



Associazione “La Vita oltre lo specchio” ONLUS

familiari e pazienti insieme per uscire dai Disturbi Alimentari

Via Tommaso Rook- ex Scuole Toti - Pisa

Segreteria : 338.6212547

Facebook: www.facebook.com/lavitaoltrespecchio

Email: lavitaoltrespecchio@gmail.com

Web: www.lavitaoltrespecchio.it

I sabati dell'Associazione

14 giugno 2019

incontro/conversazione libera

*sarà possibile proporre le tematiche e gli argomenti che
vogliamo approfondire e su cui vogliamo riflettere per
crescere come persone e genitori*

Guiderà l'incontro

la psicologa

Dott.ssa Rossella Paolicchi

*“Quando nasce un figlio,
nascono anche due genitori.”*

Premessa

Dott.ssa Paolicchi

Abbiamo un tempo per stare insieme, per condividere pensieri con l'idea che il cercare risposte è estremamente importante nella vita.

Le strade per trovare delle risposte sono varie e uno psicoterapeuta crea le condizioni per cui una persona possa arrivare a modificare alcune cose dentro di sé, ma dobbiamo essere consapevoli che non esistono mezzi precisi, tipo: "premo un bottone e attivo il cambiamento" per cui quel pensiero va via o quell'emozione si trasforma.

Quindi, è un lavoro estremamente complicato che richiede tempo, certamente stare dentro ad una situazione di incertezza non è piacevole, vorremmo subito trovare le risposte, trovare le soluzioni; questo in termini psichici si chiama SATURARE IL CAMPO.

Ma se si satura il campo non si permette alla persona di muoversi e di trovare la propria libertà, la propria risposta a se stesso e a quello che vive.

Cogliamo questa occasione di poter parlare, stare insieme e riflettere su ciò che ci interessa approfondire e capire.

Genitore 1

Vorrei poter approfondire una frase che lessi tempo fa e che mi colpì molto :

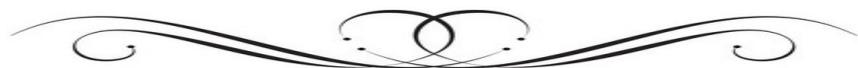
"Quando nasce un figlio nascono anche due genitori"

Penso che quando il figlio nasce sia come un terreno vergine, deve imparare tutto, il giusto e lo sbagliato, il bello e il brutto.

I genitori invece sono persone che hanno un passato che li ha formati, hanno una propria personalità, e delle convinzioni, delle certezze che possono poi rivelarsi giuste o sbagliate, ma questo lo vedremo solo in seguito.

Personalmente nel momento in cui si è manifestato il problema di mia figlia mi sono subito chiesto in cosa avessi sbagliato, ma ho immediatamente cancellato questo pensiero nel momento in cui ho letto l'articolo che riportava questa frase, è stato come se mi assolvesse da ogni "colpa".

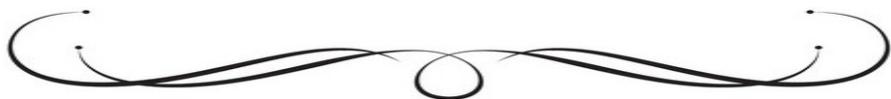
Ritengo che quello che insegno a mia figlia o penso di volerle trasferire sia il meglio di quello che sono, o almeno tutto quello che faccio lo faccio con le migliori intenzioni.



Per questo non voglio essere qui per correggermi, ma piuttosto voglio essere qui per imparare altre cose, perché non riesco ad essere diverso, non riesco ad annullare completamente quello che sono e duro tanta fatica a sconvolgere il mio modo di essere.

Preferisco tenere da parte la mia personalità, magari mordermi la lingua e usare le cose nuove che ho imparato anche se qualche volta non riesco a trattenermi ed esce il mio vero io.

Penso che quando nasce un figlio i due genitori devono in qualche modo fare “pulizia” dentro di sé per iniziare un percorso in cui tutti e tre vadano di pari passo perché quello che sarà la strada del figlio dovrà essere in qualche modo anche la strada dei genitori.



Genitore 2

Nessuno ci ha insegnato come essere genitori, non abbiamo un bagaglio o un'esperienza che ci può aiutare a fare le scelte giuste, iniziamo un percorso nuovo con tutte le trappole del caso, quindi è facile non prendere subito la retta via perché è l'inizio di un percorso totalmente nuovo per ogni genitore.

