



I TRAUMI DELLA SEPARAZIONE

Relatore:

Dott. Gregorio Mazzonis, psicologo, psicoterapeuta e consulente Associazione CIAI.

La prima considerazione da fare in merito al tema della serata è che la parola “traumi” evoca i concetti di problemi, dolori, fatiche ma dobbiamo premettere che i traumi della separazione non sono delle “condanne” ad esiti adottivi infelici. In realtà la maggior parte delle adozioni ha una buona riuscita. Per capire quali sono le ferite che lascia la separazione possiamo pensare a che cosa serve una famiglia.

A cosa serve una famiglia

1. Sicurezza: una famiglia è in grado di dare ad un bambino sicurezza, sia in senso fisico (di sopravvivenza) che psicologico (in termini di stabilità, continuità).
2. Protezione: la famiglia protegge un bambino dalle difficoltà del mondo esterno ponendosi come un involucro protettivo che fa da barriera.
3. Fiducia: rispetto ai rapporti con gli altri, la famiglia ti insegna ad aspettarti qualcosa di buono dalle persone proprio perché hai sperimentato, sia nel tuo rapporto con i genitori che nel rapporto dei genitori con gli altri, che le cose possono andar bene. L'atteggiamento verso il mondo è positivo. Sulla base di queste esperienze positive, cerco anch'io di instaurare delle relazioni con gli altri perché mi aspetto qualcosa di buono.
4. Autostima: il fatto che la mia famiglia si occupa di me (i miei genitori si alzano di notte per darmi quello di cui ho bisogno, mi capiscono ancora prima che io manifesti un'esigenza, mi allattano ogni tre ore, ecc.) mi fa sentire molto importante, io valgo per loro. La mia autostima cresce nel tempo.
5. Rispecchiamento: ciò che noi sappiamo di noi stessi (siamo simpatici, estroversi, intelligenti, ecc) deriva dal fatto che qualcuno ce lo ha detto, oppure lo abbiamo capito da come gli altri si comportavano con noi.

Se la mamma è triste penso di essere una persona che intristisce gli altri (la depressione della mamma spesso è un problema anche per il suo bambino); il bambino si rispecchia negli occhi tristi della mamma. Al contrario il bambino che si rispecchia negli occhi innamorati dei genitori sa di essere la fonte di quel amore che scaturisce da quello sguardo.

I genitori fanno da specchio ai bambini. Il bambino impara a regolare le proprie emozioni e il rispecchiamento lo aiuta a capire l'effetto che tali emozioni fanno sugli altri.

6. Empatia: un bambino che non si sente sicuro del proprio “attaccamento” ai genitori non si stacca da loro per esplorare il mondo che gli è intorno. Solo la sicurezza consente lo sviluppo dell'empatia. Dobbiamo sfatare il mito che troppo attaccamento è “tossico” e non fa bene alla crescita dei nostri figli. In realtà, infatti, chi in famiglia non ha mai avuto niente non avrà problemi a staccarsi e ad andarsene; ma anche chi ha avuto tutto non ha difficoltà a lasciare i propri genitori perché ha il desiderio di prendere il suo bagaglio carico di esperienze positive e utilizzarlo per costruire delle relazioni nelle quali mettere a frutto quel bagaglio. Chi invece ha vissuto un rapporto di affetto “ad intermittenza” con i genitori, resta in famiglia perché ha voglia di ottenere il resto di ciò che ha provato di positivo ma non a sufficienza, non a sazietà.
7. Senso di potenza: l'esperienza positiva in famiglia mi dà un senso di potenza, cioè ho sperimentato che se voglio qualcosa posso esprimere questo bisogno e riesco a soddisfarlo. Il contrario è l'impotenza quando cioè sono convinto che qualsiasi sia mio bisogno o desiderio non si potrà mai realizzare. I bambini che non sperimentano una famiglia ma che vivono in istituto finiscono per non manifestare le proprie esigenze perché sono già sicuri di restare insoddisfatti.



La separazione

La parola separazione può assumere un doppio significato: è sia un evento (il momento in cui il bambino è stato abbandonato) che uno stato di fatto (il bambino vive separato dalla sua famiglia, ha bisogno di un punto di riferimento).

L'episodio della separazione è doloroso e sempre inaspettato. Il bambino nasce con la convinzione che chi lo ha messo al mondo si occuperà di lui. Anche se appena nato, ha già delle certezze, poche ma importanti: l'odore della mamma, la sua voce, il nutrimento che gli dà. Se tutto questo gli viene a mancare non è poca cosa, crollano quelle certezze.

