

PER SEMPRE? QUALI SONO LE COPPIE CHE DURANO?



Una sfida fondamentale, comune a tutte le coppie che si impegnano in un rapporto di lunga durata è quella di riuscire a fronteggiare i cambiamenti: non solo quelli quotidiani e materiali, legati a contingenze concrete, come andare a vivere in un quartiere nuovo o occuparsi delle finanze di casa, ma soprattutto quelli psicologici, connessi agli sviluppi e alle trasformazioni interne cui ognuno dei due partner va incontro nell'arco della vita.

La capacità di accettare e risolvere i conflitti e le ambivalenze, quella di saper compiere delle scelte rinunciando all'antica dipendenza dai genitori, oppure quella di mediare fra le proprie esigenze e quella del compagno in modo flessibile e costruttivo identificando i confini propri di ogni individualità: ecco alcuni tratti che possono trasformare un rapporto a due in un legame di lunga durata.

Le relazioni vanno rinegoziate per tutto l'arco della vita.

Per quali motivi una coppia riesce a durare a lungo nel tempo? Si è riusciti ad individuare alcuni fattori che ricorrono con frequenza significativa.

Al primo posto si è trovato un rapporto di amicizia destinato ad aumentare nel corso del tempo: nella coppia c'è fiducia, confidenza e rispetto reciproco.

Al secondo posto c'è la premessa che il matrimonio sia un impegno a lungo termine e che di conseguenza si debba cercare di farlo funzionare, di trovare delle soluzioni, di essere flessibili e di tollerare i momenti difficili.

Altri aspetti importanti risultano essere: la disposizione a condividere gli stessi obiettivi esistenziali, la capacità di ridere insieme e di confrontare le proprie opinioni con calma e l'intesa sessuale.

Un'altra costante delle unioni che durano nel tempo è l'assenza di calcolo per quel che si riceve e per quel che si dà, vale a dire l'assenza di un'attitudine al patteggiamento sistematico, momento per momento.

Anche la possibilità di litigare e di esprimere liberamente i propri risentimenti ha un ruolo importante.

La maggior parte delle coppie che hanno funzionato negli anni ritiene che un litigio ogni tanto possa servire per esprimere le ambivalenze, i sentimenti negativi e le necessità soggettive trascurate, quindi per ristabilire l'armonia.

Tuttavia non è mai consigliabile superare un certo livello di litigiosità.

E' molto utile invece saper affrontare con calma, flessibilità e disponibilità le modificazioni che via via si presentano nell'arco della vita.

Cercando di trovare un comune denominatore sulle caratteristiche delle coppie di lunga durata ci si accorge del peso e della centralità che riveste la capacità di fronteggiare il cambiamento sia proprio che del partner.

Molti matrimoni o unioni di coppia falliscono già nel primo e secondo anno di vita proprio perché i due partner non riescono a superare gli adattamenti iniziali e i primi riaggiustamenti.

I cambiamenti più significativi che una coppia deve saper fronteggiare sono:

DISTANZIARSI dal PASSATO:



Ognuno porta dentro di sé la propria famiglia di origine e quindi tende ad interpretare il rapporto di coppia alla luce di quelle che sono state le sue esperienze infantili con i genitori e i fratelli, usando con il coniuge e con i figli le stesse modalità relazionali sperimentate in quella fase della vita. Ci scegliamo un partner utile a definire rapporti con la nostra famiglia di origine. Abbiamo così due possibilità:

- 1) Il partner ci permette di ripetere o proseguire un'esperienza se questa è stata soddisfacente.
- 2) Il partner ci fa vivere un'esperienza compensatoria e/o di risarcimento se questa è stata insoddisfacente

Schematizzando si può dire che quanto più è stata soddisfacente la relazione originaria, tanto più potrà sviluppare un atteggiamento di fiducia nei confronti delle nuove relazioni; quanto più quella è stata ambivalente, ambigua e scarsamente soddisfacente riguardo ai bisogni fondamentali, tanto più si osserveranno comportamenti ambigui, ambivalenti o evitanti da parte di chi ha avuto questo tipo di esperienza.

Ciò corrisponde a grandi linee alle tre forme di legame di attaccamento definite da Bowlby come Sicuro, Insicuro Ambivalente e Sicuro Evitante.

A volte si possono creare delle attese eccessive o sbagliate e si possono operare delle proiezioni unilaterali che travisano la realtà dei fatti.

Quando alcuni comportamenti o atteggiamenti del partner vengono filtrati attraverso le proprie esperienze passate, l'interpretazione può risultare scorretta e unilaterale, perfino destrutturante se quelle esperienze hanno lasciato dentro di sé dei segni negativi o dei nodi irrisolti, se hanno cioè creato delle ansie, paure, insicurezze o un atteggiamento risentito e difensivo.

Soprattutto agli inizi l'intrusività di genitori e suoceri può essere deleteria per la coppia che sta formandosi.

Queste figure se a volte rappresentano un valido aiuto, altre volte pur senza volerlo, finiscono per ostacolare l'affiatamento della nuova coppia perché sono troppo invadenti e si sostituiscono ad essa nelle decisioni.

Rimanendo fedele ai propri genitori, cui è affezionato, il figlio adulto sente di dover restare un bambino avvertendo che questa è la loro implicita e silenziosa richiesta.

Anche erroneamente, può immaginare che, se non vuole ferirli, deve riferire tutto quello che gli capita nella vita privata, delegare alla loro esperienza le decisioni importanti, prenderne in ogni caso le difese davanti al partner, tenere con loro un atteggiamento sottomesso o comunque mai paritario come di norma avviene tra persone adulte.

AGGIUSTARE I BISOGNI:

In realtà quello dei rapporti con la generazione precedente è un tema particolarmente importante. In molte terapie familiari vengono coinvolti anche i nonni; proprio perché molto spesso queste persone continuano a svolgere un'azione determinante sulla vita della coppia.

Il fatto è che all'inizio ci sono due persone generalmente giovani e quasi sempre innamorate che hanno bisogno senza interferenze di conoscersi meglio, di capire i rispettivi gusti, caratteri, abitudini, progetti ambizioni.

Due soggetti che avvertono il problema di conciliare le reciproche attese, di trovare un accordo negli stili e nei ritmi di vita.

VISSUTI di ESCLUSIONE



Quando arriva il primo figlio si registra in genere un cambiamento cruciale che spesso richiede una serie di riaggiustamenti: i coniugi si trovano calati in un nuovo ruolo, quello di genitori, tutto da esplorare, ma che subito li responsabilizza nei confronti dell'altra persona. Aumentano così le reciproche aspettative.

Un ruolo che modifica in parte anche le loro abitudini, i loro ritmi e i loro orari e che qualche volta avvia una trasformazione degli stessi rapporti di coppia.

Può accadere in effetti che la madre cambi atteggiamento nei confronti del marito e che si concentri completamente sul figlio.

Questo viraggio può produrre delle reazioni ansiose nel marito il quale può sentirsi escluso, trascurato, abbandonato tanto da ingelosirsi di quel rapporto così perfetto e totalizzante che si è stabilito tra la madre e il bambino.

