la persona è per sua natura orientata ad "ingegnarsi", la differenza sta in quanto esse sia stata coltivata e alimentata. Per riprendere una citazione possiamo dire che " *il creativo è quella persona che sa guardare in maniera sempre nuova e originale il mondo in cui vive"*, e chi meglio del consulente può e deve saper guardare il mondo in cui vive ogni volta con occhi sempre pronto ad affrontare nuove situazioni?

Secondo Bruner [24]: *"L'azione creativa è: ogni atto che produce una sorpresa produttiva, cioè una modifica concreta inaspettata nelle diversità in cui l'uomo si trova coinvolto.*" La creatività poi si esplica e esplora attraverso tutti i nostri 5 sensi considerando poi che ognuno avrà i sui canali preferiti di connessione creativa, non commettiamo l'errore poi credere che la creatività sia solo ciò che nella mente comune si intende per arte situazioni orbitali ad essa, la creatività abbiamo appena spiegato è qualunque modo che la persona ha di gestire situazioni, vivere momenti, fare cose in modo diverso in base alle situazioni, alle emozioni o alle necessità, per questo motivo anche "trovare un modo per uscire da un problema è assolutamente un modo creativo di affrontare la situazione". Il Consulente familiare e di coppia deve necessariamente coltivare questo lato della sua persona, per se stesso e per l'aiuto che rivolgerà ad altri, perché il suo lavoro passerà necessariamente per tutto ciò che di creativo egli riuscirà a proporre al cliente, in questo caso alla coppia, per aiutare ad affrontare un momento di difficoltà in modo diverso, più adeguato alla situazione ed alla

[23] D'Onofrio E., Fontecchia L., Testani Alessandra, "Il Consulente Familiare", 2014, ARACNE EDITORE- Capitolo XI

[24] Jerome Seymour Bruner (New York, 1º ottobre 1915 – 5 giugno 2016) è stato uno psicologo statunitense che ha contribuito allo sviluppo della psicologia cognitiva e della psicologia culturale nel campo della psicologia dell'educazione. Secondo Bruner il pensiero creativo è olistico produce cioè risposte che hanno un'ampiezza superiore alla somma delle loro parti.

persona e che sia inoltre uno stimolo per gli stessi soggetti in gioco a saper fare da soli in futuro. I 5 linguaggi dell'amore sono assolutamente uno stimolo creativo per il consulente da proporre alla coppia. Nel volume di Chapman rivolto alle coppie alla fine del libro sono illustrati degli esempi concreti e di discussione in cui ci si può cimentare sia come primi interessati sia come proposta da proporre essendo il Consulente, dei veri e propri esercizi.

Ad ogni capitolo è stato aggiunto un tema più ampio su cui poter riflettere in coppia o in un gruppo di ascolto guidato che può servire proprio per sperimentare quanto è necessario e poi produttivo di effetti benefici, saper comprendere il linguaggio dell'altro, poterlo parlare e far si che egli faccia lo stesso con noi. Il Consulente può aiutarsi in questo ad accompagnare la coppia ad una riscoperta di se per rafforzare il legame, abbassare lo stress, aumentare l'empatia e la comprensione in momenti di grande difficoltà, tutti fattori che se indeboliti, possono generare fratture pericolose per la solidità della relazione e quindi in questo caso a tutto danno del bambino che viene adottato.

Andiamo a vedere alcuni spunti di creatività che offre Chapman. Egli alla fine del libro divide gli "esercizi" negli stessi capito del libro, nei primi tre egli propone una esperienza sul "Cosa accade all'amore dopo il matrimonio"[25], su come "Tenere alto il livello di amore" e su "l'Innamoramento". In relazione a queste tematiche egli propone vari spunti di riflessione e/o esercizi da fare in coppia o in gruppo, ne elenchiamo per comprensione ulteriore uno a titolo esemplificativo per campo:

- Ripensate, e stilate un elenco, ad una volta in cui avete comunicato amore in qualche forma e il vostro amore non è stato accolto come tale; forse non è stato rifiutato, ma semplicemente non riconosciuto. Ritenete che a volte possa accadere che le buone intenzioni, la sincerità e la disponibilità ad agire non sono sempre sufficienti?
- Trovate 3 espressioni che esprimano l'entusiasmo (tipo L'amore fa girare il mondo) determinato dall'amore. Spiegate poi il significato di ogni espressione e l'influenza che hanno nel vostro matrimonio.
- Insieme al coniuge, stilate un elenco in due colonne relativamente all'esperienza dell'innamoramento. In una colonna inserite i sentimenti, le convinzioni, le aspettative, i sogni…che hanno portato a costruire l'amore della volontà, quello che ancora oggi è

