



04 Giugno 2018

## Blended family: come far funzionare le famiglie 'miscelate' e vivere felici



***Letteralmente, blended è una famiglia "ricomposta" o "miscelata" che include figli di precedenti relazioni, allargata quindi, ma anche mista o adottiva. Le linee guida per aiutare a lavorare assieme sui rapporti attraverso - e nonostante - dolori e difficoltà di Adelia Lucattini***

Dal momento che molte secondi matrimoni includono bambini di precedenti relazioni, famiglie "miste" o famiglie "adoptive" sono più comuni che mai.

Quando le famiglie si "mescolano", però, le cose raramente progrediscono senza intoppi. Alcuni bambini possono resistere ai cambiamenti, mentre tu come genitore puoi sentirti frustrato quando la tua nuova famiglia non funziona allo stesso modo della tua precedente.

Mentre la fusione delle famiglie richiede un adeguamento per tutte le persone coinvolte, queste linee guida possono aiutare la tua nuova famiglia a lavorare attraverso i crescenti "dolori" o difficoltà. Non importa quanto sembrano tese o difficili le cose all'inizio, con una comunicazione aperta, rispetto reciproco e un sacco di amore e pazienza, puoi sviluppare uno stretto legame con i tuoi nuovi figliastri e formare una famiglia affettuosa e di successo.

### **Cos'è una famiglia "blended" family?**

Una famiglia o una famiglia consolidata si formano quando i **due partner costruiscono una vita insieme con i bambini da una o entrambe le precedenti relazioni**, ricomposta o "miscelata". Il

processo di formazione di una nuova famiglia mista può essere un'esperienza gratificante e stimolante. Mentre i genitori hanno la possibilità di avvicinarsi alle nuove nozze e ad una nuova famiglia con grande gioia e aspettativa, i propri figli o i figli del nuovo coniuge potrebbero non essere altrettanto entusiasti. Probabilmente si sentiranno incerti sui cambiamenti imminenti e su questi come influenzeranno le relazioni con i loro genitori naturali. Saranno anche preoccupati di vivere con nuovi fratelli e sorelle, che potrebbero non conoscere bene, o peggio, quelli a cui potrebbero non piacere loro. Non ultima la preoccupazione di futuri fratelli che potrebbero nascere da questa relazione.

## 7 consigli per rendere la tua famiglia “blended” una famiglia “di successo”

Cercare di trasformare una famiglia mista in una copia della propria prima famiglia o della famiglia ideale, provoca spesso confusione, frustrazione e delusione ed è l'anticamera dell'insuccesso. Invece, è importante accogliere le differenze e considerarle il punto di partenza per la propria famiglia blended un successo.

- 1) Matrimonio solido.** Senza il matrimonio, non c'è famiglia. È più difficile prendersi cura del matrimonio in una famiglia mista perché non si ha molto tempo per sé stessi come coppia, come invece accade nella maggior parte dei primi matrimoni. I coniugi dovranno infatti crescere e maturare nel matrimonio, mentre fai i genitori.
- 2) Essere civili.** Se i membri della famiglia possono essere civili l'uno con l'altro normalmente, senza smancerie o eccessi, ma anche senza ignorarsi a vicenda, cercando intenzionalmente di ferirsi o ritirarsi completamente l'uno dall'altro, si è già sulla buona strada.
- 3) Il rispetto prima di tutto.** Questo non si riferisce solo al comportamento dei bambini nei confronti degli adulti. Il rispetto dovrebbe essere dato non solo in base all'età, ma anche in base al fatto che ora tutti sono membri anche della nuova famiglia.
- 4) Comprensione e attenzione per le esigenze di tutti e la capacità di accettare la nuova situazione.** I membri della tua famiglia mista possono trovarsi in varie fasi della vita e avere esigenze diverse (ad esempio, ragazzi e bambini piccoli). Possono anche essere in fasi diverse nell'accettare questa nuova famiglia. Tutti i membri della famiglia hanno bisogno di capire e avere rispetto, comprensione e pazienza per queste differenze.
- 5) Lasciare spazio mentale alla crescita della nuova famiglia.** Dopo alcuni anni di convivenza, si spera che la famiglia crescerà e che i membri sceglieranno di trascorrere più tempo insieme e si sentiranno più vicini gli uni agli altri.
- 6) Pianificazione dei nuovi assetti familiari prima del matrimonio.** Per avere le migliori possibilità di successo nella creazione di una famiglia mista, è importante iniziare a pensare e pianificare come la nuova famiglia potrà e dovrà funzionare prima ancora che il matrimonio abbia luogo. La chiarezza e la capacità di previsione sono sempre una chiave importante per il buon funzionamento e l'armonia futura.
- 7) Saper aspettare è la parola chiave.** Spesso quando si è sopravvissuti a un doloroso divorzio o a una separazione e finalmente si è riusciti trovare una nuova relazione d'amore, la tentazione può spesso essere quella di affrettarsi nelle seconde nozze e in una famiglia mista senza prima porre solide fondamenta. È invece necessario prendersi il giusto tempo per dare a sé stessi e a tutti la possibilità di abituarsi l'un l'altro, all'idea del matrimonio e della formazione di una nuova famiglia. Troppi cambiamenti contemporaneamente possono destabilizzare i bambini. Le famiglie miste hanno il più alto tasso di successo se la coppia aspetta due anni o più dopo un divorzio per risposarsi, invece di usare la nuova famiglia come un “chiodo scaccia chiodo”.