Capita spesso che la madre formi una coppia così stretta con il figlio da modificare drasticamente il suo rapporto con il partner.

Questa possibilità tuttavia è tanto maggiore quanto meno il padre si lascia coinvolgere nelle cure parentali e nel rapporto con il figlio.

In realtà non esiste alcun divieto se non di tipo culturale al fatto che un uomo si occupi di un neonato.

Quegli uomini che lo fanno possono riuscire bene: hanno uno stile un po' diverso da quello delle donne, ma ai bambini piace.

EQUILIBRI in COSTRUZIONE

Nuove nascite comportano ulteriori adattamenti: ogni presenza in più o in meno implica infatti non soltanto un cambiamento quantitativo, ma anche una riorganizzazione della vita familiare.

E' evidente che aumentando il numero dei figli, ogni membro della coppia è sempre più coinvolto come genitore e ha meno tempo per il partner.

Può essere più stressato e stanco e quindi diventare anche meno tollerante e più sbrigativo.

Si è osservato che il peso della famiglia può essere sostenuto meglio se c'è accordo di base tra i coniugi, se i due riescono a ritagliarsi dei momenti di privacy in cui stare insieme in modo rilassato e senza la preoccupazione della prole.

E' bene a tal fine che la coppia riesca a costruire un equilibrio di rapporti con parenti e amici con figli con cui condividere alcuni compiti pratici e risolvere alcuni problemi quotidiani.

Nelle famiglie disturbate in cui gli equilibri sono compromessi vi sono spesso delle alleanze di un coniuge con i figli (o con un figlio) contro l'altro coniuge: alleanze magari non esplicite, ma reali e potenti in cui i figli possono anche diventare degli strumenti di ricatto.

Durante gli anni in cui gli adulti sono più produttivi possono verificarsi varie trasformazioni (carriera, tipo di lavoro, abitazione, scuola del figlio) e questo può modificare ulteriormente i rapporti tra i coniugi.

A volte la struttura familiare si modifica drasticamente per una morte o per l'arrivo in casa di un parente anziano che è rimasto solo.

Questi avvenimenti comportano altri assestamenti e nuovi equilibri da costruire.

EDUCARSI a CAMBIARE

Nell'arco della vita una coppia deve riassetarsi varie volte.

Ciò significa che deve essere pronta al cambiamento e possedere una buona malleabilità.

Voler rimanere fermi in uno stadio particolare della propria storia, senza accettare le naturali trasformazioni che sopravvengono, può cristallizzare il rapporto, renderlo sterile, segnare la fine.

Si pensi al momento in cui i figli lasciano la casa.

Il ruolo dei genitori a questo punto è praticamente finito.

Padre e madre ritornano allo stadio iniziale di coppia e gli anni in cui trascorrevano a ritmo convulso lasciano il posto agli anni del "*nido vuoto*".



Senza la mediazione dei figli e tanti problemi pratici da risolvere, marito e moglie possono scoprire di non andare più d'accordo; oppure possono vivere questo periodo come una seconda luna di miele.

FUSIONE e INDIVIDUAZIONE

In una coppia di innamorati l'uno tende ad identificarsi con l'altro, a realizzare una sorta di fusione.

Nel rapporto d'amore uno dei due sente di essere unico per l'altro: questo tipo di relazione è molto gratificante, tanto che tutti aspirano ad essere innamorati almeno una volta nella vita.

Nello stesso tempo però, la maggior parte di noi ha una forte vocazione alla libertà personale.

E' qui che possono nascere molte difficoltà: se si privilegia la fusione a scapito dell'autonomia, se si cerca di imprigionare l'altro cercando di dominarlo, il rapporto di coppia entra in crisi, non solo perché chi è dominato può ribellarsi, ma anche perché chi domina alla fine resta spesso deluso avvertendo l'impossibilità di crescere attraverso lo stimolo e la spinta del partner.

LE AMBIVALENZE e i CONFLITTI

L'ambivalenza, cioè il provare nello stesso tempo dei sentimenti contrastanti per una persona (odio e amore, affetto e risentimento....) è un fatto comune.

Spesso noi, perché dotati di fantasia, di capacità di sognare e desiderare, abbiamo un'immagine idealizzata di quello che deve essere una persona e il nostro rapporto con lei.

Poi nei fatti le cose sono diverse: la persona reale non è come quella idealizzata, ha i suoi limiti, i suoi difetti...si tratta di accettare il dato reale e di accettare anche l'idea che a volte si possono trovare dei sentimenti negativi nei confronti delle persone più care.

Il conflitto è dovuto al fatto che ognuno ha dei bisogni, delle frustrazioni e dei desideri d'amore che possono non venire soddisfatti immediatamente o completamente dal partner.

Si tratta allora di prendere coscienza del fatto che anche i conflitti, come le ambivalenze possono essere inevitabili ed anche in moltissimi casi, suscettibili di soluzione.

LA FLESSIBILITA' COME VALORE

In genere chi proviene da una famiglia in cui le divergenze venivano abitualmente affrontate e risolte in modo flessibile ha già imparato e sperimentato nel proprio ambiente d'origine alcune strategie adatte a prendere decisioni non prevaricanti e fare delle scelte efficaci e costruttive.

Al contrario chi è vissuto in un ambiente psicologicamente rigido in cui le ambivalenze impedivano un buon funzionamento, ostacolando la comunicazione interna e quindi la possibilità stessa di immaginare e negoziare soluzioni soddisfacenti, probabilmente incontrerà maggiori difficoltà nell'affrontare e nel risolvere i conflitti attuali e nel tollerare le ambivalenze.

Sarà spesso più ansioso e vulnerabile, meno sicuro, meno flessibile e competente nella soluzione dei problemi.

Potrà anche avere delle difficoltà nel riconoscere l'esistenza dei confini presenti tra le persone.

La fusione non deve diventare controllo e non deve neanche annullare la personalità dell'altro.

Alcuni sono veramente convinti che amare significhi controllare: si costituiscono all'altro, pretendono di leggere nella sua mente e sono certi di conoscere meglio di lui i suoi stessi desideri.

Sono assillanti, soffocanti, intrusivi, fonti inesorabili di conflittualità e incomprensione.

Riuscire invece a stabilire un rapporto di amicizia basato sulla parità, sulla flessibilità, sul riconoscimento delle differenze è uno dei fattori che più servono al funzionamento della coppia; è importante capire che non esiste un ambito psicologico, una verità assoluta e incontrovertibile, ma che ognuno può avere una sua verità legata alla sua storia e alle sue caratteristiche personali, al suo temperamento, ai suoi progetti.

LA CAPACITA' di DIFFERENZIARE

Nelle coppie e nelle famiglie sane c'è una divisione dei ruoli, ma non c'è una figura che comanda e l'altra che obbedisce.

C'è parità anche se non una simmetria perfetta: ciò che prevale è la complementarità.

Anche con i figli lo scarto di potere diminuisce nel tempo via via che crescono e acquistano autonomia.

Una caratteristica delle coppie sane è quella di saper differenziare le emozioni e i desideri dell'uno da quelli dell'altro.

