

GENITORI

E

FIGLI

ADOLESCENTI



Martedì 10 marzo 2015, PORDENONE

Katiusha Andreon – Eva Unfer

FILM
SCIALLA! 2011
DI FRANCESCO BRUNI



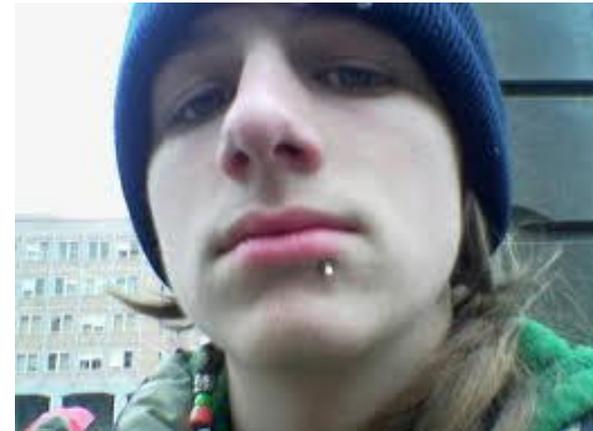
- La persona non si riduce mai ai suoi problemi, ma deve essere guardata considerando le sue potenzialità.
- Anche l'esperienza dolorosa può essere occasione di apprendimento (Malaguti, 2005).



COSA HA DI «POSITIVO» VOSTRO/A FIGLIO/A?



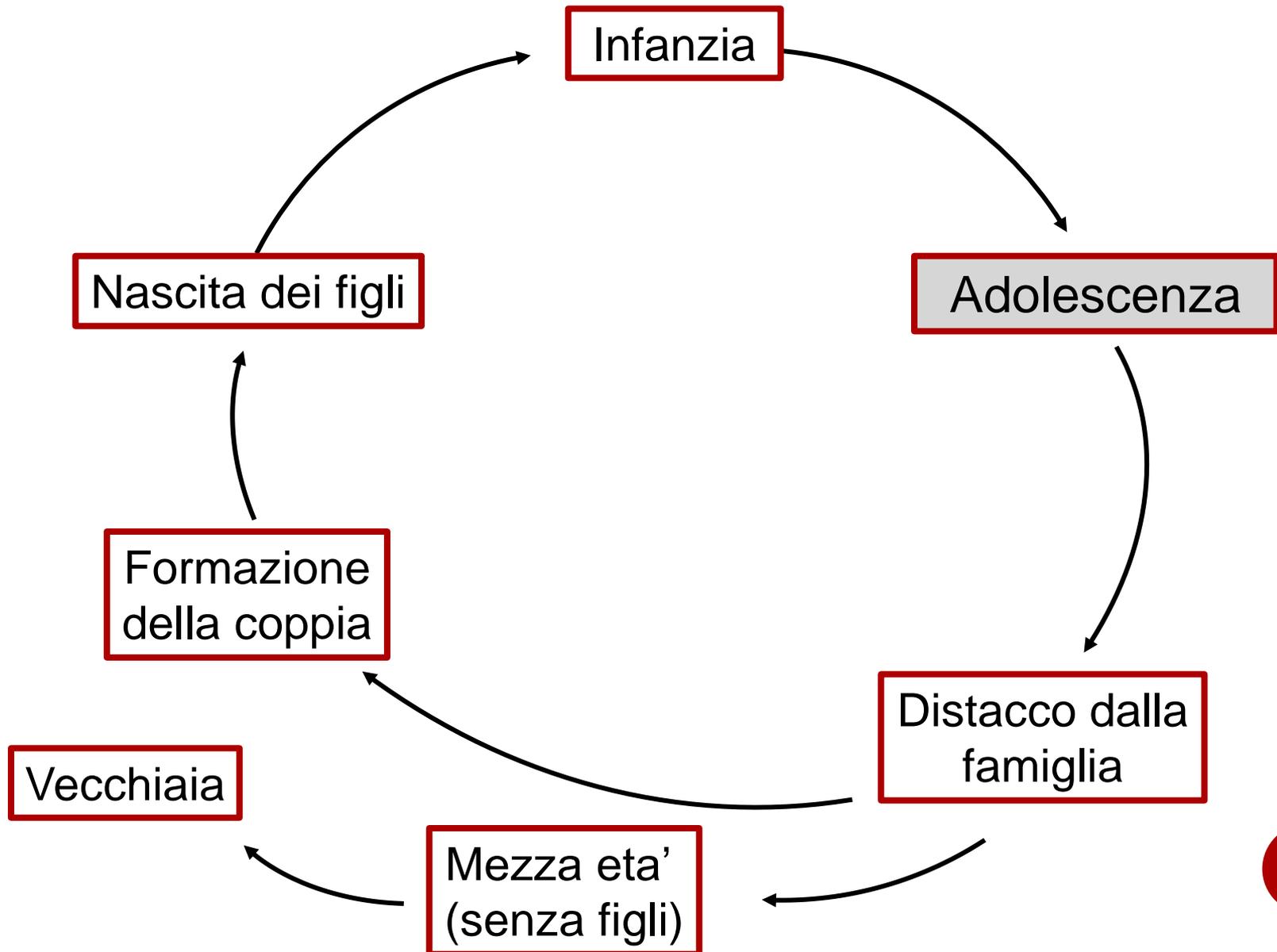
COSA SA FARE?