La separazione è un'esperienza sempre dolorosa dunque, in questo senso, possiamo parlare di trauma che però non è irrecuperabile.

Le conseguenze della mancanza

Trattando delle conseguenze della separazione possiamo distinguere due aspetti:

1. l'aspetto esperienziale, che ha a che vedere con quello che provo
 2. l'aspetto informativo, che si riferisce a quello che deduco
1. A livello emotivo provo:
 - una **rabbia** pazzesca perché le cose non vanno come mi aspettavo. Le mie aspettative sono deluse e la mia rabbia prima o poi esplose, anche 18 anni dopo. È come se questa rabbia venisse conservata "sotto vuoto" anche per anni fino a quando viene fuori, magari per una stupidata;
 - un senso di **solitudine** legata al fatto che mi sento incompreso, nessuno mi capisce. Da piccoli ci fa piacere che la mamma ci capisca al volo, che, appena rientrati da scuola ci guarda in viso ci domanda "cosa c'è che non va?";
 - **paura**, perché sono meno protetto rispetto agli altri, non ho quella membrana protettiva che si costruisce in famiglia; quando si è vissuto un trauma resta un senso di insicurezza, pensi che da un momento all'altro tutto possa cambiare, tutto è instabile. Sono ansioso e quindi voglio avere sempre tutto sotto controllo;
 - **sfiducia** verso gli altri, come posso fidarmi degli altri se quelli che sono stati mandati dalla natura per proteggermi se ne sono andati? Come posso fidarmi di due estranei che vengono da un altro paese anche se mi dicono che mi vogliono bene? Questa sfiducia può portarmi a passare l'adolescenza sotto le coperte, non voglio vedere nessuno perché così nessuno mi può dire che non gli vado bene. Oppure nel periodo dell'adolescenza può succedere che frequento tanti amici così se uno non mi vuole più ce n'è subito un altro. Non esiste un migliore amico perché non posso puntare su una persona sola poiché se la perdo posso soffrire tanto;
 - **scarsa capacità di regolare le proprie emozioni**. Le emozioni servono ad esprimere ciò che proviamo. I bambini adottivi imparano a non esprimere le proprie emozioni perché hanno sperimentato che non serve a nulla. Imparano a non piangere, a non chiedere perché tanto nessuno soddisfa i loro bisogni. Tutto questo non è un buon segnale, il bambino che non manifesta le proprie emozioni "non fa il suo mestiere";
 - **scarsa consapevolezza delle proprie emozioni**. la mamma ti chiede "sei arrabbiato?", tu ovviamente rispondi di no ma lei ti spiega che quando ti comporti in un certo modo vuol dire che sei arrabbiato. In questo modo il bambino impara a capire le proprie emozioni, impara a capire chi è;
 - **impotenza frustrazione**, i bambini non chiedono perché tanto non ottengono niente. Negli istituti oltre alla fame non manifestano nessun'altra esigenza. Prima che io possa ricevere un no preferisco non chiedere. Non gioco perché così posso immaginare che se avessi giocato avrei vinto.



2. A livello informativo:

L'abbandono mi fa arrivare il messaggio che il mondo mi rifiuta. I miei genitori biologici (e non solo) non mi hanno tenuto, non mi hanno voluto. Io non valgo niente.

Dopo un'esplosione di rabbia il bambino chiede scusa per il suo comportamento, poi, il giorno dopo lo fa di nuovo. In realtà non mente sul fatto che gli dispiace ma la verità è che non riesce a controllare la propria rabbia per il rifiuto ricevuto. Tutti i bambini adottivi hanno problemi di autostima.

La consapevolezza della perdita

Se analizziamo la consapevolezza della perdita, c'è una bella differenza tra perdere qualcosa che si è avuto la possibilità di sperimentare rispetto a perdere qualcosa non avendola mai conosciuta. In questo senso, fa differenza essere stati abbandonati alla nascita oppure più avanti (3-4-5 anni).

Se negli anni precedenti la separazione qualcosa di buono è stato vissuto, il bimbo ha consapevolezza di quello che può funzionare, che una famiglia è bella, è qualcosa che ha provato. Se non ha mai sperimentato la famiglia l'approccio verso una nuova famiglia è diverso.

La consapevolezza della perdita ovviamente dipende anche dall'età. Il bambino deve comunque imparare a fidarsi di noi però conosce il piacere che può dare un abbraccio. Il non aver avuto una famiglia vuol dire anche non sapere quello che ti è mancato.