Questa capacità che è strettamente connessa al riconoscimento dei confini individuali, di cui rappresenta in un certo modo il primo corollario emotivo, è di estrema importanza per poter vivere insieme, per prendere decisioni efficaci, per star bene l'uno con l'altro.

Il non tener conto dei confini tra le persone, l'intrusività eccessiva è una delle cause più frequenti della patologia delle coppie.

Così come la testarda insistenza nel mantenimento di certi confini non è un segno di salute nel rapporto.

Ci sono dei momenti di fusione gratificanti in cui i confini possono venire valicati ed altri in cui debbano venire ristabiliti.

Il giusto equilibrio tra questi due momenti è alla base di un buon rapporto.

IL MITO della FAMIGLIA IDEALE

Mai prima d'ora, nella storia umana, tante persone hanno vissuto tanto a lungo con il proprio coniuge.

L'idea poi di stare insieme per amore è un'idea moderna.

L'immagine della famiglia felice, unita dove tutti si amano fra loro è di origine più frequente.

In passato non tutti gli strati della popolazione praticavano il matrimonio o perché non ne avevano diritto (servitori, vagabondi ecc) o perché non potevano permettersi di mantenere una famiglia non avendo accesso all'eredità.

La potenza dell'eredità faceva delle famiglie tutt'altro che oasi di pace: i conflitti generazionali, la rivalità fra fratelli e non da ultimo, la durezza della vita quotidiana sfociavano in un'atmosfera di vera e propria guerra.

Non ci si sposava per amore, ma per ricavare insieme i mezzi per la sopravvivenza e per mettere al mondo la prole.

I nostri antenati non si affidavano affatto alla solidità dei rapporti sentimentali.

Ci si sposava per unire le terre e per creare nel caso dei nobili alleanze politiche.

Spesso i reali erano destinati a sposarsi già prima di nascere e conoscevano il consorte il giorno stesso delle nozze...

Sentimenti e vita privata acquistarono la loro importanza solo nel corso del XIX secolo con la nascita della famiglia borghese: la famiglia nucleare si distacca dalla più ampia compagine familiare, ricavandosi uno spazio privato nettamente separato dall'ambito pubblico.

Ma questa forma di struttura familiare era riservata agli strati benestanti.

Anche l'idea della grande famiglia patriarcale che in passato avrebbe arricchito e alleggerito insieme la vita familiare, è stata ormai da tempo smascherata come un puro e semplice mito.

L'immagine della famiglia felice unita dove tutti si amano fra loro è di origine più recente.

Ci viene da un periodo d'oro che considerato nel quadro storico complessivo delle strutture familiari, appare un'eccezione isolata: gli anni '50 del secolo scorso.

Come mai prima o dopo quegli anni sono stati il periodo d'oro della famiglia nucleare.

La situazione particolare del dopoguerra, con la sensazione di ripartire per costruire qualcosa di nuovo e il relativo benessere di più larghe masse resero possibile una vita familiare senza precedenti.

Mai prima di allora ci si era sposati e si erano avuti figli così presto, mai prima di allora la percentuale di divorzi era stata così bassa e così bassa la percentuale dei single.

I valori della famiglia borghese divennero negli anni '50 valori collettivi: per la prima volta si attribuiva alla famiglia il compito di soddisfare tutti i bisogni dei suoi membri.

Uomini e donne dovevano ricavare la propria identità e l'immagine di sé dai ruoli che rivestivano all'interno del nucleo familiare.

Il matrimonio e la famiglia erano ormai questione di sentimenti e non più di considerazioni razionali e d'interesse.

Negli anni '50 la forma di vita definita dalla famiglia nucleare apparve la cosa più ovvia al mondo.

Che poi fosse ben lontana dall'essere felice è un dato di fatto sacrificato alla trasfigurazione del ricordo.

Si dimentica che negli anni '50 le gravidanze delle minorenni erano più di oggi, che la disparità nel livello di istruzione dei due sessi in quel periodo è cresciuta più che nel mezzo secolo precedente, che le donne non godevano affatto di una parità di diritto e portavano tutto il peso del tradizionale ruolo femminile.

Anche se attualmente i matrimoni si concludono più spesso di prima col divorzio, è più raro che finiscano per la morte di un coniuge.

Ciò significa che il numero dei figli che crescono con un solo genitore è sostanzialmente invariato rispetto alla fine del secolo scorso, mentre è molto diminuito il numero di quelli che rimangono orfani da bambini.

Verso la fine del secolo scorso, un terzo dei matrimoni finiva al più tardi entro 20 anni per la morte di uno dei coniugi; un quinto dei figli restava privo di un genitore fra i 18 e i 20 anni.

Dobbiamo alla maggior durata della vita il fatto che oggi un matrimonio duri in media il doppio di prima.

Un matrimonio contratto a 25 anni oggi deve fare i conti con una durata di 40-50 anni.

Mai prima d'ora nella storia umana un così gran numero di individui ha vissuto tanto a lungo con il proprio coniuge come ai giorni d'oggi.

La presenza dei nonni nella vita dei bambini è più frequente che in passato e seppure il controllo dei parenti sull'esistenza quotidiana si sia ridotto, i legami di parentela continuano ad avere un'importanza dal punto di vista emotivo.

La famiglia tradizionale passa ancora per il migliore ambiente possibile dove un bambino possa crescere.

Questo fa sì che appena un bambino presenta una qualche difficoltà, la ragazza madre o il/la divorziato/a si trova costretto/a a discolarsi in qualche modo.

E succede così che le madri si sentano rimuovere la coscienza quando affidano il bambino al nido o alla babysitter mentre i “patrigni” e “matrigne” soffrono sentimenti d’inferiorità rispetto ai genitori biologici.

Non è il legame di sangue la condizione indispensabile per il rapporto di mutuo sostegno.

La ricerca psicologica ha dimostrato da tempo, la famiglia non è solo padre, madre e bambino.

Non è necessario un rapporto di parentela per vedere in altri individui la propria famiglia.

LO SCHEMA PROTETTIVO della FAMIGLIA

La famiglia è il primo veicolo di conoscenza del mondo: è lì che impariamo come funziona il mondo di fuori, quali ruoli possiamo svolgerci, che possibilità ha in serbo per noi.

Questa trasmissione del sapere è soprattutto affidata ai genitori i quali tuttavia a loro volta imparano cose importanti dai figli che riportano in casa nuove informazioni e tendenze.

La famiglia è un terreno sperimentale in cui si mettono alla prova idee e comportamenti ricevendone un feedback su cui poter assestare la percezione di sé e operare correzioni di rotta.

La famiglia trasmette valori, concezioni e ideologie costituendo un gruppo di riferimento e controllo quando nel mondo esterno ci confrontiamo con altre idee e valori

La famiglia è la prima istanza di aiuto pratico e concreto dove ci rivolgiamo se abbiamo bisogno di un prestito o di qualcuno che ci dia una mano con i bambini.

La famiglia è il luogo dove possiamo trovare riposo e ristoro in un periodo di crisi e malattia.

Lì possiamo contare su assistenza, attenzione e sostegno morale.

