

(relazioni)

La famiglia perfetta? non esiste

(dimostrazione in 4 mosse)

Continua l'indagine di *Psy* per sfatare alcuni luoghi comuni che ci fanno sentire inadeguati. Dopo avere messo sotto la lente nel numero scorso il matrimonio, è ora la volta della vita in famiglia

Diciamocelo subito, nessuno di noi crede più alla famiglia perfetta. Ma non per questo abbiamo rinunciato al concetto di "famiglia ideale", quella dei nostri sogni, esatto contrario, di solito, del nucleo in cui siamo cresciuti o che abbiamo costruito. Un'idea che fluttua tra conscio e inconscio, che ognuno modella secondo il proprio vissuto. E che ci porta a desiderare una famiglia sempre calorosa e pacifica, senza pecche, che faccia da rifu-

gio alle minacce dell'ambiente esterno. "L'ideale è necessario, è il motore che permette di progredire nella vita", spiega Robert Neuberger, psichiatra e autore di *La coppia. Il suo mito, il suo terapeuta* (Franco Angeli). "Ma attenzione, se è troppo alto sopraggiungono le difficoltà". Nelle pagine a seguire, una guida per allontanare i fantasmi che impediscono ai bambini di crescere e ai genitori di fare il loro lavoro, senza sensi di colpa e dubbi divoranti. **V. CRIPPA e F.M. SALVI**
>>>

© JENNIFER COX/GALLERY STOCK

(relazioni)

1 C'è sempre comprensione reciproca

La comunicazione è fluida, si è sempre pronti ad ascoltare l'altro. I malintesi vengono subito chiariti. Nessuna porta sbattuta, nessuna crisi, niente stress. Come potrebbero esplodere dei conflitti in un ambiente simile?

Questa visione, riconosciamolo, ci ammalia. Perché oggi, in un'epoca in cui i legami son più precari che mai, il conflitto è vissuto come una minaccia, è associato a un disappore, e quindi a una possibile esplosione della coppia o del nucleo familiare. Allora si tende a evitare tutto quello che può essere fonte di disaccordo. Si negozia, si contratta, si seduce, ma non ci si affronta. Non è una buona mossa, perché i conflitti risanano le relazioni e permettono a ciascuno di essere riconosciuto per il proprio ruolo e valore. Ogni conflitto soffocato nutre una violenza sotterranea, che finirà per esplodere o ritorcersi contro di sé. Per la maggior parte dei genitori, inoltre, comunicare bene significa parlare molto. Troppe parole, troppe spiegazioni, troppe ripetizioni finiscono però per portare al contrario

del risultato atteso: i bambini non capiscono più nulla. Una comunicazione fluida passa anche dal linguaggio non verbale, dai gesti, dal silenzio, dall'essere presenti. In famiglia, come in coppia, non si ha sempre bisogno di dirsi tutto. I genitori vivono l'intimità emozionale e verbale con i figli come la prova di una vera complicità. I bambini, dal canto loro, si sentono intrappolati in questa relazione, fino ad adottare a volte comportamenti estremi (droghe, automutilazioni), che esprimono il loro bisogno di separarsi. Dei conflitti permetterebbero loro di avere più ossigeno.



Famiglia **allargata** una sfida possibile

Rifondare una nuova famiglia può aiutare a liberarsi dal peso dell'"ideale"...

Ma, concordano gli esperti, il più delle volte succede il contrario: le tensioni aumentano. E la pressione diventa spesso insostenibile, sia per i bambini sia per i genitori.

I primi non vogliono sentirsi responsabili di un nuovo insuccesso e i secondi tendono a negare le difficoltà. Ecco allora qualche suggerimento per tenere la pressione sotto controllo.

Darsi tempo. Di conoscersi, di trovare il proprio posto e di occupare il proprio territorio: suoceri, nipoti, genitori e figli... Al proprio ritmo e senza dovere rendere conto a nessuno. La fretta è spesso causa di screzi e fraintendimenti.

Parlarsi. Non è necessario (né consigliato) dirsi tutto, ma è importante comunicare apertamente quello che a proprio parere non funziona. Rifondare una famiglia significa osare, esprimere al nuovo partner dubbi, paure, delusioni, ferite... Lasciare dei "non-detti" può creare malintesi e generare risentimento.

Rispettarsi. In famiglia, e ancora di più nel caso di una famiglia ricomposta, non si è obbligati ad amarsi, ma bisogna rispettarci. Questo punto fermo risana qualsiasi relazione.

Evitare i confronti. Paragonare la nuova vita con quella precedente è inutile e dannoso, soprattutto per i figli. Educare significa fare prova di creatività e originalità, due caratteristiche particolarmente importanti nelle famiglie ricomposte.

Chiedere aiuto. Quando ci si sente poco considerati o feriti è necessario rivolgersi a un terapeuta, a un mediatore o a un consigliere familiare per evitare che i comportamenti sbagliati si radichino o la situazione peggiori.

