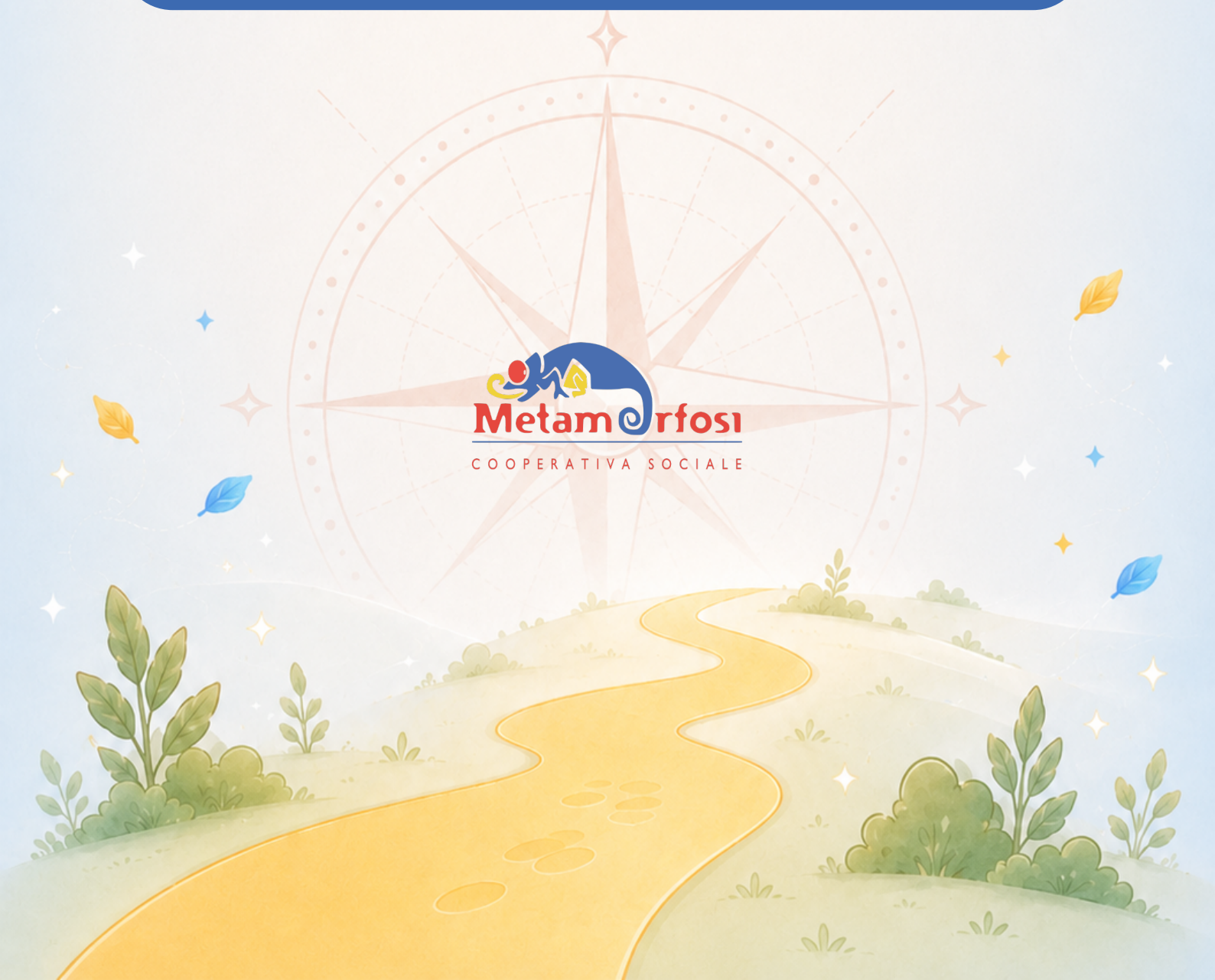


La bussola per un nuovo inizio

**Pratiche di Mindful Parenting
per genitori che attraversano
una separazione**



Come affrontare il cambiamento?

Ogni famiglia, nel corso della sua storia, può attraversare momenti di profondo cambiamento.

A volte, questi momenti portano a una separazione.

In queste fasi, le certezze sembrano svanire ed è facile sentirsi disorientati.

MEDIA-MI nasce proprio per questo: è un servizio di mediazione e coordinazione familiare pensato per accogliere e supportare le famiglie che stanno attraversando un momento di difficoltà o hanno da poco vissuto i cambiamenti portati da una separazione.



Questo vademecum contiene due esercizi pratici offerti da MEDIA-MI per ristabilizzarsi in una situazione di conflittualità.