La famiglia stabilizza l'identità personale: dopo insuccessi e conflitti, i familiari ci sollevano, ci restituiscono fiducia in noi stessi e ci aiutano a superare perdite e frustrazioni.

Se funzionano bene, questi meccanismi familiari sono una barriera potente contro la crisi e le difficoltà della vita.

LA FAMIGLIA ALLARGATA



Non sono più un'eccezione alla regola.

Con il termine famiglia allargata si intende una **famiglia ricostruita con un partner diverso da quello attuale dopo una precedente rottura.**

In una ricerca, l'Istat ha sottolineato che in Italia ci sono circa mezzo milione di famiglie allargate o ricomposte, cioè coppie coniugate o non sposate in cui almeno uno dei due coniugi ha avuto un matrimonio o una separazione alle spalle.

Naturalmente all'interno di queste famiglie ci sono numerosi figli che si ritrovano oltre ai genitori biologici anche genitori acquisiti e non sempre la convivenza è semplice.

Le famiglie allargate sembrano essere molto "di moda" negli ultimi anni e non sembrano più destare alcuno stupore.

Indica una separazione: due genitori che si lasciano e si innamorano una seconda volta, ma di persone diverse.

Indica un'eventuale nascita di altri figli che in qualche modo dovranno imparare a convivere con quelli già nati; o figli del compagno/a già grandi magari, che si ritrovano da un giorno all'altro a doversi relazionare con uno o più fratellastri.

Ed è qui che nasce la questione, il cambiamento, la modernità, se vogliamo, di certi rapporti e di certe storie, questione anche di parole e termini poco adatti: fratellastro o sorellastra sono parole quasi dispregiative che siamo portati ad abbinare nell'immaginario alle sorellastre cattive di Cenerentola, eppure sono queste ancora oggi le parole con cui è possibile identificare i soggetti in questione e cioè fratelli sì, ma non di sangue, che hanno in comune soltanto un genitore.

I termini dunque vanno rinnovati, ma forse va rivisto anche qualche retaggio mentale, qualche pregiudizio di troppo.

Se anche una fiction "I Cesaroni", è dedicata alla famiglia allargata vuol dire che oramai la società ha accettato e approvato il nuovo moderno attuale stato di famiglia del Ventunesimo secolo.

Significa che tutti (o quasi) siamo pronti a non stupirci più di fronte a certe "irregolarità" rispetto alla tradizione, a certi stereotipi mancati, a certi riferimenti scomparsi.

PER UNA FAMIGLIA ALLARGATA SERENA

Quando si decide di lasciarsi alle spalle un matrimonio fallito e costruire nuovamente una relazione, bisogna andare cauti, soprattutto se ci sono bambini e figli di mezzo.

Bisognerebbe seguire alcune semplici regole per evitare di ritrovarsi in una situazione ingestibile:

- ✓ Per prima cosa non si fa piovere il nuovo partner dal cielo: bisogna preparare i bambini, i ragazzi, ma anche i figli più grandi
- ✓ Non pretendere che la nuova persona venga immediatamente accettata; bisogna aspettare che la notizia sedimenti e venga accettata fisiologicamente con un po' di tempo
- ✓ Durante la presentazione evitare i giri di parole e non pretendere che lo/a si chiami con nomignoli strani; parlare chiaramente con i figli prima di introdurre una nuova presenza e sentire anche le loro ragioni
- ✓ Far sentire i figli parte della scelta e del nuovo nucleo familiare, coinvolgendoli dove possibile anche nelle decisioni
- ✓ Non imporre immediatamente eventuali altri figli del nuovo compagno/a e se possibile evitare nuove gravidanze prima di un sano periodo di assestamento

FASI del CICLO di VITA

Le principali fasi del ciclo di vita corrispondono agli eventi critici:

la formazione della coppia, la nascita dei figli, la loro adolescenza e la loro uscita dal nucleo familiare, infine il pensionamento, la malattia e la morte.

Una crisi è positiva se consente la crescita psicologica e sociale dei membri; negativa se la famiglia non riesce ad organizzarsi.

La fase della costruzione della coppia richiede la definizione della nuova unità in formazione, la contrattazione delle regole, la separazione e il distacco dalla famiglia di origine.

Per preparare un'unione duratura e positiva occorre che i futuri coniugi riescano a realizzare:

- ✓ Separazione dalla famiglia di origine: completare la separazione emotiva dalle famiglie di origine per costruire un'unità familiare diversa
- ✓ Organizzazione del manage: saper organizzare la propria quotidianità con un adattamento reciproco
- ✓ Contrattazione delle regole: stabilendo le regole più funzionali alla nuova realtà che sta nascendo
- ✓ Conciliare le differenze scoprendo e valorizzando i punti di contatto senza che ciò conduca ad una limitazione reciproca
- ✓ Realizzazione dell'intimità coniugale: il rapporto coniugale non è fondato soltanto sul sentimento, ma anche sulla capacità di organizzare la propria quotidianità con un adattamento reciproco continuo, stabilendo le regole più funzionali alla nuova realtà che si sta costruendo

L'interazione tra i due partner si definisce *simmetrica* quando diritti e doveri dell'uno corrispondono a quelli dell'altro; *complementare* quando quelli di uno dei due compensano quelli mancanti dell'altro.

Nel primo caso la coppia è cementata dall'uguaglianza, nel secondo caso dalla differenza.

Il rapporto coniugale più funzionale è quello di tipo complementare, basato sul bisogno di accettazione, di appartenenza e di rassicurazione reciproca.

Possiamo considerare inadeguato sia un rapporto esclusivamente complementare che determina una relazione di dipendenza psicologica, sia il rapporto di tipo simmetrico, basato sul bisogno di possesso e sull'esigenza di assicurarsi le stesse opportunità e di non perdere nel confronto.

Non di rado un partner manifesta incapacità o impossibilità di separarsi dalla famiglia di origine e di formare un'entità di coppia.

Una coppia diventa famiglia con la nascita di un figlio, ciò comporta necessariamente una rivoluzione delle regole, per facilitare sia i rapporti interni al sistema che esterni ad essa.

Quando i due non sono riusciti a realizzare una consolidata identità di coppia, con la separazione emotiva dalle proprie famiglie di appartenenza, l'arrivo di un figlio determina uno squilibrio difficile da gestire: il figlio può venire utilizzato come canale per ridefinire le relazioni tra i due partner, tra questi e le famiglie di origine.

I genitori finiscono per scaricare sul bambino le proprie aspettative e le proprie inadeguatezze perché rivivono in lui il proprio ruolo mai risolto di figli infelici. I bambini sembrano avere delle "antenne" con cui captano immediatamente le debolezze dei genitori e sanno utilizzarle per il proprio vantaggio immediato.

Nella nostra società l'adolescenza è considerata una delicata e burrascosa fase di superamento della condizione infantile, il consolidamento dell'identità personale e sociale e il riconoscimento dell'appartenenza alla società degli adulti.

Alcuni genitori inconsciamente possono ostacolare la crescita dei figli per non affrontare l'angoscia del cambiamento e favoriscono così i comportamenti regressivi del figlio: se il figlio è ancora bambino anch'essi sono ancora giovani.