[25] Dott.ssa Ilaria Cocci - Amore, famiglia e comunicazione: terapia centrata sul cliente, Prato (PO) "Vita di coppia, quante incomprensioni..." -Articolo pubblicato il 1 Settembre 2014.

cresciuto e maturato, nell'altra colonna inserite tutto ciò che dell'innamoramento era ingenuo, inutile e perfino dannoso al rapporto oggi.

Nei successivi 5 capitoli, Chapman propone di sperimentarsi proprio nei 5 linguaggi dell'amore, provare per un tempo definito ognuno dei 5 linguaggi insieme al coniuge. Questo esercizio è molto utile perché ci pone necessari ante in confronto con l'altro e con noi stessi portandoci a sperimentare un lato nuovo delle nostre emozioni e della coppia. La coppia può darsi un tempo (un giorno, una settimana…) in cui dovrà provare a parlare uno dei 5 linguaggi al coniuge, nelle piccole cose nelle più grandi, sperimentare i suoi effetti, nell'altro e in se stessi, com'è ricevere cose che prima sembravano non esserci? Com'è dare cose che prima sembravano non arrivare?.

Nei successivi 4 capitoli Chpman analizza invece i seguenti temi:

- Scoprire il proprio linguaggio d'amore principale: si perché spesso neanche noi siamo in grado di definire come comunichiamo sentimenti con gli altri,e questo rende molto più difficile saper far arrivare il nostro amore non sapendolo rinascere noi stessi.
- L'amore è una scelta, l'amore fa la differenza: scegliere di amare è diverso dall'innamorarsi, l'amore è una scelta perché è fatto anche di fatica, di sacrificio verso uno scopo tanto nobile da valerne la pena. Scegliere di amare anche nel linguaggio del proprio coniuge è un atto di amore altruista che soddisfa le profonde necessità del partner, che poi, inaspettatamente ci tornerà indietro attraverso la gratificazione di sapere di aver comunicato amore all'oggetto del nostro amore. Inutile dire che a questo punto anche il coniuge sarà di certo più in grado di comunicare con noi essendo maggiormente rassicurato.
- Amare chi non ci ama: Non si tratta di diventare Santi, ma in realtà vuol dire riuscire a far pace con quella di noi stessi che nasconde ferite inferte e che necessariamente ci influenzano. Pensiamo a coloro che hanno vissuto situazioni emotive difficili, abusi, maltrattamenti, o semplicemente emotività aride o insistenti, in realtà, quello che chiamiamo perdono, è prima di tutto un perdono verso noi stessi e poi verso gli altri che ci permette di liberarci per poterci donare a chi amiamo.

In ultimo Chapman analizza, rispetto alla coppia genitoriale, "i bambini e i linguaggi dell'amore" e spiega prima di proporre degli esercizi, che, come abbiamo ampiamente spiegato, i bambini in ogni loro fase della vita comunicano attraverso i 5 linguaggi in modi consoni alla loro età, alle loro esperienze e sentimenti, senza che questo assuma meno

rilevanza degli adulti. Amare i propri figli in modo efficace, in modo che loro lo possano capire, vuol dire scendere da quel posto che crediamo guadagnato di “grandi”, e parlare il loro linguaggio d’amore principale, e non ci si deve stanca re di cercare capire, provare, finché dopo aver parlato tutti e 5 i linguaggi (come propone negli stessi esercizi), non si avrà compreso quale di esso arriverà maggiormente alle emozioni di nostro figlio e lo farà sentire amato nel modo che lui comprende.

Alla luce di quanto qui solo brevemente spiegato in relazione alla vastità della materia, emerge prepotentemente che la creatività del Consulente familiare e di coppia è uno strumento imprescindibile di ogni camminino insieme al cliente, ancor più risulta essere così se egli è l’aiuto dato alle coppie che si trovano a vivere un momento cosi pieno di amore e allo stesso tempo terribile dell’adozione, dove più che mai hanno bisogno di strumenti efficaci per portare alla luce questa famiglia nata da un parto del cuore.