IN COSA è SPECIALE?



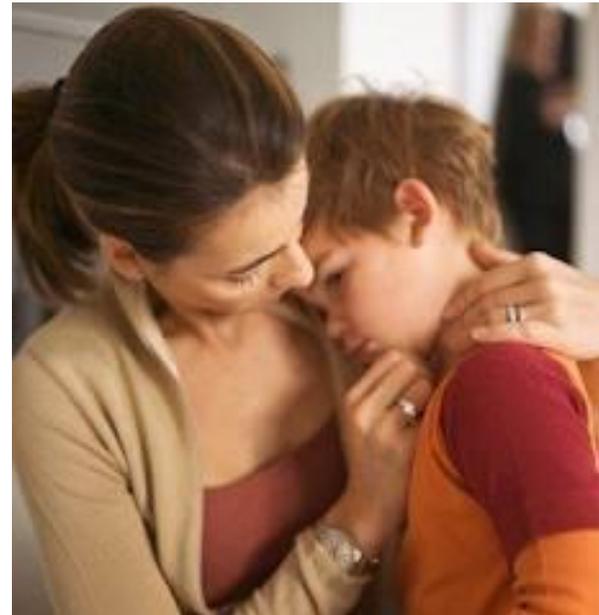
Il Ciclo di Vita



L'ATTACCAMENTO, UNA QUESTIONE ETOLOGICA

«L'attaccamento è quella propensione innata a cercare la vicinanza protettiva di un membro della propria specie quando si è vulnerabili ai pericoli ambientali per fatica, dolore, impotenza o malattia»

(Bowlby, 1969)



ATTACCAMENTO

- La teoria dell'attaccamento è stata concettualizzata da John Bowlby.
- Ogni essere umano durante lo sviluppo ha bisogno di figure che lo accudiscono e si prendono cura di lui.
- Il bambino attribuisce significati alla realtà ed alle esperienze a partire da queste relazioni primarie di attaccamento.
- L'attaccamento è fondamentale per lo sviluppo del Sé
- Permette al bambino di sviluppare sicurezza di sé e nel mondo



ATTACCAMENTO SICURO

Figura di attaccamento

- Sintonizzata
- Disponibile
- Incoraggiante
- Interviene solo se necessario
- Promuove l'autonomia



Il bambino

- ha fiducia nella disponibilità e nel supporto della base sicura
- Si sente libero e sicuro di poter esplorare il mondo



Bowlby (1988) ritiene che la caratteristica più importante dell'essere genitori è fornire una **base sicura** da cui un **bambino** possa affacciarsi al mondo esterno e **dall'adolescenza** in poi possa partire per esplorare emotivamente **essendo consapevole di poter sempre contare su di loro**.



