

## Diventare Genitori

*Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

Diventare genitori modifica tutte le relazioni familiari (per esempio il rapporto di coppia, quello con i genitori, con i suoceri, etc.), ma anche le altre relazioni sociali (poiché modifica il proprio ruolo sociale), come pure l'immagine di sé, cioè il rapporto di "sé con sé". Tale esperienza di vita riattiva inevitabilmente i modelli relazionali dell'infanzia dei neo-genitori inerenti il loro rapporto di bambini con le figure che li accudivano (sovente i genitori).

Nel fare esperienza delle relazioni umane, infatti, tutti noi da bambini, interiorizziamo non semplicemente le immagini dei nostri genitori, ma la relazione con loro; ovvero **schemi di relazione (pattern)** di interazione assieme, con l'affetto che lega tali interazioni.

Esempi di tali schemi (o scripts) possono essere la sequenza di eventi del fare la colazione (mamma mi viene a chiamare, scalda il latte, scendo dal letto e mi siedo in cucina, papà è lì con noi, etc. in un'atmosfera di serenità e piacere reciproco); o la sequenza di eventi dell'andare a trovare i nonni (mamma e papà sono agitati, litigano per qualunque motivo, mi vestono di fretta, alzano la voce, l'atmosfera emotiva è di tensione e paura e pertanto non parlo, etc.).

**Quando si diventa genitori si attivano inevitabilmente questi schemi relazionali appresi** (memorizzati nell'inconscio) in cui però adesso si è nel ruolo del genitore (ci si identifica con i genitori interni) e si pone il proprio figlio nel ruolo che si aveva noi nell'infanzia. Può avvenire anche l'opposto.

Conoscere questi pattern di interazione affettiva è molto importante quando si diventa genitori se non ci si vuole trovare a vivere la conturbante esperienza **di ripetere con i propri figli alcuni modi di fare dei propri genitori** (soprattutto quelli tanto odiati).

È esperienza comune, per i genitori, ritrovarsi a dire ai propri figli le stesse frasi odiate che i propri genitori dicevano loro o ritrovarsi, stupiti, a compiere le stesse azioni tanto detestate nei propri genitori (gridargli contro, punirli brutalmente, togliergli il saluto per tanti giorni, etc.). Ciò succede soprattutto nei momenti di grande stress emozionale, quando le emozioni tolgono la lucidità ed il comportamento umano funziona per automatismi e schemi appresi, cioè possiamo dire con "il pilota automatico".

Goleman parla a tal proposito proprio di un "**sequestro emozionale**" che le emozioni attuerebbero sulla capacità di ragionare. Quando si è dominati da una forte emozione e la

mente deve reagire in fretta, il cervello non ha il tempo di “ragionare” e pianificare le azioni, pertanto la mente si affida ai ricordi che ha nella memoria procedurale (dove ci sono per così dire i programmi preimpostati tipo pilota automatico) ed attiva gli schemi conosciuti in analoghe situazioni.

**La memoria procedurale** agisce fuori del controllo cosciente: essa è implicata per esempio nel camminare, nell’articolare la lingua mentre si parla, nel guidare o suonare il pianoforte. Oggi compiamo queste azioni in automatico e non lo ricordiamo forse più, ma per imparare a parlare e camminare ci abbiamo messo molto tempo, articolando tutti i movimenti con attenzione vigile.

Modificare questi schemi relazionali, padroneggiarli evitando che si attivino in automatico , sostituirli con altri nuovi e più utili, è possibile, ma richiede un lavoro di elaborazione delle proprie relazioni familiari.

Abbiamo visto più sopra che quando si diventa genitori si riattivano inconsapevolmente, nel rapporto con i figli, elementi del proprio passato di figli nel rapporto con i propri genitori. E sono proprio le esperienze negative irrisolte di questi rapporti a riattivarsi e a dare luogo a “**ripetizioni**”. Tali reazioni nei confronti dei figli assumono la forma di forti reazioni emotive, comportamenti impulsivi, distorsioni percettive o sensazioni fisiche.

Questi intensi stati della mente impediscono di pensare lucidamente e di mantenere atteggiamenti flessibili e ci si può chiedere frustrati perché fare i genitori faccia uscire i lati peggiori di sé, o ci faccia comportare negli stessi modi odiati con cui i nostri genitori si comportarono con noi.

Per tali motivi essere consapevoli della propria **storia relazionale** con i propri genitori e riuscire ad elaborare e superare quanto c’è di irrisolto emotivamente nei loro confronti è di fondamentale importanza quando si diventa genitori e questo è possibile anche se i propri genitori sono ormai morti, perché la relazione con loro è stata interiorizzata e forma parte del nostro senso di identità individuale.

Cioè, loro e tutte le persone significative della nostra infanzia, che sono state oggetto di identificazione, sono “così dentro” di noi da essere letteralmente parte di noi (cioè del nostro Sé). E questo è un dato di fatto, anche se ciò non sempre ci piace; tanto che buona parte dei conflitti psicologici degli adulti verte sulla non accettazione di parti di sé, ripudiate perché troppo simili alle parti odiate dei genitori.

**Facciamo ora un esempio** su come il passato si può ripetere nel presente: poniamo che vostra madre usciva spesso senza salutarvi per evitare di farvi piangere. Ella dunque lo faceva con tutte le migliori intenzioni e non per punirvi, ma il vostro senso di fiducia negli altri può averne comunque risentito, facendovi sentire insicuri soprattutto nelle circostanze di una separazione.

Dopo che vostra madre era uscita probabilmente l'avrete cercata e non trovandola vi sarete sentiti ansiosi, traditi ed arrabbiati. Se poi l'adulto che restava con voi non capiva il vostro stato d'animo e non vi consolava, ma anzi vi invitava a smetterla di piangere, le cose potrebbero essere peggiorate, nel senso che oltre alla rabbia e all'ansia si è potuta sommare probabilmente l'angoscia di sentirsi incompresi e privati del conforto.

Ed in mancanza di una condivisione empatica e partecipe della vostra sofferenza elaborare il vostro disagio è risultato per voi impossibile (e dunque è finito per essere traumatico).

Ora se da bambini queste esperienze emotive erano la norma e non l'eccezione è possibile che diventati genitori le situazioni che prevedono una separazione evocino in voi forti risposte emotive.

Per esempio possono riattivare un senso di abbandono e farvi sentire inquieti all'idea di lasciare il vostro bambino. Questa inquietudine può essere percepita da vostro figlio e può generare in lui ansietà che emergerà nei suoi comportamenti rinforzando, in un circolo vizioso, ancor più in voi la sensazione che non è saggio lasciarlo da solo. Per superare queste "ripetizioni" l'indicazione migliore, dalla mia esperienza clinica, è quella di una psicoterapia individuale che permetta un superamento degli "irrisolti".