Riguardo al pensiero di “accantonare quello che siamo” e imparare qualcos'altro, penso che certe esperienze servano a farci capire che sebbene con le migliori intenzioni però qualcosa non ha funzionato o perlomeno non ha funzionato nel modo in cui doveva funzionare.

Quindi, dobbiamo rimetterci in gioco e certamente non farci schiacciare dai sensi di colpa che non servono, ma almeno nel mio caso i sensi di colpa sono stati la spinta al cambiamento, perché cambiare è difficile.

E' difficile cambiare perché finisce la spontaneità, tutto deve essere pensato e analizzato ed è quindi una grande fatica, ma è una cosa necessaria per superare quello che è stato.

Se ci sono state delle mancanze o un rapporto che non ha funzionato, se vogliamo provare a cambiare rotta, dobbiamo noi per primi cercare l'aggancio per modificare quel qualcosa che ci permette di ricostruire il rapporto con quella persona.



Genitore 3

Quando nasce un figlio nascono in effetti anche due genitori; ma i genitori non sono completamente sprovvisti perché hanno alle spalle dei ricordi di come i loro genitori si sono comportati con loro, cioè possiedono un bagaglio, magari inconsapevolmente.

Vedo per esempio che mio figlio sta riproponendo molte esperienze che ha fatto nella sua infanzia a suo figlio, forse perché ha vissuto dei momenti positivi e tende a riproporre a suo figlio queste situazioni.

Per questo penso che non nasciamo come genitori completamente sprovvisti come invece lo fanno i figli, ogni genitore ha un bagaglio che può essere più o meno ricco, più o meno positivo ma esiste, e questo bagaglio è costituito dalle esperienze che abbiamo vissuto.

Questo bagaglio può anche qualche volta condizionarci o farci sentire troppo sicuri.

Avendo due figli e avendo avuto un comportamento con il primo che ha prodotto determinate situazioni, il genitore sicuro dell'esperienza fatta con il primogenito tende a replicare anche con il figlio minore, ma può succedere che i risultati non siano gli stessi.

Questo mi fa pensare che la variabile sostanziale stia nell'altro, cioè essendo ogni figlio "un individuo unico" e quindi diverso dal fratello, anche se i genitori ripropongono gli stessi identici atteggiamenti, questi vengono recepiti diversamente.

Spesso ci dimentichiamo che ogni figlio è diverso e che se il nostro atteggiamento ha prodotto un effetto positivo in uno non è detto che si abbia lo stesso risultato con l'altro figlio.



Dott.ssa Paolicchi:

Dire che: "è l'altro che cambia e noi siamo sempre gli stessi" non ritengo sia proprio corretto, basti pensare allo scenario in cui c'è un unico figlio e i genitori si relazionano solo con quel bambino, sicuramente siamo in una fase della vita iniziale, abbiamo da poco iniziato a lavorare, a convivere, abbiamo una attenzione importante da impiegare su tanti fronti.

Quando nasce il secondo figlio non è la stessa cosa, non è assolutamente sovrapponibile lo scenario perché intanto c'è un altro figlio e noi abbiamo già avuto un'esperienza

di genitorialità che ci fa porre nei confronti del secondogenito in maniera diversa.

Rinasciamo in parte e ci rapportiamo diversamente anche in base al sesso del figlio, se uno è maschio e l'altro è femmina, perché scatta un'identificazione diversa.

Se sono due femmine, o se la madre ha fratelli o sorelle, importa come ha vissuto la situazione del suo essere dentro un sistema familiare dove è figlia minore oppure maggiore, ecco, tutto questo entra nella relazione e nelle proiezioni che noi facciamo sui figli.

Quindi in parte è vero che i genitori sono quelli, ma veicolano qualcosa di diverso al figlio che a sua volta è diverso dal fratello.

Abbiamo l'esempio di genitori che hanno tre gemelli che pur essendo nati simultaneamente, riconoscono che il momento della nascita è stato diverso per ogni figlio.

Ogni nascita è caratterizzata e vissuta in modo diverso e questo è sintomo di come anche la relazione sarà diversa.

Quindi siamo sempre noi, ma attiviamo e ci attiviamo reciprocamente; questo caratterizzerà la relazione e creerà le prime basi su cui il bambino poi potrà costruire la propria personalità e la propria mappa per codificare le emozioni, per entrare in relazione con gli altri e con il mondo.



