

TI STAI SEPARANDO? QUESTA FAVOLA TI AIUTERÀ

Il mare di Ami (Morellini editore, 12, 90 euro), di Ilaria Marchetti e Costanza Duina, è diviso in due parti. In una c'è la fiaba da leggere con i bambini, nell'altra la guida per i genitori e gli educatori. Con la spiegazione delle parole utili per vivere meglio la separazione di mamma e papà.



Se nel 1995, ogni 1.000 matrimoni, si dicevano addio 238 coppie, gli ultimi dati Istat dicono che siamo arrivati a quota 500.

Separazioni e divorzi che non riguardano solo uomini e donne, ma coinvolgono più di 90.000 minori tra bambini e ragazzi, travolti da emozioni intense come paura, sensi di colpa, rabbia e tristezza che, spesso, non sanno esprimere. Per aiutarli, Ilaria Marchetti e Costanza Duina, due esperte della pedagogia e della mediazione familiare, hanno scritto *Il mare di Ami*, la prima fiaba pensata proprio per i figli delle coppie che si lasciano. Il libro favorisce l'identificazione dei bambini con Ami, un giovane delfino alle prese con la separazione di mamma e papà. E, pagina dopo pagina, aiuta a riorientarsi nella nuova geografia familiare.

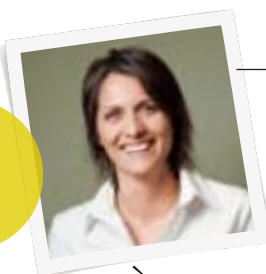
DÀ UNA MANO AI GENITORI «Io con tuo papà non parlo più!» una frase del genere, anche se in quel momento è molto vera, genera parecchia ansia nel bambino. Come pure la spiegazione «Ci separiamo perché litighiamo!» (con il rischio che cresca con la paura dei conflitti). «Ma nel momento più doloroso della loro vita, è difficile che i genitori si mantengano lucidi» spiega Ilaria Marchetti, una delle autrici. «Oltre a chiedere aiuto allo psicologo o al mediatore, con questo libro possono fare chiarezza dentro se stessi e rassicurare i figli: i bambini vanno in crisi quando vedono mamma e papà nel caos».

RAFFORZA IL LEGAME «Le parole creano legami tra le persone. Così leggere la fiaba insieme ai bambini in un momento di profondi cambiamenti vuol dire, in primo luogo, rendere più solida la relazione con loro» continua l'autrice. «E rassicurarli su un aspetto molto importante: anche quando la mamma (o il papà) non sono fisicamente presenti, sono sempre con loro».

PUNTA SUL NETWORK In una separazione giocano un ruolo importante anche gli adulti esterni alla famiglia, come l'insegnante, l'allenatore, uno zio o i nonni. «Nella fiaba sono loro ad aiutare Ami a non sentirsi solo nella domanda che li assilla: «Perché mamma e papà si lasciano?» Poterlo chiedere a qualcuno vuol dire sapere che c'è una persona su cui contare. L'importante è che gli adulti non prendano le parti di uno o dell'altro» conclude l'esperta.

SILVIA CALVI scrive a scalvi@

CHIARA GRANDIN
life coach



COACHING CAFFÈ

C'È SEMPRE UN MOTIVO PER ESSERE FELICE

La società in cui viviamo ci porta a coltivare l'idea che ci debba essere un motivo per essere felice. Per esempio, perché ho avuto una promozione, perché sono dimagrita, perché sono incinta. La conseguenza

coachingcaffè.donnamoderna.com

logica è che, in mancanza delle giuste condizioni, dovremmo quindi sentirci infelici. Pertanto siamo quasi "obbligati" a sentirci giù, se i figli non ci danno retta, non ci hanno dato un aumento o il weekend con le amiche è sfumato...

Sfida della settimana. Quando le circostanze non sono favorevoli, chiediti «È proprio vero che a causa di questo dovrei sentirmi infelice?». Aperti all'idea che puoi essere felice senza motivo, nonostante gli alti e bassi della vita. Domandati: «Sono disposta ad essere più felice (anche solo un po') ora, nonostante tutto?». Scoprirai che la felicità profonda non ha nulla a che fare con quello che accade fuori di te, ma è una predisposizione dell'animo che devi avere intenzione di cogliere. Scrivimi a coachingcaffè@mondadori.it