I genitori dovrebbero promuovere il distacco, favorendo la crescita psicologica del figlio, consentendogli di ricercare nuovi modelli di riferimento, diversi da quelli familiari, in grado di promuovere loro nuove regole di comportamento e di orientare le scelte future.

E' nel momento del distacco che problemi apparentemente superati emergono e si riacutizzano vecchi conflitti.

Ciò accade quando il figlio è stato utilizzato come elemento di stabilizzazione: la sua uscita dall'unità familiare disgrega anziché cementare un'unione coniugale priva di fondamento.

Si cresce fino alla morte pertanto la vecchiaia non è un'età involutiva, ma può rappresentare la fase della vita in cui ci si concede con tempo e spazio diversi rispetto alle altre epoche di esplorare l'ambiente, di ricercare il nuovo e di proporsi in modo produttivo superando le consuete abitudini, di instaurare nuovi rapporti sociali, di coltivare interessi soprattutto intellettuali e di tenere viva la mente.

I momenti critici dell'ultima fase del ciclo di vita della famiglia sono costituiti dalla malattia, dal pensionamento e dalla morte.

L'ultima fase sarà vissuta con serenità o con dolore a seconda del modo in cui sono state attraversate le fasi precedenti.

Il pensionamento di uno o di entrambi i coniugi provoca un disequilibrio interno della coppia perché richiede la rinegoziazione delle regole, una ridefinizione dei compiti e degli spazi individuali, un coinvolgimento in una prospettiva di realizzazione di Sé attraverso gli altri, la propria partecipazione alla vita dei figli e dei nipoti.

Se i due partner non sono riusciti a definire correttamente la distanza rispetto alle famiglie di origine, i loro genitori, non essendo riusciti a mettersi in discussione come genitori di prima generazione, negheranno le capacità genitoriali dei loro figli, svalutandone le prestazioni, tendendo a sostituirsi a loro e a sopravvalutare i propri interventi.

Qualora i genitori anziani dovessero accettare a fatica il loro ruolo di nonni preferiranno proporsi come genitori dei loro nipoti anziché dei loro figli.

In tal caso il bambino diventerà terreno di scontro tra nonni e i genitori: attraverso di lui ridefiniranno le loro reciproche relazioni.

I coniugi devono accettare le perdite, i lutti, la perdita degli affetti, la mancata realizzazione dei desideri; adeguarsi alla riduzione dell'efficienza fisica e affrontare l'idea sempre più vicina della morte.

Essi devono evitare di dedicarsi esclusivamente ai nipoti.

I figli devono saper offrire sostegno ai genitori anziani ed assisterli nelle loro necessità mantenendo la propria autonomia; aiutarli a coltivare degli interessi, mantenere ed accrescere le loro relazioni sociali, realizzare qualcuno dei progetti accantonati negli anni precedenti.

L'ATTIVITA' PROFESSIONALE COME FATTORE CHE INCIDE SULLA VITA FAMILIARE

Gli studi in questo campo condotti dagli psicologi della famiglia mettono in evidenza le relazioni che esistono tra:

- ✓ Il livello professionale e la condizione matrimoniale; per le donne sposarsi è associato di meno al fatto di occupare una posizione direttiva che al fatto di essere un'impiegata o un'operaia; invece per gli uomini più si sale nella scala delle professioni, più si ha la tendenza a sposarsi.

- ✓ Attività professionale e divorzio; si constata che è la donna che più frequentemente chiede il divorzio quando esercita un'attività professionale che non quando è "inattiva" e più la condizione professionale si eleva, più frequentemente l'iniziativa della domanda parte da lei.
- ✓ Attività professionale e fecondità, gli studi constatano una correlazione tra l'attività della donna e il ridotto numero dei componenti della famiglia; la correlazione però varia secondo il livello professionale traducendo l'influenza di strategie variabili secondo i gruppi sociali
- ✓ Attività professionale e attività domestica; più la donna lavoratrice ha un salario elevato, meno compiti domestici essa svolge nella misura in cui lo stipendio le permette di ottenere aiuti esterni, ma anche di esigere che il marito partecipi alle attività domestiche

I condizionamenti familiari si esercitano sull'attività professionale in modo diverso a seconda del sesso; la presenza dei figli agisce in senso opposto per gli uomini e per le donne: rafforza negli uomini nel diritto della carriera, col pretesto della responsabilità economica mentre destabilizza la situazione professionale delle donne.

Questi differenti effetti si ricollegano alla disuguaglianza nell'assunzione delle responsabilità domestiche all'interno della coppia.

In realtà emerge una certa evoluzione, ma siamo tuttavia ben lontani dalla parità.

Il lavoro porta molteplici condizionamenti e risorse nella vita extralavorativa.

Lo sviluppo del lavoro delle donne è largamente associato alle trasformazioni della struttura della famiglia.

Per la donna il matrimonio più tardivo è un mezzo per affermarsi attraverso il lavoro prima di affermarsi come madre.

Nelle generazioni recenti il rischio di rottura del matrimonio spinge le donne a non interrompere la loro attività professionale; anche quando si occupano ruoli poco qualificati, i discorsi delle donne riflettono l'impressione di essere state valorizzate grazie al lavoro fuori casa.

Il lavoro dà identità! Anche in fase di prima conoscenza tra le prime domande troviamo: “che lavoro fai? Di cosa ti occupi?”

Inoltre molte donne che hanno abbandonato il lavoro per dedicarsi alla famiglia a distanza di tempo lo raccontano come un grande errore: “avevo il mio lavoro, i miei soldi...e poi ho deciso di aiutare in azienda mio marito...”

Le donne dichiarano che lavorare è positivo per loro e negativo per la famiglia. Una caratteristica del lavoro femminile è il rilievo di certe forme di impiego: precario e part-time.

Il grande sviluppo che il lavoro part-time ha avuto da qualche anno tra le donne, lo rende una nuova specificità del lavoro femminile mentre è raro tra gli uomini.

La maggior parte dei lavori a tempo parziale non sono qualificati o lo sono poco e rispondono più a un vincolo imposto dal mercato che a una vera motivazione delle donne.

In effetti la domanda di un lavoro part-time è abbastanza rara. Meno del 10% delle donne iscritte al Centro per l'Impiego lo richiede anche se la proporzione è più rilevante per le donne che hanno bambini.

Il lavoro part-time condanna le donne agli ultimi gradini della gerarchia degli impieghi nella misura in cui rende impossibile l'accesso alla promozione e alla formazione.

Le ragioni che spingono di più le donne a scegliere questa forma di impiego sono dovute più all'opposizione dei mariti che al bisogno di impiegarsi di più nella sfera della famiglia.

Se globalmente le donne sono più scolarizzate degli uomini, poche sono coloro che si indirizzano verso l'istruzione tecnica.

Meno dell'1% ottiene una formazione nel ramo elettrotecnico, elettronico e della meccanica generale (settori in cui le donne sono comunque largamente presenti, ma negli impieghi non qualificati)

Le scelte professionali delle ragazze sono quindi estremamente stereotipate e sebbene molto spesso abbiano un buon livello di istruzione iniziale, la loro insufficiente formazione tecnica, o formazione tecnica non corrispondente ai bisogni di mercato, limitano le loro possibilità di inserirsi in un campo più ampio di qualifiche.

