

LA RETE DELLE MAMME

"Come crescere figli liberi dai sensi di colpa", di Giovanni Porta

≡ Categoria: L'opinione



Può capitare di **sentirsi intrappolati in una vita non nostra**, come se stessi realizzando i progetti di qualcun altro e ci trovassimo lontani migliaia di chilometri da ciò che vogliamo per noi stessi e che potrebbe, magari, renderci felici. Spesso non riusciamo a venirci fuori **per i sensi di colpa che ci portiamo dentro** e la causa, purtroppo, va cercata nelle famiglie d'origine.

Le famiglie dovrebbero essere contenitori accoglienti all'interno dei quali ricevere amore incondizionato e apprendere alcune abilità fondamentali per poi essere liberi di fare le proprie scelte. Alle volte, però,

conflitti e desideri irrisolti dei padri e delle madri possono ricadere sulle spalle dei figli portandoli, consapevolmente o meno, a compiere scelte utili più a soddisfare le aspettative dei genitori che desideri e ambizioni proprie.

La sensazione che compare spesso nelle famiglie "invischianti" (nelle quali appunto aspettative e desideri dei genitori non lasciano liberi i figli di costruirsi vite autonome) è il senso di colpa: quando cerco di affermare me stesso, facendo scelte personali e magari contrastando visioni familiari incontrate durante l'infanzia o giovinezza, inizio a sentirmi in colpa, cioè a immaginare – consapevolmente o meno – che qualcuno a cui tengo soffrirà per le mie scelte, e che dunque le mie scelte siano sbagliate e da evitare.

Cosa dovrebbero fare i genitori per crescere i figli in maniera sana, liberi dai sensi di colpa? Ecco qualche consiglio.

- 1. Essere il più soddisfatti possibile della loro vita** e dedicare tempo al raggiungimento di ciò che ritengono davvero importante.
L'unico modo per ottenere un risultato è dedicarci tempo ed energia. Inoltre, i nostri figli imparano a relazionarsi con la realtà imitando l'atteggiamento che ci vedono assumere. Se noi siamo lamentosi e rinunciatari, è probabile che anche loro imparino a fare la stessa cosa.
- 2. Fare pace con i sogni non realizzati.**
L'unico modo per "fare pace con noi stessi", nel momento in cui non abbiamo possibilità di raggiungere ciò che sognavamo, è accettare la realtà: non abbiamo abbastanza talento, risorse, tempo o quant'altro per arrivare dove speravamo. Prenderne consapevolezza è triste, ma attraversare momenti di tristezza è l'unico modo per accettare il limite; rifiutare la realtà pur di non attraversare la sofferenza è un ottimo modo per essere perennemente insoddisfatti.
- 3. "Tenersi d'occhio" per evitare di proiettare sui figli ciò che non sono riusciti a raggiungere.**
Se il mio sogno era fare il calciatore e mio figlio ama praticare un'altra attività che non sia il calcio, non devo provare a farlo sentire in colpa con frasi del tipo "Ma papà sarebbe tanto contento di vederti con la maglia della sua squadra". È importante tenersi d'occhio, cioè chiedersi: sto spingendo mio figlio a fare questo per me o per lui?
- 4. Ricordarsi che la vita è un dono che abbiamo fatto ai nostri figli**, non un debito che loro devono saldare facendo ciò che noi riteniamo giusto.
La convinzione secondo la quale "io ti ho messo al mondo e ora tu fai come dico io" è dal mio punto di vista tremendamente ingiusta. I bambini e le bambine sono creature bisognose di aiuto per esprimere al meglio il proprio potenziale, non soldatini che combattano per le nostre idee.
- 5. Abituarsi a relativizzare le proprie opinioni.**
Essere in grado di convivere pacificamente con punti di vista e valori diversi dai propri è un ottimo esercizio per educare i figli alla tolleranza e, soprattutto, imparare a lasciarli liberi di prendere le strade che ritengono migliori per se stessi, non quelle più vicine alle nostre opinioni.
- 6. Ricordarsi che sbagliare è l'unico modo per apprendere.**
L'importante non è non sbagliare mai, ma imparare dai propri errori. Per questo, evitiamo di colpevolizzare i figli quando compiono errori dal nostro punto di vista evitabili, perché hanno tutto il diritto di fare esperienze che noi abbiamo già fatto e trarne autonomamente gli insegnamenti che noi già possediamo. L'importante è che abbiano voglia di fare nuove esperienze, perché così impareranno di più.
- 7. Risolvere eventuali conflitti con la propria famiglia di origine.**
Avere conflitti irrisolti con i propri genitori, ad esempio detestarli o non aver nessun rapporto con loro, è un modo efficace per riprodurre un clima di tensione e conflitto anche con i propri figli. È importante arrivare al punto di vedere il proprio padre e la propria madre come persone con pregi e difetti, e apprendere a replicare ciò che loro hanno fatto e che con noi ha funzionato, evitando invece ciò che con noi non si è rivelato efficace. Mettere a frutto la nostra esperienza di figli è fondamentale

Cosa fare se da adulti ancora ci sentiamo in colpa

Se non si completa il percorso di individuazione, cioè il rendersi autonomi dalla famiglia nella quale si è cresciuti, può capitare che guardandosi allo specchio e chiedendosi conto di ciò che si è fatto della propria vita si capisca di avere sprecato anni rispettando regole o progetti di vita che non condividiamo. La psicoterapia anche attraverso il teatro ci permette di fare un lavoro su noi stessi, di migliorare il grado di consapevolezza circa il legame con la famiglia di origine, riconoscendo le regole e i doveri che ci sono stati insegnati e prendendoci la responsabilità (e dunque il potere) di rispettarli o meno. Come adulti. Ci sono persone che, pur di non affrontare il senso di colpa per tanto tempo respirato nell'ambiente familiare, rinunciano a progetti di vita autonomi e si privano di esperienze fondamentali. Rinunciano ad avere responsabilità (e dunque potere di scelta) sulla propria vita. E' una situazione di blocco, che va superata. Con il teatro siamo in grado di mettere in scena, in assoluta sicurezza, una prova di vita differente da quella che stiamo vivendo, possiamo provare senza rischiare quello che vorremmo fare. Sotto la guida di uno psicoterapeuta, questa prova, può trasformarsi nel tempo nel primo passo del cammino verso la vita che vorremmo per noi. Non è mai troppo tardi per cambiare o per chiedere aiuto.

Giovanni Porta, psicologo e psicoterapeuta, esperto di poesia e teatro

Per provare a liberarsi dai sensi di colpa Giovanni Porta terrà a Roma un laboratorio di arte terapia gratuito.

Venerdì 21 novembre, dalle 21 alle 23, presso il Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana a Roma, si terrà il laboratorio esperienziale intitolato "REGOLE FAMILIARI E SENSO DI COLPA: smettere di rimanere intrappolati in conflitti antichi" nel quale i partecipanti avranno modo di confrontarsi in maniera diretta con le regole provenienti dalla famiglia di origine e scegliere in maniera adulta e autonoma se mantenerle, eliminarle o modificarle. Il laboratorio è gratuito.

Lo trovate su [Facebook](#)

Per iscriversi è necessario inviare una mail a giovanniporta74@gmail.com e attendere conferma dell'avvenuta prenotazione.