I vostri figli non sono figli vostri.

Sono figli e figlie della sete che la vita ha di se stessa.

Essi vengono attraverso di voi ma non da voi.

e benché vivano con voi non vi appartengono.

Potete donar loro l'amore ma non i vostri pensieri.

Essi hanno i loro pensieri.

Potete offrire rifugio ai loro corpi ma non alle loro anime.

Essi abitano la casa del domani che non vi sarà concesso di visitare neppure in sogno.

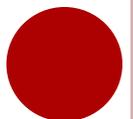
Potete tentare di essere simili a loro, ma non farli simili a voi.

.....

Voi siete gli archi da cui i figli, come frecce vive, sono scoccati in avanti.

.....

(da *Il Profeta*, K. Gibran)



FILM
BILLY ELLIOT, 2000
REGIA DI STEPHEN DALDRY

LA LETTERA

- Billy ha undici anni, è orfano di madre dall'età di 8 anni e vive con la nonna, il padre e il fratello, entrambi minatori. Costretto dal padre a fare boxe, scopre in realtà una grande passione per la danza, che si scontra con i pregiudizi dell'epoca (gli anni '80) che vedono nella danza maschile un avviamento pratico all'omosessualità, e in quest'ultima una colpa.
- In casa si vive una forte tensione, con continue discussioni, dovuta anche allo sciopero a oltranza e con il sorgere di questioni che vengono risolte con le mani; unica presenza femminile è la nonna.
- Billy si avvicina casualmente alla danza e a volte suona il pianoforte della madre quando ne sente la mancanza.



PASSIAMO AI GRANDI!

FILM LA MIA VITA È UNO ZOO, 2011

REGIA DI CAMERON CROWE



Matrice di analisi

- Cosa è successo
- Quale bisogno ha il genitore
- Quale bisogno ha il figlio
- Cosa fa
- Quale intenzione
- Quale azione/comportamento



FILM GENITORI & FIGLI: AGITARE BENE PRIMA DELL'USO, 2010 REGIA DI GIOVANNI VERONESI

NINA E LA MADRE

Il professore d'italiano Alberto - reduce da una furibonda lite con il figlio Luigi - assegna alla classe della quindicenne Nina un tema dal titolo "Genitori e Figli: istruzioni per l'uso".

Per Nina, quasi quindicenne, è l'occasione di parlare, per la prima volta a cuore aperto, di sé e della sua famiglia.



Matrice di analisi

- Cosa è successo
- Quale bisogno ha il genitore
- Quale bisogno ha il figlio
- Cosa fa
- Quale intenzione
- Quale azione/comportamento



INTENSITÀ DEL CONFLITTO

- La violenza e l'intensità del conflitto è rappresentativa della passione e della difficoltà necessaria a rompere i legami (decostruire per ricostruire) e non la misura dell'ostilità verso di voi.
- Emerge la difficoltà dell'adolescente ad accettare la crescita e l'autonomia e la difficoltà del genitore a superare la crisi di mezz'età...



PER PROVARE A SINTONIZZARCI ...PENSANDO ALLA NOSTRA ESPERIENZA DI FIGLI ADOLESCENTI

- Quanti di voi ricordano di aver subito uno scontro importante?
- Con chi? (Un insegnante, Un allenatore, Un gruppo di amici, Un compagno)
- Dove eravate? (In classe, All'oratorio, Durante una recita)
- Vi sono tornate alla mente immagini, pensieri, emozioni negative, sensazioni fisiche disturbanti?
- Come vi siete sentiti?
- Di cosa avreste avuto bisogno?