L'adozione può essere considerata come l'incontro di due traumi, quello del bambino e quello dei genitori che nella maggior parte dei casi hanno dovuto attraversare l'intricato percorso della mancata genitorialità biologica. Ma l'adozione è anche l'incontro di due diversità; come l’innesto di sezioni appartenenti a due differenti piante dà vita a un nuovo elemento, non riducibile alla somma delle sue parti, l’insieme di queste due diversità ne produce una terza, dal carattere unico ed esclusivo. Affinché la diversità diventi una risorsa, e non un ostacolo, alla costruzione del legame adottivo, è necessario da parte dei genitori accettarla e accoglierla, nella profonda consapevolezza che quel bambino non è nato dal loro corpo, e, anche se ha poche settimane di vita, possiede una propria incancellabile storia a cui loro non hanno partecipato, anche quando il bambini è poco pi che un neonato.

L'ombra del passato inconoscibile è infatti fonte d'angoscia sia per il bambino che per i genitori, soprattutto nei casi in cui la storia passata è stata contrassegnata da violenze e gravi deprivazioni. Saper tollerare l'oscurità e il mistero del vuoto originario è una caratteristica essenziale per la creazione di un clima relazionale accogliente e privo di tabù, solitamente derivanti da una non sufficiente accettazione della diversità.

Se è impossibile ripercorrere gli eventi di un passato sconosciuto o lontano dalla coscienza e dare risposte esaurienti, è però possibile da parte dei genitori comprendere e condividere proprio il dolore del “non sapere”, dando ascolto a tutte quelle ombre fino a quel momento terrificanti poiché contenute in una mente immatura incapace di digerirle. Il recupero della memoria diviene allora possibile nell’ambito della relazione adottiva, dove più che i fatti

realmente accaduti, di cui spesso si sa poco o nulla, viene dato ascolto ad una voce più profonda: quella delle origini perdute, delle esperienze non ragionate, delle violente cadute nella mente e causate da mani che non hanno abbracciato e da menti che non hanno contenuto, di tutte le angosce, pensabili e non, che sopravvivono nel loro stato inelaborato e dunque intollerabile.

Dalla mente dei genitori adottivi e dalla loro capacità di contenimento possono così nascere nuovi sensi, che prendono forma lungo un cammino – quello della costruzione del legame adottivo – dalle potenzialità che si trasformano in riparative.

Da un intenso lavoro comune di ricucitura, trasformazione e scoperta di antichi e nuovi sensi, sarà possibile (ri)costruire una storia condivisa, che accoglie e partecipa al dolore, anche a quello che non si può esprimere e a cui non possono essere date risposte. Nella costruzione della storia, gli eventi potranno essere collegati tra loro favorendo il ripristino di un senso di continuità precocemente interrotto ed il passato, lontano e irraggiungibile, potrà congiungersi al presente attraverso un ponte costruito con mattoncini di amore e comprensione.

Parlare del modo, dei linguaggi per trasmettere amore è parlare dell'Amore stesso e della sua importanza nelle relazioni, quando si diventa in grado di comprendere l'altro ed il suo modo di amare e chiedere amore allora avviene una rivoluzione relazionale. L'amore nutre, disseta, riempie quel vuoto che le persone poco amate percepiscono, ma non ne sono consapevoli. L'amore scioglie i nodi, le matasse, l'ego che era gonfio per sedare la paura e l'insicurezza, calma le emozioni devastanti è in grado di trasportare, trascinare gli altri, ma, importante è attuarlo con dolcezza.

Un'altra importantissima qualità dell'amore, è quella di penetrare nelle nostre più piccole particelle della mente e del cuore. Pertanto, grazie a questo potere si possono vedere le radici di una persona. Si capisce quanto è stata amata, dov'è il problema, arrivando proprio alla sua radice. Ulteriore proprietà, è la capacità di farci riflettere, metterci in contatto con noi stessi e con gli altri, se troviamo i canali giusti, come abbiamo sin qui cercato di capire, allora l'empatia che si genererà sarà un vero dono inestimabile. Uno potrà vedere nell'altro il proprio riflesso senza confondersi, ma capendolo. Si dovrebbe sempre pensare a chi è diretto l'amore e irradiarlo in modo che prenda la forma della persona. L'affettività non va lasciata alla pura spontaneità: va educata! Per questo, i genitori hanno un compito prezioso: insegnare ai propri figli ad amarsi, e non lo devono dimenticare mai. La famiglia è, infatti, il

luogo privilegiato dell'esperienza affettiva e sapersi comprendere come singoli e nella coppia consentirà di incontrare questo figlio nella capacità e volontà di comprenderlo per cercare di darsi quelle carezze negate e che sapranno guarire i cuori in grado di comunicarsi amore intimamente ed empaticamente.

