



Togli dalle spalle di tuo figlio i sensi di colpa: i consigli dello psicoterapeuta

clicMedicina - redazione@clicmedicina.it

Alle volte capita di sentirsi intrappolati all'interno di 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 la colpa deriva dai sensi di*

colpa che ci portiamo dentro", spiega **Giovanni Porta**, psicoterapeuta ed attore. La causa, purtroppo, spesso, va cercata proprio nelle nostre famiglie d'origine.

"Dietro il senso di colpa - spiega Giovanni Porta - si nasconde spesso la preoccupazione che, non rispettando le regole e i doveri stabiliti dall'ambiente familiare, si possa venire esclusi dal calore familiare, ma questo è solo uno spauracchio. Ogni genitore vuole come prima cosa la felicità dei propri figli, anche se spesso non sembra, soprattutto ai ragazzi..."

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, - spiega Giovanni Porta - si rivelano luoghi difficili: 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.

Una sensazione che compare spesso nelle famiglie "invischianti" (nelle quali appunto aspettative e desideri dei genitori non lasciano liberi i figli di costruirsi delle vite autonome) è il senso di colpa: quando cerco di affermare me stesso, prendendo scelte personali e magari contrastando visioni familiari incontrate durante la mia 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."

I consigli dello psicoterapeuta per i genitori per fare crescere i figli in maniera sana, liberi dai sensi di colpa

1) Essere il più soddisfatti possibile della nostra vita e dedicare tempo al raggiungimento ciò che riteniamo 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 nostri 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. Prendere consapevolezza di questo è triste, ma attraversare dei 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 nostri figli ciò che non siamo 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 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) Abinarsi 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 nostri figli alla tolleranza, e soprattutto per 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 nostri figli quando compiono errori dal nostro punto di vista evitabili, perché hanno tutto il diritto di fare esperienze che noi abbiamo già fatto e trame 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, - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - può capitare che guardandosi allo specchio e chiedendosi conto di ciò che si è fatto della propria vita ci si possa rendere conto di avere sprecato un sacco di 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 verso il nostro 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 mettere in atto progetti di vita autonomi e si privano di esperienze fondamentali. Rinunciano ad avere responsabilità (e dunque potere di scelta) sulla propria vita. È 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 attenta 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".

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, terrà un 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: <https://www.facebook.com/events/388297561333766/?pref=story>

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