I sentimenti tra i componenti della famiglia, sono spesso ambivalenti. L'importante è trovare il giusto equilibrio.

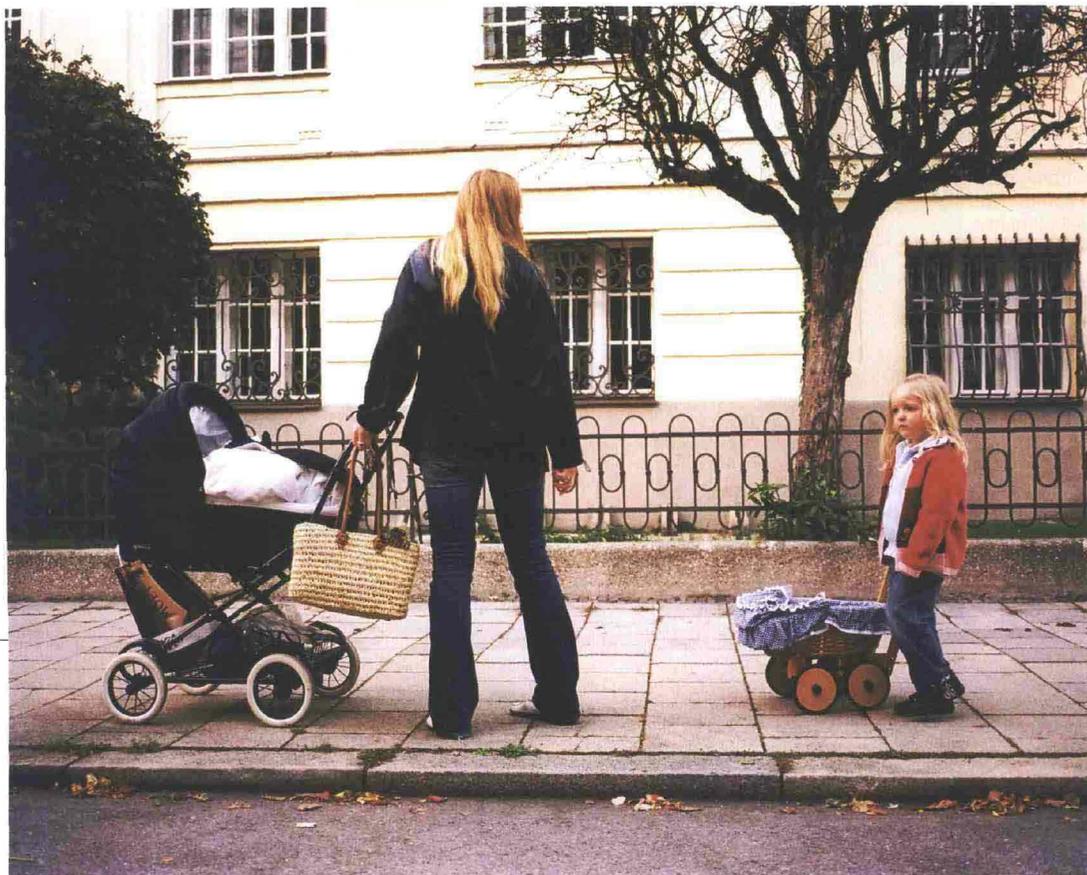


2 Tutti si amano

La convivenza è naturalmente armoniosa. Regnano la tenerezza, il rispetto, la complicità che fanno del quotidiano una vera oasi di pace. Quest'ideale si basa su un grossolano errore di giudizio. Perché ognuno di noi sa che i sentimenti sono sempre ambivalenti, che la rivalità fa parte dell'amore filiale così come l'irritazione, la collera o l'astio... Volere negare questa dimensione di esseri umani significa vivere in totale disaccordo con le proprie emozioni. In famiglia, poi, due bisogni contrapposti si incontrano di continuo: quello dell'altro e quello dell'essere autonomo. Trovare il giusto equilibrio, senza censurare o autocensurarsi, costituisce un passo fondamentale

verso l'indipendenza e il rispetto per l'altro. Nell'importanza accordata al piacere di vivere insieme, infine, c'è anche un grande pericolo. Si sente spesso dire: "I miei bambini sono molto simpatici", come se la famiglia fosse un club fondato sull'affinità dei suoi membri. Ma non si devono amare i figli per le loro qualità o il piacere della loro compagnia, si ha il dovere di trasmettere loro delle regole e il miglior scenario di vita possibile. Non dimentichiamo che un bambino "simpatico" può trasformarsi in un bambino "antipatico". Smetteremo allora di amarlo? Questa "sentimentalizzazione" della famiglia può essere dannosa per tutti. >>>

(relazioni)



3 I bambini non hanno mai bisogno di essere sgridati

L'autorità è superflua, le punizioni non servono. Il bambino assimila le regole facilmente. Accetta i divieti posti dai genitori, perché capisce spontaneamente che sono il modo migliore per aiutarlo a crescere.

