



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

Presentazione dell'Ottica Familiare

Dott.ssa Donata Spillare

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

*Prima di prendere una decisione importante, come dichiarare guerra, trasferirsi con i compagni in un'altra pianura, scegliere un campo da seminare, il guerriero si domanda: "Come inciderà sulla quinta generazione dei miei discendenti questo mio gesto?"
Un guerriero ha coscienza che le azioni individuali comportano conseguenze che si prolungano per molto tempo, e deve sapere quale mondo sta lasciando alla sua quinta generazione.*

(P.Coelo "Manuale del guerriero di luce" pag. 136)

IL CICLO VITALE DELLA **FAMIGLIA**

La famiglia come sistema
che si modifica nel tempo

- **CICLO della crescita personale**
- **CICLO VITALE del SISTEMA FAMILIARE**

- Watzlawick e collaboratori introducono negli anni '60 (Palo Alto), il concetto di **contesto** nello studio delle *relazioni familiari*
- Per Bateson (1984) *"... il contesto è legato ad un'altra nozione non definita che si chiama **significato**. Prive di contesto, le parole e le azioni non hanno alcun significato..."*

Il gruppo di Palo Alto enuncia anche l'ipotesi del **"doppio legame"** : è un **"doppio messaggio"** che contiene due affermazioni che si escludono e si bloccano a vicenda: con le parole si afferma una cosa, con il corpo la cosa contraria

Secondo l'antropologo Gregory Bateson , un **doppio legame** è un dilemma comunicativo a causa della contraddizione tra DUE o più messaggi. Questo causa sofferenza e può portare a disturbi psicologici anche importanti (schizofrenia).

Perché si verifichi una situazione di Doppio Legame, devo avere varie condizioni:

1. **Due o più persone** (non solo la madre). Uno è il persecutore che "lega", l'altra è la vittima "legata"
2. **Esperienza ripetuta nel tempo**
3. **Comunicazione verbale e non verbale in contraddizione fra loro**
4. **Un ordine primario negativo .**

Es. *"Non farlo o ti punirò"* oppure *"Se non lo fai ti punirò"*

Il contesto di apprendimento non si basa mai sulla ricompensa, ma sull'evitamento della punizione (che può consistere nella privazione dell'amore, fino all'abbandono o nell'espressione dell'odio o della rabbia).

4. **Un ordine secondario in conflitto con il primo**, con segnali che annunciano un pericolo per la sopravvivenza (ingiunzioni paradossali)

Esempi di doppio legame che può essere usato come leva di controllo:

-Sii spontaneo!

-???

-Non mi dici mai che mi ami!

-Ti amo!

-Così non vale! Me lo devi dire spontaneamente!

E' una costrizione a scegliere fra due alternative altrettanto sgradevoli, rischiose, svantaggiose.

*Se non sono spontaneo non rispetto l'ingiunzione, il mandato;
Ma se lo faccio, c'è contraddizione comunque perché, se
UBBIDISCO al mandato, non sono spontaneo: per cui è una
condizione di scelta fra due alternative dalle quali non si esce!*

**Es. di Watzlawick , del gruppo di Palo Alto
(California)**

La madre ebraica che regala al figlio due camicie: una rossa e una blu e appena il figlio indossa quella blu, la madre con aria mesta dice “**Vedo che quella rossa non ti è piaciuta**”. In qualunque modo il figlio farà dispiacere alla mamma. Non può neanche indossare una maglietta perché la madre direbbe: “**Nessuna delle due ti è piaciuta**”. Anche se il figlio rassicura la madre, promettendole di indossare la camicia rossa domani, comunque la madre potrà dire: “**Vedo che la blu ti è piaciuta di meno**”. (=scelta impossibile)

La teoria degli studiosi di Palo Alto non è risultata solida in quanto spiegazione della causa della schizofrenia, ma ha evidenziato l'importanza dei modelli comunicativi e familiari nella salute mentale.

E' stata determinante per l'evoluzione della terapia sistemica.

Ha permesso di dare importanza alle **comunicazioni CONTRADDITTORIE** che avvengono all'interno del nucleo familiare.

- **Il sintomo** acquista quindi nuovi significati: esprime un malessere che si ricollega a un'organizzazione disfunzionale del sistema nella sua totalità; l'individuo sintomatico diventa allora il **portatore del sintomo** che esprime, anche a nome degli altri membri del sistema, le difficoltà legate alla crescita e all'evoluzione (**il pz designato**).

- **La famiglia è un sistema vivente (ha un'anima...)**
- **visione processuale della famiglia**

- Il **processo** evolutivo familiare
- **integrazione** del “nuovo” con il “vecchio”.
- Ogni individuo è “**frutto di storia**” ma al tempo stesso “**fa storia**”.

DIVENTARE ADULTI: ESSERE LIBERI DELLE PROPRIE SCELTE

Il nostro specifico interesse di INDIVIDUI sta nel trovare una risposta che sia la NOSTRA, personale e non identica o all'opposto. La maggior parte delle persone agisce come gli è stato insegnato; altri fanno esattamente il contrario.