Per terminare questo modesto elaborato vorrei inserire una viva esperienza di come un percorso di aiuto congiunto sulla coppia e sul bambino a vantaggio di questa famiglia nata dal cuore sia come una fiammella in grado di incendiare a momento giusto è poi lasciare spazio al tanto atteso calore, per cui, dall'articolo della Dott.ssa Ilaria De Bono intitolato "Dal Trauma all'Adozione", rubiamo l'ultimo stralcio e ne leggiamo la fine con speranza e desiderio di vedere realizzato un percorso di amore adottivo per sempre più coppie che decidono di partorire dall'amore smisurato del cuore e capaci di curarsi le ferite nella comprensione dei reciproci linguaggi.

"Ivan è un bambino proveniente da un paese dell'est, lasciato in istituto all'età di tre anni dove è rimasto per quasi due anni fino al momento in cui è stato adottato. Durante i primi mesi in Italia ricordava spesso l'istituto, i bambini con cui giocava e, assai meno piacevolmente, le severe educatrici. Del periodo precedente ricordava ben poco, anzi non amava parlarne e ogni frase cadeva nel buio o nella confusione. Durante la notte ogni tanto accadeva che si svegliasse piangendo e poco valevano i tentativi di abbraccio consolatorio dei genitori che si sentivano impotenti di fronte a tanta sofferenza. Talvolta Ivan arrivava persino a picchiare la testa contro il muro, con gli occhi persi in un dolore lontano ed incontenibile. In quei momenti i genitori non potevano far altro che impedirgli di farsi male fisicamente; non potevano stabilire un contatto con frammenti di vissuto che travolgevano il bambino e lo rendevano "estraneo" a se stesso. Poi tutto, nello stesso modo con cui si era manifestato, improvvisamente passava e il bambino si acquietava e si addormentava, dimenticando l'accaduto. Gli incontri con i genitori – utilizzati come spazio di contenimento e di sostegno verso questi difficili momenti, ma anche di restituzione di senso ai comportamenti ed atteggiamenti del bambino manifestati in famiglia e nei più vari contesti della vita quotidiana – hanno permesso ai vari attori di questo percorso adottivo di riavvicinare ognuno i propri dolori e le proprie mancanze, permettendo una loro rielaborazione e trasformazione che ha dato modo di rendere sempre più arricchente il loro rapporto, con una vicinanza fisica ed affettiva che ha favorito nel bambino una crescita più armonica e serena. Lascio alla madre di Ivan il racconto di un momento del loro cammino.

Stasera Ivan, poco prima di addormentarsi, mi ha chiesto:

- Come fa Babbo Natale a sapere che c'è un bambino?

- Quando un bambino nasce o viene adottato bisogna fare dei fogli. Fra questi ce n'è uno per Babbo Natale: "Ehi, guarda che qui c'è un bambino!"

- La mia mamma lo ha fatto?

- Non lo so. In Istituto veniva Babbo Natale?

- Non so. In Ucraina è venuto da noi la prima sera, quando siamo arrivati nella casa di Kiev.

- Babbo Natale non può sapere tutto e ha bisogno che qualcuno glielo dica. A volte però succede che sente l'amore di una famiglia che si è appena costituita. È una magia… Si formano tante stelline che, spinte da un soffio di amore, si alzano in cielo e arrivano nel paese di Babbo Natale.

Allora Babbo Natale le sente, le vede e dice: "oh, che bello, si è formata un'altra famiglia!"

Qualche giorno prima Ivan, ricordando il nostro primo Natale a Kiev, mi aveva chiesto perché Babbo Natale non era venuto anche in istituto.

- Davvero non è mai venuto? Mi sembrava di sì. Forse non te lo ricordi o forse non sapeva che lì c'erano dei bambini. Di solito gli si manda una letterina….

Di quel dialogo caduto sullo sfondo, rammento solo il mio annaspare verso la sua allagante tristezza, chiusa in un silenzio irraggiungibile. Lo vedevo allontanarsi fra interrogativi indicibili che dentro di lui cominciavano a prendere forma. Sentivo che il suo pensiero stava andando alla sua prima mamma, alla sua assenza, alle sue mancanze.