Questo fantasma, largamente condiviso, è duro a morire. Nell'incoscio collettivo, infatti, permane l'idea che una buona educazione permetterebbe ai genitori di fare a meno dell'autorità. All'origine di questo ideale, c'è una visione particolare del bambino, secondo la quale il piccolo avrebbe già in sé tutti gli elementi per diventare grande: basta semplicemente "innaffiarlo" ed "esporlo al sole" per vederlo crescere, come se fosse una pianta che non necessita di

particolari cure. Una concezione devastante, perché ignora il "dovere di trasmissione" del genitore. Il suo compito consiste nello spiegare ai bambini i limiti e le regole ancora prima di imporglieli, per "umanizzarli" e "civilizzarli", per usare le parole di Françoise Dolto, che è stata pioniera della psicanalisi infantile. Tanto più che i bambini sono i primi a servirsi del senso di colpa dei genitori, e lo sanno fare in modo perfetto. Il timore di rompere l'armonia familiare si ritorce allora contro gli adulti. I piccoli, avendo percepito la loro difficoltà a esercitare su di essi una qualsiasi costrizione, utilizzano più o meno apertamente questa paura. I risultati: ricatti, contrattazioni... e i genitori perdono credibilità. >>>

(relazioni)



4 Ognuno esprime la propria personalità

Lo sviluppo personale è una priorità di tutti. Il desiderio di una vita familiare intensa e gioiosa prevale, a patto di non sacrificare né la vita di coppia né la propria libertà individuale. La famiglia non deve essere soltanto un luogo di apprendimento, ma deve garantire la pienezza di ciascuno.

Un'equazione difficile da risolvere perché, secondo Robert Neuburger, l'individuo moderno ha notevolmente abbassato il livello di tolleranza alla frustrazione. Per sviluppo, si intende l'"assenza di costrizioni", condizione preliminare a una vita familiare felice.

La famiglia è diventata un'istituzione che deve garantire la felicità di tutti. Paradossalmente, questa concezione disimpegna i suoi membri, li deresponsabilizza, perché tutto accade come se la cellula funzionasse da sola. Se si è felici, è una buona famiglia; se la macchina della felicità si inceppa, è una cattiva famiglia. Questa visione è fonte di insicurezza. L'antidoto a questa concezione tossica di "famiglia felice"? Non dimenticare che, per i bambini, il nucleo familiare è il luogo dove imparare a separarsi per potere volare con le proprie ali. Come avere voglia di uscire dal nido se ogni desiderio viene realizzato?



L'opinione di Boris Cyrulnik

"Il concetto di famiglia ideale è necessario anche se doloroso", afferma il grande psichiatra e psicanalista francese. Tra i suoi libri, *Di carne e d'anima*, *Parlare d'amore sull'orlo dell'abisso* (entrambi Frassinelli) e *Costruire la resilienza* (Erickson).

"Tutti abbiamo il mito della famiglia ideale. Ci incontriamo per realizzarla e a quel punto scopriamo che l'ideale dell'uno non coincide con l'ideale dell'altro. Non è l'ideale avere in mente una famiglia ideale! Se non l'avessimo, però, i nostri incontri non avrebbero grande senso: durerebbero una notte, un anno al massimo. Perché? Perché mancherebbe un progetto. Allora ci impegniamo per realizzare il nostro sogno generoso di famiglia, che può portare all'inganno e a volte al conflitto. E davanti all'insuccesso ci arrabbiamo, lo attribuiamo all'altro o lo rendiamo colpevole. Abbiamo bisogno di molto tempo per scoprire che l'ideale spesso ci inganna e che la perfezione è un obiettivo irraggiungibile. Senza una famiglia, per esempio, i bambini non possono diventare grandi; in una famiglia, però, possono crescere anche male. Lo stesso paradosso vale per la coppia: il senso di protezione che offre ci fa ammalare di meno e allevia il nostro stress. Dall'altro canto, però, la vita a due può rivelarsi per molti un ostacolo alla realizzazione personale. Questo significa forse che il nostro sogno di famiglia ideale è tanto necessario quanto doloroso?".

CON LA CONSULENZA DI:

Paola Di Nicola, ordinario di Sociologia dei processi culturali e comunicativi all'Università di Verona, docente di Sociologia della famiglia e direttore del Master universitario di primo livello in Mediazione familiare. Ultimo libro: *Famiglia: sostantivo plurale* (Franco Angeli).
Antonella Fracasso, psicoterapeuta, esperta in terapia corporea e Costellazioni familiari.
Serge Hefez, psichiatra e psicanalista, autore di *Nel cuore degli uomini* (Tropea).
Robert Neuburger, psichiatra e terapeuta familiare. Ha scritto *La coppia. Il suo mito, il suo terapeuta* (Franco Angeli).