Il mindful parenting

Durante una separazione, non è raro che il dialogo tra genitori diventi più faticoso; ci si parla per necessità, spesso attraverso messaggi rapidi, in mezzo a impegni quotidiani, decisioni pratiche, ricordi dolorosi e questioni ancora aperte.

In questi momenti può accadere che la prima risposta sia la più emotiva; quella che nasce dalla rabbia, dalla stanchezza, dalla sensazione di non essere ascoltati o rispettati.

Eppure, nella genitorialità dopo la separazione, non sempre la risposta più immediata è anche quella più utile.

Il **Mindful Parenting** non chiede ai genitori di essere sempre calmi, perfetti o disponibili; propone piuttosto una **piccola possibilità di consapevolezza**, cioè uno spazio tra ciò che si prova e ciò che si decide di fare.

In questo vademecum troverai due esercizi di Mindful Parenting pensati per aiutarti a fermarti, osservare ciò che provi e riportare al centro i bisogni di tuo figlio o di tua figlia:

- **Il minuto di pausa**

Per quando la comunicazione sulle organizzazioni quotidiane rischia di riaprire conflitti

p. 4

- **Mio figlio al centro**

Per distinguere se stessi genitori da se stessi come coppia, mantenendo al centro gli interessi del figlio

p. 6



Esercizio 1: Il minuto di pausa prima di rispondere

Perché usarlo

Questo esercizio è utile per ridurre l'insorgere di reazioni emotive automatiche e avverse durante le comunicazioni con l'ex partner.

Può essere usato quando arriva un messaggio, una richiesta o una comunicazione che provoca rabbia, frustrazione, irritazione o il bisogno immediato di rispondere.

Obiettivo dell'esercizio

L'obiettivo non è reprimere l'emozione; l'obiettivo è riconoscerla prima che diventi automaticamente una risposta, un'accusa, una chiusura o un nuovo motivo di scontro.

Quando ci sentiamo provocati, la mente tende a reagire in fretta; cerca di difendersi, di chiarire, di contrattaccare, di dimostrare che abbiamo ragione.

Il minuto di pausa serve proprio a questo: a non lasciare che sia solo l'emozione del momento a decidere il tono, il contenuto e l'effetto della nostra risposta.

1. Fermati per 60 secondi

Non rispondere subito; appoggia il telefono, resta qualche istante in silenzio, concediti un minuto prima di decidere cosa scrivere o cosa dire.

Anche se ti sembra urgente rispondere, prova a ricordare che una pausa breve non significa evitare il problema; significa prepararti a rispondere in modo più utile.

2. Fai 5 respiri lenti

Porta l'attenzione al respiro e prova ad accompagnarlo con consapevolezza. Puoi dirti mentalmente: "Sento che inspiro; ora sento che espiro". Ripeti questo passaggio per cinque respiri.

3. Osserva cosa stai provando

Chiediti:

- *Che cosa sto provando in questo momento?*
- *Dove sento questa emozione nel corpo?*

Potresti sentire tensione allo stomaco, alla gola, al petto, alle spalle, alla mandibola; potresti accorgerti che il corpo è già pronto a reagire prima ancora che tu abbia scelto cosa fare.

Esercizio 1: Il minuto di pausa

Quando hai svolto i primi tre passaggi, sei pronta per i passaggi successivi:

4. Domandati quale risposta sarebbe più efficace

Dopo esserti fermata e aver osservato cosa sta accadendo dentro di te, prova a farti una domanda semplice, ma decisiva:

"Quale risposta al mio ex partner, o alla mia ex partner, sarebbe più efficace al fine di mantenere i bisogni di mio figlio o di mia figlia al centro?"

Questa domanda non serve a cancellare il tuo punto di vista; non significa subire, rinunciare a dire qualcosa di importante o fare finta che il conflitto non esista: serve piuttosto a distinguere tra una risposta che nasce solo dall'emozione e una risposta che prova a tenere conto anche della funzione genitoriale.

5. Nota un cambiamento

Dopo il minuto di pausa, prova semplicemente a notare che cosa è cambiato. Spesso la prima risposta è guidata dall'emozione; quella successiva, anche solo dopo pochi respiri, può essere più funzionale.

Esempio pratico (Il messaggio):

Immagina di ricevere questo messaggio dal partner: *"Anche questa volta hai deciso tutto tu. Non pensi mai davvero a nostro figlio."*

La prima risposta che ti viene in mente potrebbe essere: *"Sei tu che non collabori mai, e poi mi accusi di decidere tutto."*

Prima di inviarla, provi a fermarti per 60 secondi. Fai cinque respiri lenti; mentre respiri, ti accorgi che hai il petto contratto, la mandibola serrata e una forte sensazione di rabbia.

Ti chiedi: *Che cosa sto provando?*
Sto provando rabbia e senso di ingiustizia.