Stasera ne sono certa. Ivan sta cercando di capire, di collegare il prima al dopo. E questo collegamento passa inevitabilmente attraverso il suo dolore. Un dolore che, con il nostro aiuto, può cominciare ad avvicinare, che non tenta più di sgretolare contro il muro della sua stanza.

(Dal diario della mamma adottiva di Ivan, 5 anni e mezzo, in Italia da un anno)"

CONCLUSIONI

Questo elaborato si posiziona alla fine di tre anni di corso per consulenti familiari e di coppia in cui ho cercato in ognuno dei lavori di fine anno, di sostenere e dimostrare come questa figura processionale per moltissimi aspetti innovativi, possa essere una variabile fondamentale nel cammino lungo e difficile che porta le coppie ad assumere la decisone di adottare fino all'accoglienza del bambino in famiglia. Ritengo che in questa scelta, ci sia bisogno di un aiuto che sostenga i futuri genitori a prendere consapevolezza piena della decisione, di ciò che vorrà dire per loro e per il bambino, maturare un'elaborazione adulta dei lori trascorsi per affrontare tutto con la massima autenticità emotiva. Poi nella fase dell'attesa, dei controlli, dello stress, della delusione, della ricerca, questa figura può essere valida per aiutare a gestire emozioni cosi difficili in tempi lunghi evitando tracolli emotivi dannosi. In ultimo, nella fase dell'accoglienza, sarà utile che la coppia sia accompagnata nella ricerca di quei canali di comunicazione migliori per parlare al bambino la sua lingua emotiva soprattutto, e inoltre sarà fondamentale che essi siano aiutati ad accettare questo figlio secondo la sua realtà il suo passato e i suoi bisogni, scevri da ogni fantasia utopistica, sarà utile che l'aiuto ponga in evidenza la necessità di imparare a esser famiglia, con il linguaggio dell'amore proprio di ogni suo membro, per scongiurare crisi di coppia e successivamente familiari. Questa figura professionale è una chiave di volta in questo cammino per le coppie, perché si affianca alle persone senza giudizio, il suo compito non è giudicare, dare pareri, decidere, ma al contrario, ascoltare, comprendere, dare spazio in un momento in cui l'emotività sembra un ostacolo alla felicità, far parlare i cuori liberamente, è una figura empatica con le emozioni che finalmente si sentono comprese, né giuste ne sbagliate, ma riconosciute, esistono, ci sono e vanno ascoltate per capire cosa ci dicono, senza peso. Il Consulente familiare e della coppia si affianca, è con loro, per la prima volta in questo percorso, nessuno sarà li a giudicare se andranno bene, ma per aiutarli a comprendere davvero i loro reali, bisogni, le loro reali capacità, e solo su questa base di coerenza e autenticità con se stessi e nella coppia si possono prendere scelte consapevoli anche per il bene del bambino.

In questo elaborato poi ho ritenuto illuminante nella sua solo "apparente semplicità" il concetto di "linguaggio dell'amore", secondo cui ognuno si deve imparare ad amare per accogliere amore e per poterlo trasmettere, soprattutto capendo che ognuno ha un canale di comunicazione preferenziale, riuscire a trovarlo, capirlo e saperlo parlare vicendevolmente, saprà avvicinare i cuori in una comunicazioni intima e autentica di coppia e familiare. In

realtà credo che si sia davvero genitori quando si partorisce anche dal cuore oltre che dalla carne, è l'amore che ci rende figli, non il sangue, per questo l'adozione è un atto di amore che va protetto con forza e aiutato nella difficoltà della nascita, perché a parer mio, poche cose, possono insegnare amore in maniera tanto profonda. Chiudo con poche parole, non mie, ma di una Piccola Grande Santa, che sono una sintesi meravigliosa della più bella delle relazioni d'amore:

Insegnerai a Volare, ma non voleranno il Tuo Volo.
Insegnerai a Sognare, ma non sogneranno il Tuo Sogno.
Insegnerai a Vivere, ma non vivranno la Tua Vita.
Ma in ogni Volo, in ogni Sogno e in ogni Vita,
rimarrà per sempre l'impronta dell' insegnamento ricevuto.
Madre Teresa di Calcutta

BIBLIOGRAFIA

- Andreoli V. – L'alfabeto delle relazioni – Ed. Bur 2012

  Auguri M. L'adozione tra ragione e sentimento, Edizioni ETS, 2007

  Chiodi M. Storie vere di adozioni, le parole dei genitori, i colori dei figli, Ancora Editrice, 2007.
- Chistolini M. *Il sostegno post adottivo: obiettivi e contenuti*.Istituto degli Innocenti, Firenze, (2008),

  Chistolini M. La famiglia adottiva, come accompagnarla e sostenerla, Franco Angeli, 2010.