L'IDENTICO e **L'OPPOSTO** non portano evoluzione, non sono la libertà.

IL CICLO DI VITA FAMILIARE

- La **separazione** dalla famiglia d'origine e la **formazione** di una nuova coppia
- La **nascita** dei figli
- Figli **adolescenti**
- Trampolino di lancio-Giovane **adulto**
- **Nido vuoto**
- L'invecchiamento e la separazione della coppia per la **morte** del coniuge

In ogni famiglia, dunque:

- Periodi di **plateau** : stabilità
- **Transizioni** : profonde trasformazioni psicologiche e strutturali.
- periodi di **equilibrio** e adattamento,
- periodi di **squilibrio** che provocano un *salto verso un nuovo e più complesso stadio* in cui vengono sviluppate nuove funzioni e capacità.

- Ad ogni **tappa**, la famiglia si trova ad affrontare una situazione nuova, che richiede un **nuovo assetto familiare**.
- Le varie **tappe** del ciclo di vita familiare sono contrassegnate da **particolari eventi significativi**
- **Eventi non previsti** (separazione, divorzio, malattia grave o morte di un membro, ecc.)

- Per ogni fase la famiglia si trova a dover svolgere **determinati compiti evolutivi**
- E' necessario **elaborare nuovi modelli di funzionamento** e di gestione nella situazione concreta.
- E' inoltre necessario che la famiglia sappia **tollerare** la momentanea disorganizzazione

L'entità dell'evento critico dipende dal:

- a) significato**
- b) momento in cui l'evento si verifica.**

CRISI FAMILIARE

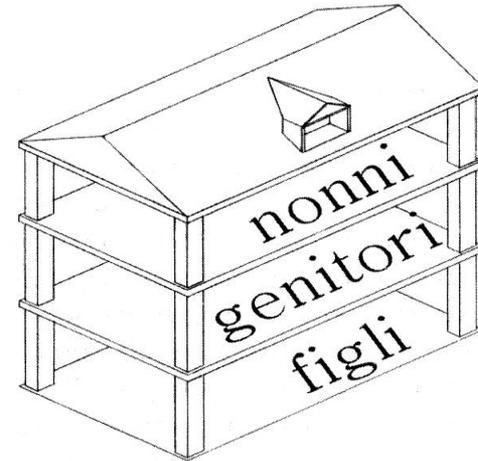
Quando una famiglia non riesce ad attuare il **cambiamento** e **si blocca ad una tappa** del ciclo vitale, interrompendone l'evoluzione, possono sorgere **problemi e disturbi, espressioni di disfunzione momentanea** all'interno di una famiglia che non riesce ad affrontare un certo 'evento' e, contemporaneamente, manifestazioni di un **tentato rinnovamento**.

- Durante il periodo di transizione,
2 opposte tendenze:
 - A) il desiderio di **tornare indietro** verso situazioni note e familiari che promettono *stabilità e sicurezza*
 - B) l'aspettativa della conquista di **nuove possibilità** che si prospettano ricche di potenziali positivi

Bisogna aver chiaro che lo stress legato a queste trasformazioni costituisce **un potenziale di sviluppo** e non un possibile agente distruttivo.

La parola '**crisi**' ha un significato positivo, che indica **separazione, decisione, scelta** che costringe a una riorganizzazione che non è solo legata ai ruoli o ai comportamenti, ma all'acquisizione psicologica delle nuove modalità.

**Ogni individuo
cresce in un
contesto
familiare unico**



- Ogni individuo **interiorizza le regole inespresse**
- sviluppa una serie di **lealtà** (*nel bene e nel male*) che si trasmettono da una generazione all'altra

Alla 1^a generazione si tratta di un **NON-DETTO**
Alla 2^a generazione si tratta di un **SEGRETO**
Alla 3^a generazione si tratta di un **IMPENSABILE**
(cripta)

E' come se ci fosse un fantasma in una bara che si esprime come un ventriloquo con dei sintomi inspiegabili (ossessioni, vergogne, paure radicate...)

Quello che era fonte di vergogna perchè non corrispondente all'immagine sociale richiesta, non si riesce a gestirlo. E il segreto è devastante soprattutto sui bambini.

L'**intergenerazionale** è ciò che accade TRA diverse generazioni, nel corso di una vita , in maniera chiaramente detta o evidente (es. Il medico che trasmette la propria clientela al figlio che rileva lo studio, assieme anche a modi di fare e di essere nel ruolo...).

Il **transgenerazionale** è come una “patata bollente” che passa di mano in mano e di generazione in generazione, e che brucia tutte le mani per le quali passa.

In alcune circostanze, le situazioni di vita sono così difficili che i genitori decidono di non parlarne.

• **IDENTITA'**
CULTURALE *di una famiglia*

• **MITO FAMILIARE**

I VALORI MITICI: *ostacolo* o *risorsa* nel processo di 'individuazione'?