PER PROVARE A SINTONIZZARCI ... PENSANDO ALL'ESPERIENZA ATTUALE DI GENITORI

- Quanto vi ritrovate nelle reazioni e nelle parole dei padre di Dylan e della madre di Nina?
- Pensate a una situazione che ultimamente vi ha creato «fatica» con
 - Vostro/a figlio/a
 - Un insegnante di vostro/a figlio/a
 - Un vostro alunno/a
 - Un vostro/a collega
- Di cosa avete bisogno? (Ascolto, sostegno, confronto tra pari, nella coppia, da parte dei figli....)



LE FATICHE DEGLI ADULTI

(GENITORI, INSEGNANTI, EDUCATORI)

- Paura di essere troppo esigente
- Paura di essere troppo indulgente
- Rabbia per non essere rispettato e ascoltato
- Paura di far soffrire il ragazzo
- Timore di metterlo a disagio rispetto agli altri
- Paura di essere “all’antica” ...
- Paura che si allontanano, che molli, che si metta nei guai
- Paura di non essere un buon genitore, insegnante, educatore ...
- Paura di essere giudicato dagli altri



“Tra le esperienze più preziose, anche se meno considerate, che la condizione di genitori ci offre c’è la possibilità di analizzare, rivivere e risolvere nel contesto del rapporto con i figli i problemi della nostra infanzia.”

(B. Bettelheim, *Un genitore quasi perfetto*)

“Quando diventiamo genitori, portiamo con noi elementi del passato che influenzano il nostro modo di entrare in relazione con i nostri figli. [...] Quando ciò avviene le reazioni nei confronti dei nostri bambini spesso assumono la forma di forti risposte emotive, comportamenti impulsivi, distorsioni percettive o sensazioni fisiche [...] Esperienze legate al nostro passato influenzano in maniera diretta, anche se non ne siamo consapevoli, il modo in cui entriamo in relazione con i nostri figli.”

(D. J. Siegel, M. Hartzell, *Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta ad essere genitori*)

FILM
BILLY ELLIOT



Matrice di analisi

- Cosa è successo
- Quale bisogno ha il genitore, come si sente
- Quale bisogno ha il figlio
- Cosa fa
- Quale intenzione
- Quale azione/comportamento



COME CI FA SENTIRE...

- Impotente
- Inadeguato/a
- Senza valore
- Incapace
- Solo/a, Rifiutato/a
- In colpa
- Delusione
- Sfiduciato
- Imperfetto
- Fallito/a, Ignorato/a
- Senza controllo della situazione



COSA CI FA SENTIRE ... CHE EFFETTO CI FA

- Rabbia
- Collera
- Ansia
- Paura
- Spavento, terrore
- Vergogna

Emozioni utili perché ci mettono in allerta, ci dicono che potremmo trovarci ad affrontare situazioni difficili e pericolose.

(Attraverso le emozioni la mente si organizza e prepara il corpo all'azione: attacco-fuga-immobilità)



A VOLTE PERDIAMO IL CONTROLLO...QUANDO L'AMIGDALA PRENDE IN OSTAGGIO LA CPF

- Le emozioni possono emergere repentinamente e intensamente senza l'effetto "calmante" e "regolatore" della corteccia prefrontale.
- L'emergere di emozioni intense può portare alla sospensione momentanea delle funzioni superiori (Corteccia Prefrontale) che consentono risposte flessibili e comunicazioni interpersonali efficaci.
- In questi casi è utile considerare gli episodi di rottura e scontro come opportunità di riflessione personale, per poi ricreare una nuova sintonia



In che modo famiglia ed educatori possono facilitare la creazione-costruzione di una relazione Adulto Adulto, passando per l'adolescenza?



EMPATIA

«L'empatia, così importante perché un adulto possa comprendere un bambino, comporta che si consideri l'altro nostro pari; non per ciò che riguarda il sapere, l'intelligenza o l'esperienza e men che meno la maturità, bensì **rispetto ai sentimenti e alle emozioni che ci muovono tutti, adulti e bambini**».