## 9 consigli per gestire i bambini, propri e del partner

- 1) Trovare i modi per vivere insieme la "vita reale" prima del matrimonio.** Prendere i bambini di entrambi e portarli in un parco a tema ogni volta che ci si incontra può essere molto divertente,

ma non riflette la vita di tutti i giorni. Meglio di far abituare i bambini al partner e ai suoi figli nelle situazioni della vita quotidiana.

**2) Decidere i ruoli genitoriali prima di sposarsi e dirlo ai bambini.** Concordare con il nuovo partner come intendete fare i genitori insieme, quindi apportare le modifiche necessarie ai propri stili genitoriali prima di risposarsi. Con una transizione più fluida, i bambini non si arrabbieranno con il nuovo coniuge. I bambini spesso si sentono poco importanti o **invisibili** quando si tratta di prendere decisioni nella nuova famiglia mista per questo riconoscere loro un ruolo nella nuova famiglia quando si prendono delle decisioni importanti, li tranquillizza e li fa sentire una parte importante del nuovo progetto, fugando le paure di essere abbandonati, dimenticati, accantonati. I bambini di tutte le età rispondono bene a commenti positivi sui loro comportamenti, all'incoraggiamento e amano sentirsi apprezzati

**3) Mai fare preferenze.** Sembra scontato, ma è bene dirlo. I propri figli o quelli del nuovo partner potrebbero metterti in una situazione in cui senti che devi scegliere tra loro. Ricordare sempre a tutti quanti che volete bene a tutti perché sono tutti parte della vostra vita.

**4) Insegnare rispetto e affetto.** I bambini devono trattare i figli del partner del proprio genitore e anche il nuovo coniuge sempre con rispetto, perché l'amore è una torta a cui si aggiungono fette, non si tolgono, se arriva qualcuno di nuovo. Ma questo ai bambini va spiegato perché non lo sanno e possono diventare gelosi, irritati, oppositivi e anche maleducati. Ai bambini piace sentire l'affetto ma dovrebbe essere un processo graduale che implichi anche l'elaborazione della perdita della famiglia di prima e dalla mamma o dal papà che sono rimasti a vivere altrove e che vedono meno spesso.

**5) Avere pazienza e giusto sostegno.** Si può dare molto tempo, energia, amore e affetto ai bambini del tuo partner che non saranno restituiti immediatamente. Fare piccoli gesti e avere attenzioni quotidiane, discreti, sentiti, costanti che possano suscitare interesse e desiderio di ricambiare. I bambini hanno bisogno di amare e di essere ricambiati. Dato il giusto sostegno, i bambini dovrebbero gradualmente adattarsi alla prospettiva del matrimonio e far parte di una nuova famiglia. È compito tuo comunicare apertamente, soddisfare i loro bisogni di sicurezza e concedere loro tutto il tempo necessario per effettuare una transizione di successo. I bambini vogliono poter contare su genitori e patrigni, con il divorzio hanno già sentito il dispiacere di essersi allontanati o essersi sentiti delusi da persone di cui si fidavano e potrebbero non essere desiderosi di dare una seconda possibilità a un nuovo genitore.

**6) Consolidare i legami con i "nuovi" figli.** Aumentano le possibilità di un legame positivo con i tuoi nuovi figli pensando a ciò di cui hanno bisogno. L'età, il genere e la personalità non sono irrilevanti, ma tutti i bambini hanno alcuni bisogni e desideri di base che una volta incontrati possono aiutarti a stabilire una nuova relazione gratificante. Creare un ambiente onesto e aperto, libero da giudizi, aiuterà i bambini a sentirsi ascoltati ed emotivamente connessi a un nuovo genitore. È importante mostrare loro che il nuovo partner può vedere o tenta di vedere la situazione anche dal loro punto di vista, valorizzandoli.