  AA.VV. (2000), "I criteri predittivi della buona genitorialità adottiva", Minori Giustizia, 4.

  Cortina Editore, 2010
- Crepet, P. 2001- Non siamo capaci di ascoltarli. - Torino, Einaudi 2012
- Dr.ssa Graziella Tornello - Psicologa, psicoterapeuta, *La depressione post-adozione*,Torino 2013

  Fadiga L. L'adozione, una famiglia per chi non ce l'ha, Il Mulino, 2003

  Farri Monaco M., Peila Castellani P. (1994), Il figlio del desiderio. Quale genitore per l'adozione?, Boringhieri, Torino

  Galli J. Viero F. Fallimenti adottivi, prevenzione e riparazione, Armando Editore, 2005.
- Gary Chapman (Autore), F. Valenti (Traduttore), M. Valenti (Traduttore)- *I 5 linguaggi dell'amore di coppia* Ellecidi editore - 14 DIC 2001-.
- Gary Chapman (Autore), F. Valenti (Traduttore), M. Valenti (Traduttore)- *I 5 linguaggi dell'amore dei bambini*- Ellecidi editore -3 MARZO 2005-.
- Gary Chapman, Intervista : *«Io, la famiglia e i cinque linguaggi»*, www.rebeccalibri.it
- Grazia Attili – *Relazioni familiari e sviluppo psicologico del bambino- Il ruolo dell'attaccamento*. In Curare l'adozione di F. Vadilonga e R. Cortina. Ed 2010

  Greco O. Ranieri S. Rosnati R. Il percorso della famiglia adottiva, strumenti per l'ascolto e l'accompagnamento, Edizione Unicopli, 2003

  Mozzon G. Genitori adottivi, lavorare in gruppo dopo l'adozione, Armando Editore, 2004.
- Newton Verrier Nancy, *La ferita primaria* - Editore: Net, 2007
- Paradiso L. Stress posto adozione e depressione post-adottiva: una distinzione importante. www.adozionepercorsi.it (2007)
- Regione Emilia Romagna, Atti del seminario Regionale, *Bambini e famiglie nel post-adozione:per una offerta integrata di interventi e servizi*, Bologna, 2007

  Vadilonga F. Curare l'adozione, modelli di sostegno e presa in carico della crisi adottiva, R.

RINGRAZIAMENTI:

Non voglio dilungarmi, ma fare qualche ringraziamento oggi è doveroso.

Il primo, che finalmente sento di fare, è per me stessa, questo lavoro è prima di tutto per me, per questo cammino, nato per caso anche se poi niente è mai davvero per caso credo. Grazie per tutta la strada, dentro e fuori la scuola,per quella che avrò da percorrere e che non mi spaventa più, per questa Eleonora, per aver saputo accogliere il cambiamento come un dono ed essersi ricordata che comprendere autenticamente se stessi, senza timore, senza maschere, è l'inizio del viaggio più bello, dove la meta è la stessa strada.

Grazie Ele per aver avuto coraggio.

Poi, vorrei dire quel "grazie" del Cuore, al mio compagno di vita, che ha avuto il coraggio dell'amore insieme a me, che ha scelto di credere, di camminare su un tratto di strada difficile, sempre in salita, nonostante tutto, senza mollare mai. Ma abbiamo imparato, che è proprio il "nonostante tutto" che fa la differenza. Grazie, perché insieme stiamo costruendo il nostro piccolo miracolo un passo davanti all'altro.

Ed in ultimo, ma non per importanza, le mie compagne di corso, che ora sono le mie carissime amiche. Siete speciali, piccoli forti capolavori che respirano in questa vita così imprevedibile. Grazie di aver reso questo cammino ancor più bello e solo l'inizio di tutti i passi che sapremo condividere.

Tutto qui, solo poche righe, per il mio viaggio infinito nella Vita.