(Bruno Bettelheim, Un genitore quasi perfetto,
Feltrinelli Editore, Milano, 1987)



SINTONIA

- «**Sentirsi sentiti**» all'interno della relazione, ovvero quando ci si sente in risonanza con le emozioni dell'altro, e che l'altro è in risonanza con le nostre emozioni.
- Nell'interazione sintonizzata i genitori sono sensibili e reattivi, vanno quindi incontro ai **bisogni emotivi** del figlio.
- La base di questa capacità è l'abilità di cogliere i segnali trasmessi dal figlio e trasmettergli espressioni del viso, sguardi, gesti e verbalizzazioni in sintonia con quello che sta vivendo.



EMPATIA E SINTONIA

- Comunicazioni basate su empatia e sintonia facilitano l'emergere di un senso di Sé maggiormente autonomo e aumentano la capacità di comprendere meglio se stessi e gli altri.
- ... non significa stare costantemente sui figli!
- Essere in sintonia significa anche riconoscere i momenti in cui hanno bisogno di essere lasciati soli, e quindi rispettare i ritmi con cui si alternano esigenze di unione e di allontanamento.



CONFLITTI

- Nascono dalla gestione del nuovo e del diverso
- Rappresentano una occasione di evoluzione
- Il conflitto, se affrontato e non negato, insegna che la relazione umana non è una partita destinata a definire chi vince e chi perde, ma **una relazione di riconoscimento reciproco**
- Non sempre bisogna raggiungere una posizione comune
- Si può negoziare, mediare, contrattare per integrare

Durante il processo di riparazione l'importante non è stabilire chi ha ragione o torto, ma far sì che ciascuno possa comunicare all'altro il proprio vissuto



FIDUCIA

- La fiducia dei genitori è il più grande punto di riferimento che il ragazzo possiede; perché EGLI sa che i suoi genitori sanno molte più cose di lui sulla vita e sul mondo
- Quando i genitori si sentono in dubbio sulla propria adeguatezza, il ragazzo si trova sguarnito: si sente minacciato dalle proprie insicurezze e al tempo stesso dalla mancanza di rassicurazione da parte dei genitori.



AUTOSTIMA

- Si riferisce al valore che il soggetto pensa di avere, all'esperienza di sé stesso.
- Dà un senso di completezza in quanto sente di stare bene solo perché semplicemente esiste (“Mi sento amato per quello che sono”).
- Per avere stima di sé, la persona ha bisogno di: essere “vista”, essere apprezzata per come è ed essere aiutato a capire i propri processi interni (emozioni, sensazioni, bisogni, pensieri).

○ lo valgo perché esisto.



«I figli, come i libri, sono viaggi all'interno di noi stessi in cui il corpo, la mente e l'anima mutano direzione, si volgono verso il centro stesso dell'esistenza».

Isabel Allende, Paula, Feltrinelli Editore, Milano, 1994.



RESILIENZA

- In psicologia la resilienza indica qualcosa in più della capacità di resistere in circostanze difficili: è la capacità umana di trasformare l'esperienza nata da esperienze difficili e di perdita in apprendimento, ovvero di riorganizzare la propria vita in positivo, integrando le esperienze traumatiche.
- È la «capacità di rimanere in piedi»



«Quanto più abbiamo il coraggio di appartenere tanto maggiore sarà la nostra libertà di essere indipendenti».

(Carl Whitaker,
«Danzando con la famiglia», 1989)



**«IL PROBLEMA DEGLI ALTRI
È UGUALE AL MIO.
SORTIRNE TUTTI INSIEME È
LA POLITICA. SORTIRNE DA
SOLI È L'AVARIZIA»**

(LORENZO MILANI)



COMUNITÀ COMPETENTE

- Capace di essere di sostegno dei suoi cittadini, capace sì di valorizzare il sapere tecnico, ma senza attribuirgli la delega.
- In cui **tutti coloro che ne fanno parte**, possano assumere in modo consapevole la responsabilità di concepire e predisporre spazi di condivisione ed elaborazione.



GRAZIE!