**7) Stabilire confini e limiti chiari.** Discutere il ruolo che ogni genitore imparerà a crescere i propri figli, nonché i cambiamenti nelle regole della famiglia. I bambini potrebbero non sapere o pensare di aver bisogno di limiti nella nuova famiglia, ma una mancanza di confini invia un segnale che il bambino è indegno del tempo, della cura e dell'attenzione dei genitori.

Come nuovo genitore di passaggio, non dovresti intervenire come prima, ma lavorare con il proprio coniuge per stabilire quali siano gli spazi fisici e mentali e i limiti da porre ai figli propri e del partner, secondo principi di uguaglianza e giustizia se pur nel rispetto delle diversità e delle esigenze di ognuno. Le regole chiare aiutano ad andare d'accordo.

**8) Trovare sostegno nella routine.** Creare routine e riti di famiglia può aiutare a creare legami con i tuoi nuovi figli e unire la famiglia nel suo complesso. Inventare almeno un nuovo rituale familiare, speciale, come ad esempio andare al mare la domenica, una serata settimanale in cui si gioca tutti insieme o modi speciali per festeggiare un compleanno di famiglia. Importantissimi i pasti regolari in famiglia, soprattutto la sera o a pranzo nei giorni di festa, offrendo una grande opportunità per parlare e legarsi oltre che incoraggiare abitudini alimentari sane.

**9) Mantenere tutti i genitori presenti nella vita dei bambini.** I bambini si adattano meglio alla famiglia mista se hanno accesso a entrambi i genitori biologici. È importante se tutti i genitori sono coinvolti e lavorano per una partnership genitoriale. Far sapere ai bambini che mamma e papà

continuerete ad amarli e ad essere lì per loro per tutta la vita, è una cosa importantissima per i bambini. È importante spiegare ai bambini che il tuo nuovo coniuge non sarà un "sostituto" mamma o papà, ma un'altra persona da amare e sostenere. D'altro canto, una coppia che si separa non ha più un ruolo "coniugale" ma manterrà per sempre un ruolo "genitoriale" nei confronti dei propri figli.

## 4 sfide comuni alle "nuove famiglie"

**1) Differenze di età.** Nelle famiglie miste, potrebbero esserci bambini con i compleanni più vicini rispetto a quelli possibili con i fratelli naturali, oppure il nuovo genitore può essere solo di alcuni anni più vecchio del figlio maggiore.

**2) Inesperienza dei genitori.** Un genitore "step" potrebbe non essere mai stato un genitore prima, e quindi potrebbe non avere esperienza delle diverse fasi che i bambini attraversano.

**3) Cambiamenti nelle relazioni familiari.** Se entrambi i genitori si risposano con i genitori delle famiglie esistenti, può significare che i bambini si trovano improvvisamente con ruoli diversi in due famiglie miste. Ad esempio, un figlio può essere il primogenito in una famiglia evolutiva, ma il più giovane nell'altra. Le famiglie miste possono anche significare che un bambino perde la propria unicità come unico ragazzo o ragazza della famiglia.

**4) Lutto.** In alcuni i bambini di uno dei due membri della coppia o di entrambi potranno non avere più un genitore o non averlo mai avuto. Per creare un clima di serenità è indispensabile parlarne, confrontarsi, raccontare, ricordare o sempre aprire una narrazione su come era il genitore che non c'è più, sulla vita di prima e la vita di adesso, perché solo così il lutto può essere elaborato e non interferire più nella vita dei bambini, dei coniugi e nella vita della nuova famiglia. Per potersi separare e andare avanti, infatti, bisogna prima sentire di avere ritrovato per sempre dentro di sé, nel proprio cuore e nella propria mente il genitore scomparso ma vivo nel ricordo. Ma per due persone che si amano tutte queste situazioni sono affrontabili e superabili, tutti insieme, novelli sposi e figli di precedenti relazioni, che avranno comunque accanto anche i loro genitori naturali. Se i bambini vedono l'amore, il rispetto e la comunicazione aperta tra i coniugi e con i loro genitori che a loro volta possono essersi risposti, si sentiranno più sicuri e sono più propensi a modellare quelle qualità.

*di Adelia Lucattini*  
04 Giugno 2018

Vai all'articolo:

[http://d.repubblica.it/life/2018/06/04/news/come\\_fare\\_gestire\\_famiglia\\_allargata\\_psicologia\\_consigli\\_successo\\_blended\\_family-3999255/](http://d.repubblica.it/life/2018/06/04/news/come_fare_gestire_famiglia_allargata_psicologia_consigli_successo_blended_family-3999255/)