La separazione come fattore di rischio.

La separazione è qualcosa che comporta il rischio di un disagio, di una sofferenza ma non è detto che questo disagio e questa sofferenza si manifesteranno sicuramente. Ci sono dei bambini che crescono "sufficientemente sani" anche senza una famiglia. È possibile che nella vita si incontri un amico, uno zio, una fidanzata che possono riparare quell'esperienza negativa. Nella vita si possono costruire delle relazioni sostitutive del rapporto con i genitori.

Il rischio di disagio è legato al fatto che l'abbandono c'è sempre; nessuna persona cui è stato chiesto di tenere il bambino ha accettato. Per nessuno il bambino è stato abbastanza importante.

Gli assistenti sociali per esempio, prima di allontanare i bambini dalla loro famiglia di origine, chiedono ai genitori di "rimettersi in carreggiata", di cambiare, così da potergli lasciare i propri figli. Il definitivo allontanamento dei bambini trasmette loro il messaggio che non essere sufficientemente importanti per i genitori tanto da rinunciare alla droga o all'alcool, o comunque tanto da convincerli a cambiare vita.

In ogni caso, dunque, il bambino deve essere aiutato a "decentrare" il trauma della separazione che non è dipeso da lui, dal suo comportamento ma deriva dal fatto che nessuno è stato in grado di prendersi cura di lui.

I fattori protettivi, ovvero le risorse

Esistono degli elementi che possono alleviare gli effetti del trauma della separazione:

- resilienza
- presenza di ricordi
- regressione
- eventuale presenza di legami sostitutivi

La resilienza nella fisica è la capacità di un metallo di riacquistare la vecchia forma senza spezzarsi dopo aver subito uno stress termico o fisico. Questo concetto può essere esteso alla psicologia. Una persona resiliente è quella che riesce a superare e a far fronte ad una serie di eventi traumatici riorganizzando positivamente la propria vita. Se pensiamo ai nostri bambini adottivi, su 100 che riescono ad arrivare all'adozione, ce ne sono almeno 1000 che invece non ce l'hanno fatta perché sono psicologicamente devastati dall'esperienza che hanno vissuto. I bambini che arrivano all'adozione, invece, sono riusciti appunto a far fronte agli eventi contingenti.



La presenza dei ricordi, è un aiuto, è un “gancio” cui poter “attaccare” le proprie emozioni. La rabbia che esplode molti anni dopo l’evento traumatico, è difficile da ricollegare con l’abbandono che è avvenuto quando il bambino aveva pochi giorni di vita. Il collegamento è invece più facile se riesce a farlo da solo ma ciò è possibile solo se ha un ricordo dell’abbandono, cioè se l’abbandono è per lui un concetto più concreto.

I ricordi dunque sono un fattore protettivo che anche i genitori devono riconoscere come tale. Alle volte si ha l’idea che ricordare al bambino l’esperienza traumatica possa fargli del male, in realtà il bambino l’ha già subita per cui il dolore c’è già anche se non se ne parla. L’affrontare quel trauma anche attraverso i ricordi aiuterà il bambino a capire da dove arriva tutta quella rabbia che sente.

La regressione è una fase che tutti i bambini adottivi prima o poi attraversano. In questa fase il bambino, anche se più grandicello (6-7 anni) vuole rivivere con i genitori adottivi alcune tappe della sua evoluzione. È possibile che chieda di mettere il pannolino, oppure di dormire nel lettone, ecc. In questi casi è necessario assecondare queste richieste che sicuramente dureranno molto poco. I genitori devono stare tranquilli perché fargli fare queste cose all’inizio non vuol dire firmare un contratto per l’eternità. Si tratta di atteggiamenti che aiutano all’inizio la costruzione del rapporto tra genitori e figli.

L’esperienza di essere figli o fratelli è un’esperienza psicologica e non di sangue. La separazione da qualcuno è dolorosa nel momento in cui c’è stato un legame. Successivamente però, se il legame (per esempio con i fratelli biologici) si spezza e non ci si frequenta più, non si continua ad essere fratelli perché questo presuppone appunto una “continuità” di quella esperienza psicologica.

