

Rottura e Riparazione tra genitori-figli e nella coppia

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

Le incomprensioni, le discussioni e altre cause che in una relazione creano un distanziamento sono generalmente definite “**rotture dell’empatia**”; mentre i riavvicinamenti che ristabiliscono un legame in cui si ritrova la sintonia emotiva e la vicinanza affettiva sono definite “**riparazioni**”.

Perché si avvii un processo di riparazione è fondamentale che i genitori o i partner di una coppia comprendano le proprie emozioni e le motivazioni dietro i loro comportamenti per dare un senso a ciò che può aver contribuito a portare alla rottura del legame. **Rotture non seguite da riparazioni portano all’instaurarsi di un profondo senso di distacco emotivo**, per esempio tra genitore e figlio, che se protratto nel tempo può creare nel bambino angosce di abbandono, sensazioni di vergogna ed umiliazione molto dannose per lo sviluppo della sua autostima e della sua personalità.

Egli infatti **si sentirà responsabile** di aver fatto allontanare il genitore, di averlo fatto arrabbiare e si sentirà cattivo e sbagliato per questo motivo. Inoltre si sentirà rifiutato e disperatamente solo in questi momenti, arrivando anche a manifestare malesseri fisici come dolori allo stomaco e alla testa. Se questa modalità di gestire le rotture tra genitore e figlio è la norma, tali sensazioni di vergogna e colpa si ripresenteranno poi nelle successive relazioni della vita circa gli episodi di “rottura” (con gli amici, nella coppia, etc.).

Per esempio questo bambino diventato adulto poi potrebbe nella relazione di coppia provare colpa e vergogna di se stesso, ogni qual volta discute con il partner e manifesta le proprie legittime ragioni con convinzione: la rabbia generata dal litigio potrebbe portare ad un momentaneo distacco nella coppia (una rottura) ed *ecco allora affiorare inconsciamente i ricordi della relazione con il genitore abituato a non “fare la pace” con il figlio* (cioè a non riparare tempestivamente le rotture).

Ciò probabilmente farà nascere una forte angoscia, un senso definitivo di perdita e sensi di colpa laceranti che spingeranno il nostro adulto dell’esempio a rinunciare ai suoi legittimi diritti manifestati poco prima e a cercare subito il riavvicinamento con il partner per placare la sua ansia di abbandono ed i suoi sensi di colpa. Si sentirà responsabile e penserà di aver fatto un danno irreparabile con la sua rabbia (che invece, nell’esempio riportato, è stata a servizio del suo “Io” come espressione di autoaffermazione dei suoi bisogni e

diritti); avrà paura che il partner sia “perso per sempre” e si incolperà di tutto quanto perché profondamente convinto di “essere sbagliato” in qualche indefinibile modo.

Così facendo ritroverà probabilmente il partner, ma perderà ancora una volta se stesso e sarà un altro “punto in meno” per la stima di sé. Dunque per tutte queste ragioni è necessario che i genitori cerchino di rimettersi tempestivamente in sintonia con i figli dopo che è avvenuta una rottura: ciò fa parte integrante di ciò che potremmo definire dare una buona “**educazione emozionale**” ai figli. Nelle scuole elementari e medie si fanno tanti buoni progetti di “educazione socio-affettiva”, ma sono correttivi di ciò che in famiglia avrebbe dovuto essere e non è stato. *È la famiglia la prima agenzia educativa e l'educazione emozionale protegge i figli, come abbiamo visto, dalle possibili sofferenze emotive da adulti.*