- **Duplice processo :**

- A) bisogno di appartenenza**

- B) esigenza di separarsi**

- **Il mito offre non un'immagine ma un modello di valore e di funzione prescrittiva del mondo**

L'individuo è un'entità biologica, psicologica e psicosociale, le cui reazioni sono determinate tanto dalla propria psicologia, quanto dalle regole del sistema familiare. C'è un continuo controllo reciproco e le regole che concernono il funzionamento del sistema familiare sono tanto implicite quanto esplicite, ma soprattutto implicite. E i membri della famiglia non ne sono coscienti...

"Nella nostra famiglia si fa così..."

E niente viene spiegato...

...spesso non si sa neppure perché si fa così...

- **"STARE *DENTRO*"** O **"STARE *FUORI*"** ?

- Elaborare il mito familiare vuol dire avere la possibilità di **"separarsi"** ma anche di **accettarlo e farlo proprio per quelle parti** che non contrastano con la ricerca dell'**identità autonoma**.

Usciamo dalla Famiglia d'Origine con una promessa:

"Io formerò una famiglia migliore di quella che lascio...e sarò un Padre/Madre migliore di quello/a che ho avuto! Ce la metterò tutta!"

...**Ma anche se ce la mettiamo tutta, spesso succede che proprio quegli atteggiamenti che più ci hanno ferito, li riproponiamo tali e quali:**

- Un padre aggressivo che urlava...
- Una madre che non abbracciava..
- Un padre che davanti al dolore “scappava”...
- Una madre che si lamentava sempre del marito...
- Un padre o una madre che picchiavano...
- Un padre che pensava solo al lavoro e non stava mai con i figli

Come può succedere, nonostante le promesse che ci siamo fatti?

L'**esempio**, quello che uno è, passa e si stampa nel nostro cervello, crea un modello indelebile che si ripropone nonostante la buona volontà!

E così, tanti **problemi NON RISOLTI** dei nostri genitori ci passano DRITTI dentro e diventano NOSTRI!

(es. padre fobico)

Quello che ci capita in quanto “persona” ha **SEMPRE** un effetto sul figlio:

TRASMETTIAMO QUELLO CHE SIAMO!

Contano **poco** le cose che diciamo, contano **molto** le cose che facciamo!

L'**esempio** passa senza fatica, in automatico! **Come passano altre cose:**

Anche se non parliamo dei nostri problemi e preoccupazioni, i figli “**sentono**” che c’è qualcosa di pesante e può essere “**pericoloso**” non dire nulla...

Ogni bambino cresce in risonanza dei propri Genitori!

Ha radici molto lontane questa realtà...

Nella Bibbia, Geremia 31, 29-30:

“I padri hanno mangiato l’uva acerba e i denti dei figli sono allegati...”

Le colpe dei Padri ricadranno sui figli...

La notizia buona è che la maggior parte dei bambini ha genitori “sufficientemente buoni” per sopravvivere oppure sa come sbrogliarsela (=bimbi resilienti)

...Non tutti, purtroppo...

Alcuni pagano il peso di generazione in generazione, con veri e propri disturbi somatici. Durante l'Adolescenza e all'avvicinarsi dell'età adulta (*trampolino di lancio*), i bambini che sono stati sofferenti a **causa dei dolori o dei segreti delle generazioni precedenti**, possono aggravarsi anche con disturbi gravi (*psicosi*)

Risolvo, quanto meno mi occupo, dei miei problemi, così non lascio ai miei figli o ai nipoti

"i pacchettini delle mie lacrime" in eredità...

Opportunità di prendere coscienza di come si funziona da genitori...la consapevolezza può migliorare tante cose!

Un messaggio dal **libro di Ezechiele** può illuminarci sulla strada che è possibile percorrere per liberare i nostri figli dal rischio di pagare per i genitori, perché non subiscano le conseguenze delle nostre fragilità e sofferenze...

Come fare perché i denti dei nostri figli non siano "allegati" perché noi abbiamo mangiato l'uva acerba?

Non possiamo evitare di "passare" quello che siamo, ma possiamo cercare di **essere sereni** per poter trasmettere serenità e voglia di vivere!!

La soluzione c'è!!!

Ezechiele 18, 14-17:

"...Ma, se uno ha generato un figlio che vedendo tutti i peccati commessi dal padre, sebbene li veda, non li commette,....Costui non morirà per l'iniquità di suo padre, ma certo vivrà..."

Non avrà i denti allegati...

E' un messaggio che affronta il tema della **RESPONSABILITA' INDIVIDUALE**

Essere se stessi, scegliere per se stessi...

La maggior parte delle persone agisce come gli è stato insegnato, altri fanno esattamente il contrario.

Nel 1^ caso, ***nulla si muove***: il modello familiare viene riprodotto con esattezza e non ci si emancipa;

Nel 2^ caso, se faccio il contrario di quello che facevano i miei genitori, che a loro volta hanno fatto il contrario dei loro, mi ritrovo a fare la stessa cosa che facevano i miei nonni: ***non si muove nulla!***

Dobbiamo trovare una risposta che sia la nostra, personale e non identica o opposta. Non è libertà!

La libertà che permette di tagliare il cordone ombelicale, e di conseguenza di essere adulto, è quella di ***scegliere per se stessi, essere se stessi!***