

## **I PENSIERI DEI GENITORI: INFLUENZE POSITIVE E NEGATIVE**

Laura Pettenò

(psicoterapeuta, Venezia)

Annalisa Salmaso

(psicologa, Venezia)

“ Niente è buono o cattivo eccetto il pensiero che lo fa”

*Amleto William Shakespeare*

“ Come una cosa è vista, così essa appare”

*Il libro tibetano della Grande liberazione*

Cose o eventi sono limitati da descrizioni e osservazioni di dati sensoriali; cosa attualmente c'è, cosa accade, cosa è accaduto, sono solo ed esclusivamente ciò che può essere percepito dai nostri sensi.

I significati sono delle interpretazioni, conclusioni e attribuzioni e derivano o sono correlati ai fatti e alla materia.

I comportamenti, le associate emozioni e vice versa sono riflessi non di fatti o cose ma di significati che attribuiamo ad essi. Ognuno cerca di dare senso al proprio mondo e sviluppa strutture e gerarchie di costrutti che in larga misura determinano come noi daremo senso a ciò che corrisponde alle nostre esperienze.

Dobbiamo quindi essere consapevoli che, come genitori, ciò che pensiamo di nostro figlio influisce sul nostro comportamento, sulle nostre emozioni e influenza anche la relazione con lui e con gli altri.

Quanto detto finora non significa che i problemi sono invenzioni, che nulla è reale e via discorrendo. Sta a significare che quando si vive un problema lo si può vivere in molti modi e che può esistere un processo che facilita le persone a “saltare fuori” dal problema per prendere differenti prospettive che possono contribuire a migliorare o a risolvere situazioni problematiche.

In una determinata situazione, soprattutto se problematica, lo sviluppo di nuove alternative, prospettive o significati viene chiamata **RISTRUTTURAZIONE**.

Possiamo considerare, anche se in modo riduttistico, varie tipologie non tanto di genitori o famiglie, ma di atteggiamenti di fronte ad un problema che in questo caso è il ragazzo e quelle che noi oggi sappiamo essere delle reali difficoltà.

Dall'esperienza sul campo possono essere sintetizzate e considerate quattro categorie di esperienze con con ragazzi DDAI. I genitori vivono l'esperienza:

- Descrivendo ed elencando tutte le difficoltà e le cose che il ragazzo non sa fare o non riesce a fare.
- Come se siano soprattutto gli altri che creano problemi con le loro intolleranze e pretese, il problema c'è ma gli altri acutizzano le manifestazioni del ragazzo e lui poi reagisce male.
- Come se fosse tutta colpa loro, si definiscono incoerenti con dei problemi nel gestirlo. Marito e moglie fanno il contrario di quello che fa l'altro, si contraddicono. Se noi non fossimo così, o meglio se lui\lei non si comportasse così le cose andrebbero molto meglio. Il ragazzo non c'entra.
- Con la consapevolezza che ha delle difficoltà. Tutto quello che abbiamo fatto non ha dato buoni risultati o meglio non basta. Vorremo sapere se c'è un modo migliore per aiutarlo.

In ognuna di queste quattro posizioni si celano delle prospettive di rappresentazione della realtà che sfociano in comportamenti ed emozioni con risvolti particolari sulla situazione del genitore e del ragazzo.

Le difficoltà quotidiane rappresentano eventi che sicuramente mettono a dura prova tutti, bambino compreso. La loro gestione metterebbe in difficoltà qualsiasi genitore.

A casa il ragazzo salta dappertutto, non fa una cosa senza essere seguito passo passo, non rispetta anche la regola minima, durante i pasti non sta fermo un momento, litiga con i fratelli per nessun motivo e spesso e volentieri si fa male... "non può essere lasciato solo un secondo". La difficoltà sta nel fatto che all'estremo si arriva a badare solo che non ne combini troppe perché più di questo non si sa cosa fare.

Quando si esce di casa le difficoltà aumentano perché il bambino attratto e disorientato da una moltitudine di stimoli finisce per essere ancora più ingestibile e il genitore è confuso sia dall'atteggiamento del figlio sia della vasta gamma di osservatori che assumono atteggiamenti diversi. I commenti tipici sono: "se fosse mio figlio"; "ma che genitori ha questo bambino?"; "gli lascia fare sempre tutto quel che vuole!", "lo controlla troppo: è per questo che si comporta così"; "lascia perdere vedrai che crescendo le cose con il tempo cambieranno". Sopraffatti da tanti consigli i genitori spesso decidono di uscire il meno possibile in attesa di tempi migliori. La scuola però non lascia tregua: lì per forza bisogna andare e gli impegni e le regole sono molti. Dopo pochi mesi molti genitori finiscono per aspettare i loro figli il più lontano possibile dal cancello per evitare

sguardi, commenti o addirittura rimproveri prima da parte degli altri genitori. E quando sono "costretti" ad andare al faticoso colloquio con gli insegnanti devono prepararsi a tutta una serie di commenti, considerazioni di fronte ai quali spesso non riescono a trovare nessuna via d'uscita.

Le emozioni che imperversano sono numerose e variegata: disorientamento, sensi di colpa, impotenza, rabbia. Si sentono colpevoli e colpevolizzati, preoccupati, incompresi... insomma immersi in una miriade di sentimenti che non riescono più a gestire.

In questa situazione quello che più li può aiutare è assumere un'adeguata prospettiva rispetto al problema e successivamente trovare strategie utili e mirate. Tutto questo crea un maggior senso di competenza e di efficacia rispetto al ruolo, riducendo di conseguenza le ansie che il genitore si trova ad affrontare.