Genitore 3

Quando nasce un figlio nascono due genitori perché devi essere genitore “modulandoti” sul figlio, modulandoti anche rispetto al figlio.

Penso che abbiamo un retaggio dato dal passato, dai condizionamenti, ma forse nascere come genitori al momento in cui nasce un figlio significa proprio riuscire a “modulare” il tuo essere genitore sulla persona che è il figlio.

Il figlio è una persona diversa da te, diversa anche dall'idea che ti eri fatta del figlio; se riesci ad accettare questo, allora lì nasci come genitore e puoi anche “rinascere”, nel senso di evolvere in sintonia con la sua crescita e la sua evoluzione.

Ricordo che durante un evento fatto in Associazione in cui Francesca Cavallini presentava il suo libro “Le margherite nascono al buio” le chiesi se i suoi genitori erano cambiati.

Francesca mi rispose che i suoi genitori erano cambiati quando lei per prima si era data il permesso di cambiare e così i genitori, seguendo il suo cambiamento, sono riusciti a rinascere come genitori.



Psicologa:

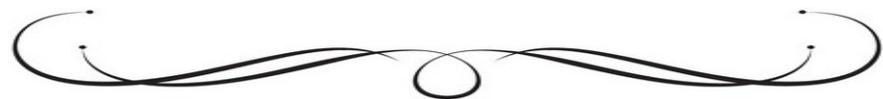
Vorrei porre due quesiti, quasi due provocazioni :

Se il figlio viene adottato?

- Nascono ugualmente due genitori nel momento in cui decidono di prendersi cura di lui?

E inoltre,

- Prima che il figlio nasca, durante la gestazione è già nascere come genitori?



Dott.ssa Paolicchi:

La frase “Quando nasce un figlio nascono anche due genitori” va un po’ ampliata nel senso che nel momento in cui nasce un figlio cambia lo status della persona che diventa genitore, però è anche vero che nel momento in cui si sa che si aspetta un figlio, qualcosa nella testa dei due genitori già succede, c’è già un cambiamento in atto.

Quelli che diventeranno genitori hanno già interiorizzato delle funzioni genitoriali senza saperlo ma già le hanno messe dentro.

Hanno già messo dentro una potenzialità di varie funzioni genitoriali, se osserviamo una bambina che gioca con la bambola vediamo che replica quello che ha vissuto mettendo in scena una serie di funzioni genitoriali che ha imparato osservando i propri genitori.

Quindi, la funzione della genitorialità comincia molto prima che inizi la gestazione del proprio bambino.

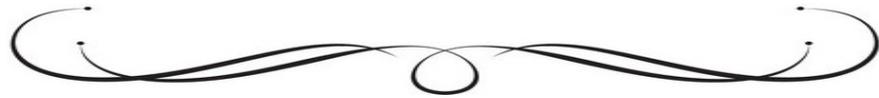
E’ vero che si diventa genitori concretamente quando il figlio viene alla luce, ma è vero che anche prima che questo avvenga è come se fossimo su un crinale, dove siamo genitori e siamo in contatto con il nostro essere stati figli, sia che ne siamo consapevoli o meno.

Essere noi in prima persona i genitori richiama nella nostra mente il fatto che siamo stati figli, e quale tipo di relazione noi abbiamo avuto con i nostri genitori.

Quindi sì, siamo genitori perché facciamo l’esperienza di quello che vuol dire avere un bambino e tutto quello che ne consegue per farlo crescere, ma la possibilità di discostarci da quello che abbiamo interiorizzato nella nostra infanzia dipende da tante variabili:

- dalla relazione di coppia che abbiamo,
- da cosa facciamo nella vita,
- dalla soddisfazione che ci dà il lavoro che svolgiamo,
- se abbiamo tanti amici o se non abbiamo affatto amici,

- *quanto ci diamo la possibilità di non ripetere sempre lo stesso copione*
- *oppure quanto riusciamo a modificare un po' il copione che sta inscritto dentro di noi.*
- *.... molte altre ancora.*



Dott.ssa Paolicchi:

Cercare di imparare, cercare di cambiare per andare incontro al figlio sono buoni propositi che ogni genitore si trova a pensare, ma la questione importante è capire quanto noi come persone siamo inclini al cambiamento.

Quanto siamo inclini a cambiare come persona, perché prima che genitori, siamo persone.

Quindi bisogna chiedersi: quanto sono incline al cambiamento?