Dove lo sento nel corpo?
Nel petto, nella gola e nella mandibola.

Poi ti domandi:
Quale risposta sarebbe più efficace per mantenere i bisogni di mio figlio al centro?

Dopo la pausa, potresti scegliere una risposta diversa. Ad esempio:

"Capisco che tu possa esserti sentita esclusa. Proviamo a restare sulla decisione concreta: per nostro figlio è importante che l'organizzazione sia chiara. Possiamo sentirci oggi alle 18 per definire insieme questo punto?"

Esercizio 2: Mio figlio al centro

Perché usarlo

Questo esercizio è utile per distinguere il conflitto di coppia, passato o ancora in corso, dalla funzione genitoriale e dal progetto di co-genitorialità.

Durante una separazione, questi piani possono confondersi facilmente; ciò che riguarda il dolore della coppia può entrare nelle decisioni sui figli, e ciò che dovrebbe essere pensato a partire dai bisogni dei bambini o degli adolescenti può diventare il luogo in cui continuano le tensioni tra adulti.

Obiettivo dell'esercizio

L'esercizio "Mio figlio al centro" aiuta a visualizzare questa distinzione; permette di vedere dove si trovano i bisogni dei figli, dove si trovano i bisogni del genitore e dove, invece, stanno le questioni ancora irrisolte con l'ex partner.

Non si tratta di eliminare uno di questi livelli; si tratta di non confonderli.

Per svolgerlo servono solo un foglio e una penna.

Prendi un foglio e disegna tre cerchi concentrici, uno dentro l'altro.

Nel cerchio centrale scrivi: *Bisogni di mio figlio / mia figlia*

Nel secondo cerchio scrivi: *I miei bisogni come genitore*

Nel terzo cerchio scrivi: *Le questioni irrisolte con il mio ex partner*

Ora fermati a osservare il disegno: prova a immaginare al centro i bisogni di tuo figlio o tua figlia, invece dei conflitti.

Dopo aver disegnato i tre cerchi, prova a rispondere con calma ad alcune domande.

Sto confondendo questi livelli?

Forse una richiesta pratica dell'altro genitore mi fa arrabbiare perché tocca una ferita di coppia; forse una decisione sui tempi, sulla scuola o sulle vacanze porta con sé qualcosa che appartiene anche alla storia della separazione.

Le mie decisioni sono orientate al benessere di mio figlio o di mia figlia?

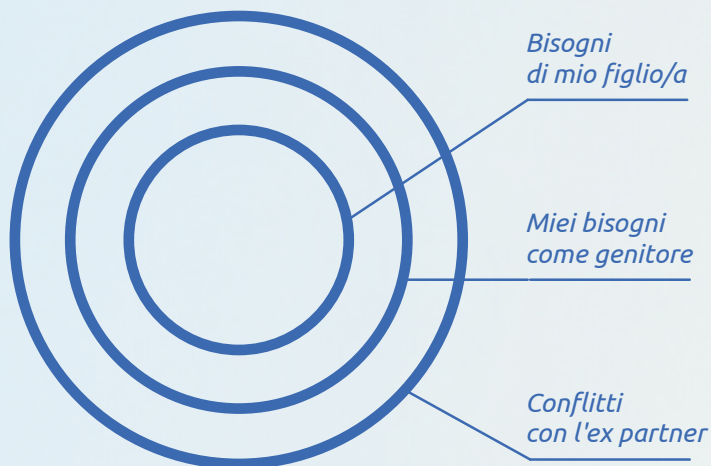
Questa domanda non ha sempre una risposta semplice; proprio per questo può essere utile fermarsi a scriverla, guardarla, tornarci sopra.

Sto rispondendo come ex partner o come genitore?

A volte questi due ruoli si sovrappongono; distinguere non significa diventare freddi o indifferenti, ma provare a non far ricadere sui figli tutto il peso delle questioni tra adulti.

Esercizio 2: Mio figlio al centro

Ecco come può apparire la mappa:



Esempio pratico (Il compleanno):

Immagina che tu e l'ex partner dobbiate decidere come organizzare il compleanno di vostro figlio.

Sul foglio, nel cerchio centrale, potresti scrivere: *Bisogni di mio figlio*

- Sentire che il suo compleanno può essere un momento sereno; non dover scegliere tra mamma e papà; non percepire tensione; sapere cosa succederà e con chi lo festeggerà.

Nel secondo cerchio potresti scrivere: *I miei bisogni come genitore*

- Essere presente in un momento importante; non sentirmi escluso; avere informazioni chiare; poter vivere il compleanno senza sentirmi messo da parte.

Nel terzo cerchio potresti scrivere: *Questioni irrisolte con il mio ex partner*

- Rabbia per decisioni prese in passato senza consultarmi; sensazione di non essere riconosciuti; paura che l'altro genitore voglia controllare tutto; delusione viva per la separazione.