Testimonianza di Giulia e Marco

Giulia e Marco sono genitori di due bambini (rispettivamente di 6 e 8 anni) nati in Etiopia. I bambini sono orfani di entrambi i genitori ed hanno vissuto per un periodo insieme ai tre fratelli più grandi (di 13, 14 e 18 anni). Dopo la morte dei genitori hanno vissuto una vita molto difficile che ha costretto il fratello più grande (che studia per diventare prete) a prendere la dolorosa decisione di separarsi dai due fratelli più piccoli.

Nel settembre del 2006 i due bambini sono stati lasciati all’Ufficio Affari Sociali. Per evitare che fossero ricondotti a casa, il fratello grande ha istruito il più piccolo in modo da non rivelare dove abitavano.

I due fratellini hanno vissuto per circa un anno in istituto e poi sono stati adottati da Giulia e Marco. I due fratelli non vivono la loro adozione come un abbandono poiché in effetti è stata una scelta quella compiuta dal fratello maggiore. Il più grande dei due si sente in colpa perché ha avuto lui la responsabilità del distacco dalla sua famiglia d’origine in quanto è stato proprio lui a non rivelare dove abitavano.

All’arrivo in Italia i due bambini hanno sentito il dolore del distacco, oltre che dalla loro famiglia d’origine, anche dal paese, dalla cultura, dalla cucina, dagli animali, dal panorama, ecc.

Essendo due bambini un po’ più grandicelli, i ricordi del passato ci sono e alle volte sono un po’ ingombranti però li fanno anche vivere più sereni. Dalla scomparsa dei genitori hanno imparato che la morte fa parte della vita. Il distacco dai fratelli si sente molto di più, li fa soffrire molto l’idea che sono ancora lì in Etiopia.

L’inserimento nella nuova famiglia non è stato particolarmente complicato probabilmente proprio perché avevano già sperimentato cosa significava vivere appunto in una famiglia.

Anche loro hanno vissuto un periodo di regressione chiedendo un maggiore contatto fisico con la mamma.



Testimonianza di Viviana e Andrea

Viviana e Andrea due anni fa sono diventati genitori di una bambina nata in Etiopia, che oggi ha 9 anni e mezzo. Lei ha vissuto con la mamma biologica fino a qualche mese prima dell'arrivo in istituto, ha una sorella maggiore, il padre viveva con un'altra donna con la quale ha avuto altri figli. L'inserimento in famiglia è stato caratterizzato inizialmente da un rapporto di competizione con la mamma adottiva mentre con il papà è stato subito amore a prima vista, forse proprio in seguito alla sua esperienza negativa con il papà biologico.

Nei primi mesi ha provato rabbia, dolore, senso di colpa. Non riusciva a spiegarsi in motivo dell'abbandono e soprattutto era dispiaciuta per il fatto che lei aveva la possibilità di vivere una vita serena qui con i suoi nuovi genitori mentre la madre biologica e la sorella erano dovute rimanere in Etiopia da sole. Un giorno, vedendo la fotografia di una bambina che Viviana e Andrea hanno adottato a distanza, lei ha capito che anche la sua mamma biologica, se avesse voluto, avrebbe potuto tenerla e chiedere un aiuto ad una famiglia all'estero che avrebbe potuto fornire un supporto economico. Si è resa conto che l'abbandono è stato una scelta della sua mamma biologica e che non era l'unica via possibile.

Conclusioni

Nel corso di questa serata abbiamo potuto apprendere che la separazione, l'abbandono è sempre un'esperienza dolorosa che lascia una traccia indelebile in chi l'ha vissuta. Questa esperienza provoca delle conseguenze sull'atteggiamento del bambino sia verso se stesso (in termini di mancanza di autostima) sia verso gli altri (in termini di mancanza di fiducia). L'età del bambino può aiutare ad affrontare le conseguenze della separazione sia perché ha una maggiore consapevolezza della propria perdita (ha sperimentato il concetto di famiglia) sia per la presenza di ricordi (conosce la fonte della sua rabbia).

A noi genitori dunque il compito di "medicare" le ferite generate dalla separazione con la consapevolezza che ogni esperienza traumatica può essere superata mediante un'esperienza positiva ("riparatrice") rappresentata proprio dall'adozione.

*Relatore dell'Incontro: Dott. Gregorio Mazzonis
Psicologo, psicoterapeuta e consulente Associazione CIAI.*

*Relazione redatta da: Sabrina
Le Radici e le Ali - Paderno Dugnano (Milano)*

*Gruppo Famiglie Adottive LE RADICI E LE ALI
Tutti i diritti riservati – Ogni estrazione e/o riproduzione anche parziale è vietata*