Quando ho sentito di essere cambiato?

Cosa significa cambiare?

Chi ho visto cambiare?

Quali sono state le strategie per cambiare?

In sostanza, cosa vuol dire cambiare, cosa vuol dire cambiare un modo di pensare o di affrontare qualcosa.



Genitore 4

Il cambiamento è sicuramente faticoso.

Prima di decidere di provare a cambiare è necessario prendere coscienza e quindi dover vedere le cose che non vedevi o forse non volevi vedere.

Quindi, riuscire a vederle è già una conquista.

Il passo successivo è affrontarle e provare a cambiarle, anche se è veramente faticoso, proprio perché entrano in gioco tante cose; c'è lo scoraggiamento, c'è la paura anche del cambiamento, perché cambiare significa rinunciare alle nostre certezze, alle nostre sicurezze, "ho sempre fatto così, magari sbagliando, ma questa sono io".

Penso che capire che è necessario cambiare sia il primo vero e sostanziale cambiamento.



Ragazzo:

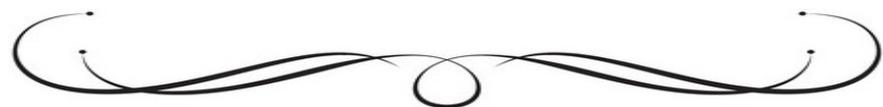
Parlando da figlio posso dire che per me il cambiamento reale è avvenuto il primo anno di università, l'anno in cui mi sono trasferito da una piccola città a Pisa.

Mi sono trovato solo e ho dovuto creare tutta una rete di amicizie e di rapporti sociali diversi da quelli che intrattenevo sino a quel momento.

Questo ha trasformato la mia vita completamente e mi ha portato a pensare che quello che ero prima non volevo più esserlo.

E' stato un cambiamento naturale che mi ha fatto bene.

Per questo secondo me il cambiamento non è solo dolore o fatica ma si rende necessario e utile per riuscire ad andare avanti.



Genitore 5

I cambiamenti sono molteplici nella vita, e sono necessari per adattarsi alle nuove condizioni.

Personalmente ricordo un grande cambiamento legato al periodo del servizio militare che ti allontana da casa e ti

porta a modificare tutte le abitudini e le amicizie, altro importante cambiamento è il momento in cui inizi un attività lavorativa oppure il momento in cui decidi di iniziare una convivenza stabile.

Penso che sia importante accettare e capire tutti i cambiamenti che si rendono necessari per adattarsi a quello che la vita ci pone davanti.



Dott.ssa Paolicchi:

Questi sono cambiamenti evolutivi, di crescita ed è la prova che è necessario cambiare per adattarsi alla nuova situazione.

Mentre rispetto al disagio alimentare il cambiamento che viene richiesto ai genitori è una forzatura, loro non sarebbero cambiati.

Qui i genitori sono "quasi obbligati" a cambiare qualcosa e spesso sono chiamati a cambiare proprio qualcosa di se stessi.

Ritengo che anche i figli spesso iniziano a stare meglio quando si rendono conto che i genitori sono cambiati, c'è qualcosa che coinvolge i genitori e che li fa cambiare in modo più o meno cosciente.

Il fatto che un genitore capisca che c'è un problema e si attivi, che vada a parlare con gli operatori, che si ponga

delle domande, già è sintomo di mettersi in discussione e chiedersi “ma cosa sta accadendo?”.

Si trova in letteratura che la figlia che soffre di anoressia non aveva mai dato problemi, era brava a scuola e nelle varie attività, per cui i genitori sono colti di sorpresa perché mai avrebbero ipotizzato che ci fossero dei problemi.

Porsi delle domande, riflettere su ciò che succede e cercare di trovare soluzioni, è una grossa occasione per il genitore, non tanto come genitore ma come persona, come persona che ha una propria individualità, un proprio modo di interagire con gli altri, che ha aree di vulnerabilità, delle paure, delle qualità e dei difetti ecc..

E' un'occasione quindi, per il genitore di andare a guardare qualcosa di se stesso, e quando si riesce a stare nel gruppo non più come genitore ma proprio come persona è lì che nasce il cambiamento che arriva anche al figlio.

C'è un cambiamento reale quando io ho la possibilità e il coraggio di vedere anche qualcosa che riguarda me, ho l'occasione di fare qualcosa per me, ho l'occasione di stare meglio anch' io.