Guardando i tre cerchi, potresti accorgerti che il bisogno di esserci è legittimo, ma che una parte della reazione nasce anche da questioni ancora aperte con l'ex partner.

A quel punto la domanda può diventare:

- *Quale organizzazione protegge di più il compleanno di mio figlio, senza cancellare il mio bisogno di esserci come genitore?*

Da qui può nascere una richiesta più chiara:

“Per me è importante essere presente al compleanno. Proviamo a trovare un'organizzazione che permetta a nostro figlio di vivere quel momento senza tensione; possiamo decidere insieme se fare un momento condiviso breve o due momenti separati, purché sia chiaro per lui e non diventi fonte di conflitto.”

L'esercizio non elimina il dispiacere o la rabbia; però aiuta a vedere meglio da quale cerchio stiamo parlando, e a riportare la decisione al punto centrale: i bisogni del figlio o della figlia.

Quando può servire uno spazio terzo

L'esercizio "Il minuto di pausa" e l'esercizio "Mio figlio al centro" possono aiutare a fermarsi, respirare, osservare e rimettere al centro i bisogni dei figli; sono pratiche semplici, ma proprio per questo possono essere usate nei momenti quotidiani, quando il conflitto rischia di entrare nelle comunicazioni più concrete.

A volte, però, non basta fare ordine da solè.

Quando ogni scambio diventa faticoso, quando le decisioni sui figli sembrano trasformarsi sempre in terreno di scontro, quando è difficile distinguere la fine della coppia dalla continuità del ruolo genitoriale, può essere utile uno spazio terzo.

La mediazione familiare nasce per questo; non per stabilire chi ha ragione e chi ha torto, ma per aiutare i genitori a riaprire un canale di comunicazione più pratico, più sostenibile e più orientato ai bisogni dei figli.

La separazione riguarda gli adulti; il modo in cui viene attraversata, però, coinvolge anche i figli.



Per questo può essere importante costruire un luogo in cui le decisioni vengano pensate con maggiore calma, senza lasciare che il conflitto occupi tutto lo spazio decisionale.

MEDIA-MI nasce proprio per questo.

La mediazione familiare di MEDIA-MI

Quando la separazione rende difficile parlarsi, anche le decisioni più concrete possono diventare faticose; ciò che riguarda i figli rischia di intrecciarsi con la rabbia, la delusione, la paura di essere esclusi o il bisogno di avere ragione.

La mediazione familiare di Metamorfosi nasce per **offrire ai genitori uno spazio sicuro, neutrale e non giudicante**; un luogo in cui provare a **riattivare la comunicazione** e a **costruire accordi pratici, condivisi e sostenibili** per la nuova organizzazione familiare.

È un percorso breve e strutturato, solitamente articolato in circa 10/12 incontri, guidato da una mediatrice neutrale; si rivolge a coppie che stanno attraversando una separazione, un divorzio o una rottura del legame, e che desiderano collaborare per trovare soluzioni concrete per sé e per i propri figli.

L'obiettivo è aiutare i genitori a **distinguere il conflitto adulto dalla funzione genitoriale**, così da prendere decisioni più chiare su ciò che continua a riguardare entrambi: il benessere dei figli.

Durante il percorso si può lavorare su temi come la comunicazione tra genitori, l'organizzazione dei tempi, la gestione delle routine, le scelte educative, la scuola, la salute, le vacanze, i passaggi da una casa all'altra e tutte quelle decisioni quotidiane che, dopo una separazione, chiedono di essere ripensate con attenzione.

Metamorfosi propone **tariffe etiche e accessibili**, pensate perché il benessere familiare non sia un lusso; il costo viene definito prima dell'inizio del percorso, attraverso un breve questionario discreto sulla disponibilità economica, **con fasce agevolate da 25€, 35€ o 50€** a incontro per ciascuna persona della coppia.

Il primo passo è un colloquio, in sede oppure online, per comprendere la situazione e valutare insieme se la mediazione familiare può essere il percorso più adatto.

Separarsi non significa smettere di essere genitori; significa provare a costruire una nuova forma di responsabilità condivisa, capace di proteggere i figli mentre la famiglia cambia forma.

Un primo passo per ritrovare la bussola

Affrontare le trasformazioni familiari richiede tanto coraggio, ma non deve essere un viaggio solitario.

In Metamorfosi troverai professionisti pronti ad accoglierti in uno spazio sicuro e non giudicante. Insieme, costruiremo la bussola per ritrovare la tua serenità e mettere al sicuro il benessere dei tuoi figli.



Cominciare a parlarne insieme è il primo passo per capire come ritrovare la bussola per te e la tua famiglia.