Le donne continuano ad orientare i loro studi verso formazioni generiche e tradizionali.

La legge Camille Sée sull'insegnamento secondario femminile, votata nel 1880, dopo una discussione votata anni, non stabiliva l'uguaglianza tra i sessi poiché il latino era escluso dai programmi per le ragazze e gli studi scientifici erano limitati.

Per esse, il curriculum degli studi non si concludeva con la maturità, ma con un diploma di fine studi.

Fu solo nel 1926 che un decreto stabilì il principio dell'identità tra le due istruzioni secondarie..

Fino al 1976 esistevano ancora scuole superiori di ingegneria chiuse alle donne.

La scelta di escludere le donne dallo studio della matematica, della logica e della tecnica persiste ancora oggi nelle rappresentazioni sociali.

Gli stereotipi che stabiliscono le norme di comportamento per gli individui di sesso maschile e di sesso femminile vengono sempre inculcati attraverso tutto il processo di socializzazione, volto ad assicurare l'adattamento dell'individuo al suo gruppo sociale.

L'assimilazione fin da piccoli di questa differenziazione di ruoli canalizza le aspirazioni professionali delle ragazze, così esse scelgono un orientamento conforme alle caratteristiche considerate tipicamente femminili.

Nel campo della formazione permanente troviamo la stessa situazione persino aggravata dal fatto che le donne hanno minore possibilità di parteciparvi perché si presuppone già un certo numero di facoltà acquisite, di abilità e conoscenze tecniche di cui per i motivi sopra indicati sono sprovviste.

La formazione è una condizione necessaria, ma non sufficiente per permettere la diversificazione del lavoro delle donne.

Infatti le donne che si presentano nel mercato con una vera qualifica professionale difficilmente trovano un'impresa disposta ad assumerle; si tratta di vere e proprie resistenze del mondo del lavoro.

Si rifiuta ancora una volta la messa in discussione della divisione del lavoro tra uomini e donne.

Le difficoltà di inserimento si situano a due livelli: non è facile farsi assumere in un impiego che corrisponda alla specializzazione in cui ci si è formate, non è facile mantenersi nell'esercizio di quel mestiere.

Per alcune la difficoltà maggiore consiste nel trovare un datore di lavoro che accetti di assumerle; per altre l'ostacolo dell'ingresso è più facile da superare, ma è più difficile riuscire a restare nella professione.

Le donne vengono assegnate a posti di lavoro che non richiedono tutte le qualifiche acquisite durante la formazione.

L'esclusione ai compiti più interessanti a volte si accompagna all'obbligo di effettuare lavori che non hanno niente a che vedere col mestiere e che costituiscono un graduale spostamento verso attività considerate femminili come rispondere al telefono, ricevere i clienti, catalogare le cose, ecc.

Si inizia comunque a vedere un cambiamento: dopo i primi momenti di stupore, una volta che la competenza è stata dimostrata e riconosciuta, lo stereotipo dell'inadeguatezza delle donne per certi lavori si attenua.

IL CONFLITTO d'IDENTITÀ

Coloro che sono coinvolti in un divorzio devono affrontare un compito molto gravoso dal punto di vista emotivo: si tratta della ridefinizione del proprio Sé. Entra in gioco la dimensione del potere o più precisamente la misura in cui ciascuno sente che la propria identità è all'altezza dei vari ruoli che si trova a vivere.

E' prevedibile che divorziare determini un conflitto d'identità più intenso quando tale transizione ha come conseguenza la necessità di affrontare serie difficoltà economiche, di perdere il contatto con i propri figli, di subire una riduzione del sostegno ricevuto dal proprio ambiente sociale.

Il divorzio mette in crisi la rappresentazione del proprio sé soprattutto se i ruoli e le identità connesse sono stati ancorati alla vita coniugale.

Se una donna è vissuta pensando che i suoi principali ruoli nella vita fossero quelli della moglie, della madre e della casalinga, l'effetto della ridefinizione di sé stessa sarà di grande portata.

Le donne invece che si sono identificate in misura significativa anche in altri ruoli perché ad esempio impiegate nel lavoro, nella politica e nel volontariato conservano una maggiore stabilità nella rappresentazione del sé.

La continuità di cui faranno esperienza mantenendo questa identità di ruolo le aiuteranno a modulare i cambiamenti di ruolo che il divorzio richiede.

Durante il divorzio la domanda fondamentale relativa all'identità diventa: Chi sono io adesso?

L'identità non è immutabile, ma è un processo in divenire, mai completamente compiuto e soggetto a ristrutturazioni.

In ogni persona esistono più identità reali o potenziali che possono produrre scelte strategiche, compromessi, transizioni, tensioni, conflitti.

Molte donne sono impegnate tra l'educazione dei figli, la professione, le relazioni amicali e sociali, vita coniugale e progetti personali.

Le donne che diversificano le loro energie negli aspetti della vita prima indicati, riescono in caso di difficoltà a mantenere maggiore equilibrio perché la sofferenza di un ambito della vita, viene compensato da tutto il resto.

Statisticamente parlando sono più gli uomini che riescono ad essere resilienti perché il lavoro dà continuità alla loro identità.

Le persone hanno una pluralità d'identità diverse che corrispondono ai loro diversi ruoli nella vita e nella società.

L'identità non è fissata una volta per tutte, ma è fluida: l'identità di ciascuno infatti cambia per tutto il corso della vita; vecchi ruoli vengono abbandonati e ne vengono assunti di nuovi.

Non è solo importante avere una pluralità d'identità di ruolo diverse, ma è anche essenziale avere la sensazione di essere "*competente*" almeno in alcuni di questi ruoli: perché una persona goda di benessere emotivo è d'importanza vitale che la sua immagine di sé includa la sensazione di competenza.

Il segreto per superare i momenti di disagio sembra essere quello di sviluppare competenza in parecchie aree diverse.

In altre parole una persona dovrebbe augurarsi di riuscire a sentirsi competente in una pluralità d'identità di ruolo.

Certe identità di ruolo sono più importanti rispetto ad altre.

Tali identità fondamentali sono spesso associate con ruoli che ci si aspetta rimangano relativamente stabili nel corso dell'età adulta come i ruoli connessi alla vita familiare e lavorativa.

Proteggere in modo totale la propria rappresentazione di sé da transizioni di grande portata, come il divorzio, può rivelarsi molto difficile.

I sentimenti di lutto e i problemi legati all'identità generano nei figli delle tensioni la cui natura e la cui evoluzione non necessariamente corrispondono a ciò che stanno vivendo il loro padre e la loro madre.

Le identità sono il prodotto di narrazioni cooperative in cui gli altri che ci circondano, ovvero il contesto relazionale, giocano un ruolo importante.

Dopo il divorzio riscoprire e/o ricostruire la propria identità partendo da sé stessi non significa che lo si faccia stando isolati; vuol dire che la si negozia attraverso un dialogo sia esteriore che interiore con altre persone.

IL SENSO di AUTOEFFICACIA

Tra i vari autori che si sono occupati di Autostima nei suoi vari aspetti, emerge la figura di Albert Bandura.

Bandura è uno psicologo sociale, nel senso che si occupa di tutti quegli elementi che legano l'individuo al contesto in cui vive.

Individuo e contesto sono in continua interazione, si influenzano l'un l'altro, e non può essere compreso a fondo l'uno senza considerare anche l'altro.

Le credenze delle persone riguardanti la loro efficacia nel gestire gli eventi, soprattutto quelli critici, influenzano le scelte, le aspirazioni, i livelli di sforzo, di perseveranza, la resilienza.

Le convinzioni di autoefficacia personale relativamente ad un dato comportamento può allora permettere di predire la condotta (In inglese self efficacy); è definita più o meno come la "Fiducia che ciascuno ha nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire risorse ed azioni al fine di raggiungere un risultato pre-stabilito nel contesto in cui vive.

Per compiere un'azione quindi non basta volerlo, è necessario anche credere nelle proprie capacità, o meglio saperle valutare bene prima di agire.

Il livello di autoefficacia, secondo Bandura, può essere considerato come la variabile più importante nel determinare i nostri comportamenti, perché prima di mettere in atto qualcosa noi ci immaginiamo tutto lo scenario che incontreremo (ostacoli, difficoltà, vantaggi, energie da impiegare ecc) e questa rappresentazione mentale ci fa decidere se agire oppure no.

Ma è proprio questa rappresentazione che viene determinata dal grado di autoefficacia.

L'autoefficacia come l'autostima è legata ad alcune cose che fanno parte della nostra vita:

- ✓ L'esperienza che abbiamo maturato sui nostri successi ed insuccessi
- ✓ Ciò che pensiamo sugli effetti delle azioni di altre persone
- ✓ Le persuasioni che ci arrivano dagli altri ogni volta che raggiungiamo un successo o un insuccesso
- ✓ Lo stato fisiologico (stress, emozioni, stanchezza, ansia ecc)

Il modello di Bandura è stato utilizzato in molti campi, uno dei più importanti è quello della salute: alcuni studiosi hanno notato che il livello di autoefficacia influenza direttamente la capacità di reagire ad una malattia o a un trauma, migliorando o peggiorando le possibilità di guarigione.

Ancora una volta il centro del discorso è sulla fiducia in noi stessi e su quanto ci aspettiamo dalle nostre azioni.

Le aspettative possono essere a volte distorte, sia in senso negativo che positivo, in altre parole possiamo aspettarci troppo o troppo poco da noi stessi.

L'importante è comunque essere sempre pronti a mettersi in discussione, perché partire con le aspettative sbagliate non vuol dire aver già fallito.

Se nell'attuare un certo comportamento abbiamo sopravvalutato troppo le nostre capacità, oppure le abbiamo sottovalutate e quasi stiamo decidendo di lasciar perdere, è bene essere sempre disposti a cambiare idea, aggiustando le nostre aspettative man mano che le cose succedono.

Secondo l'ipotesi di Bandura è utile dividere le nostre azioni e i nostri obiettivi in tanti piccoli segmenti da affrontare uno alla volta.

Anche dal punto di vista del Mediatore è auspicabile avere delle microprogettazioni e valutarle in itinere.

IL SÉ E LA COSTRUZIONE DELL'IDENTITÀ

Il Sé un termine che definisce un concetto complesso e per certi versi paradossale, collegato strettamente all'identità personale; parlare di un Sé non ha senso senza il confronto con un'alterità che lo delimita e lo separa dal non Sé.

Quindi se da un lato il concetto di Sé è legato all'esperienza soggettiva, intima, introspettiva dell'individuo, dall'altro implica per sua stessa definizione, una dimensione interpersonale a cui riferirsi: in altre parole il Sé esiste, assume significato e forma solo all'interno di una relazione che ne individua i confini e gli attributi.

Costruiamo infatti le nostre prime percezioni di noi stessi dal modo in cui gli altri ci percepiscono e dal modo in cui ci percepiamo nei rapporti con gli altri.

In rapporto alle diverse esperienze di Sé con l'altro che iniziano dalla primissima infanzia e in seguito si integrano in funzione dei ruoli ricoperti nella società allargata, possiamo trovare una pluralità di rappresentazioni di Sé in ogni individuo differenti per centralità e chiarezza.

Alcune rappresentazioni sono coscienti e riguardano il modo in cui l'individuo si percepisce e si racconta, altre sono inconsce, più primitive, preverbalizzate, organizzate in schemi automatici che influenzano il comportamento.

Per esempio, una persona può facilmente descriversi in relazione al genere, maschile o femminile, al ruolo lavorativo, alle funzioni ricoperte all'interno di un gruppo, ma le parti più intime di sé, legate alle prime immagini e sensazioni corporee, sono più difficili da ricordare e sono la base inconsapevole delle

reazioni emotive immediate, delle scelte affettive, dei modi di sentirsi con sé e con gli altri.

Un'identità stabile scaturisce dal senso di continuità e coerenza tra queste diverse esperienze di Sé .

Le prime rappresentazioni di Sé iniziano a svilupparsi già nella vita fetale grazie alle prime rappresentazioni tattili e uditive nel ventre materno.

Fin dalle sue primissime fasi, lo sviluppo del Sé va di pari passo con l'evoluzione dell'interazione con la figura di accudimento.

La madre riconosce e risponde prontamente ai bisogni del bambino dandogli un senso, si sintonizza sui suoi stati affettivi (per esempio attraverso il tono della voce o il movimento) e glieli restituisce in modo da dargli un significato, un'intenzionalità, favorendo nel bambino l'esperienza di esistere come una cosa fondamentalmente buona, insieme all'esperienza di appartenere ad un campo relazionale più ampio come qualcosa di supportante.

Se in queste esperienze primarie il bambino percepisce la sua esperienza come un problema, si sente isolato o aggredito dal campo relazionale, successivamente potrà perdere il contatto con il proprio Sé, sviluppare strategie di controllo e difesa che lo porteranno ad avere percezioni scisse della propria identità e vissuti di non appartenenza o non riconoscimento nei confronti di alcune sue reazioni o scelte.

Nuclei di Sé non riconosciuti, esperienze dolorose non integrate, rimosse, negate, possono portare più tardi a forme di disagio mentale.

Le rappresentazioni dello stare con l'altro derivanti dalle precoci interazioni madre-bambino vengono memorizzate nella memoria procedurale (quella che contiene tutte le risposte automatizzate) in schemi relazionali che verranno attivati in ogni altra interazione significativa.

Tali modelli dirigono non solo i comportamenti e le emozioni, ma anche l'attenzione, la memoria e i processi cognitivi e regolano il modo di intraprendere, gestire, interpretare tutte le relazioni interpersonali.

Proprio su questi schemi si baseranno le aspettative future che sono parte fondamentale del concetto di Sé e riguardano come si comporterà l'altro nella relazione (disponibile, appagante, assente, sfuggente) e come sarà l'individuo stesso (competente, incompetente, amato, trascurato).

Questi schemi di essere con l'altro sono anche alla base di come siamo noi stessi (incoraggianti, accettanti, svalutanti, giudicanti, ipercritici, esigenti).

I momenti in cui l'individuo sta con se stesso possono infatti essere visti come momenti di interazione tra le diverse parti del proprio Sé.

La relazione con l'altro è quindi fondamentale in quanto è alla base della percezione di Sé e della capacità di stare con se stessi.

Individui che hanno avuto esperienze relazionali sufficientemente buone, confermant, avranno maggiore possibilità di sviluppare un Sé autentico, integrato, maggiore capacità di autoregolazione, maggiore fiducia in se stessi, maggiore competenza relazionale.

Un Sé maturo presenta un'auto-organizzazione complessa che integra gli attributi e le esperienze in contrasto tra loro, rendendo possibile sperimentare un senso di continuità interna.

Dove esistono problemi di personalità o disturbi psicotici il Sé presenta scissioni, dissociazioni di simili significati opposti tra loro.

Il concetto di Sé formato nelle primissime relazioni si arricchisce con le rappresentazioni successive anche se tende ad essere piuttosto stabile.

Infatti le informazioni su di Sé vengono filtrate e interpretate in base al concetto di Sé precedente.

Ad esempio se intimamente mi percepisco non degno di essere amato, darò maggiore risalto alle esperienze affettive negative usandole per confermare tale concetto di me e fraintenderò o sottovaluterò i segnali di accettazione degli altri.

Inoltre la possibilità di sperimentare nuove esperienze positive, di padronanza e di controllo che possono migliorare il concetto di Sé è influenzata da ciò che può definirsi percezione della propria autoefficacia.

L'aspettativa dell'individuo riguardo la propria capacità di essere efficace in una determinata situazione influenzerà la semplice scelta di impegnarsi e il modo di affrontare eventuali ostacoli.

Valutarsi non in grado di raggiungere determinati obiettivi porterà a comportamenti di evitamento destinati a confermare le basse aspettative su di Sé.

In questo modo si creerà un circolo vizioso che non permetterà di modificare la propria immagine.

Per esempio, gli individui con bassa autostima vivono un conflitto vicinanza-evitamento all'interno delle relazioni intime.

Da una parte cercano l'altro per accettazione e conferma del proprio valore, dall'altra dubitano che questi sentimenti esistano davvero e temono continuamente di essere abbandonati.

In questo modo si comportano in modo ambivalente: ricerca attiva seguita da distanza fisica ed emotiva.

I tentativi di proteggersi da una perdita potenziale interferiscono con il processo di attaccamento e intimità e con la relazione minando la soddisfazione del partner e creando i presupposti per una profezia che si auto avvera.

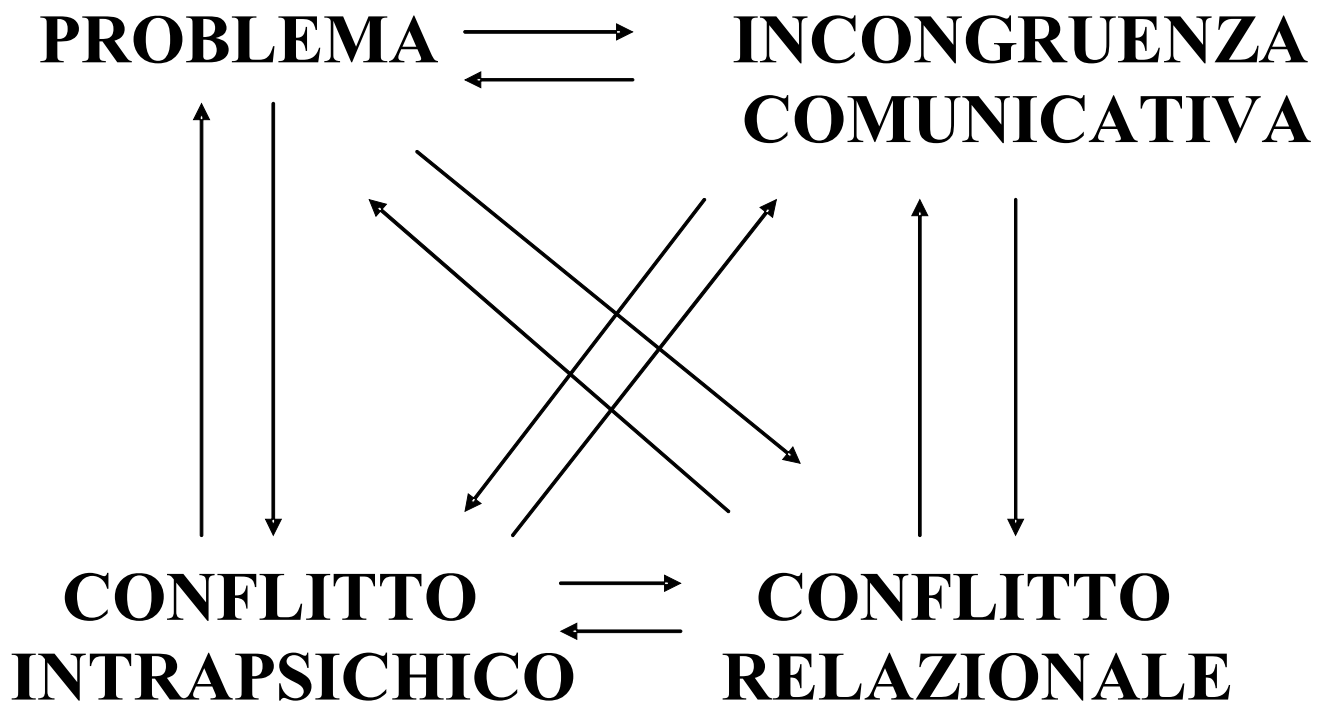
Avendo una matrice relazionale, il concetto di Sé può modificarsi solo all'interno di rapporti significativi.

Dove le prime relazioni hanno minato l'integrazione del Sé, favorendo un senso di incompetenza, bassa autostima ed autoefficacia, altre relazioni possono permettere lo sviluppo di rappresentazioni di Sé diverse, più facilmente integrabili tra loro.

La relazione con un professionista, psicoterapeuta e/o mediatore empatico e congruente che sappia creare un clima di accettazione incondizionata può

facilitare un'esperienza emotiva riparatoria e permettere al soggetto di sperimentare nuovi modi di essere con l'altro, di rinarrare la propria storia di vita in funzione di un concetto di Sé più stabile e integrato.

COME IL QUADRILATERO SISTEMICO PUO' SPIEGARE LA COSTRUZIONE DELL'IDENTITA':



Il quadrilatero sistemico ci permette di connettere quattro dimensioni.

All'origine di ogni problema abbiamo il *doppio legame* le cui caratteristiche sono così riassumibili: in una relazione vitale abbiamo l'esperienza del disagio creato da un'incongruenza nella comunicazione (verbale e non verbale) senza che vi sia la possibilità di metacomunicare su se stessa o la possibilità di lasciare il campo.

Ricordiamo che in una situazione di divorzio i bambini percepiscono che la loro sopravvivenza dipende da due genitori che si stanno facendo la guerra e non hanno il potere di andarsene soprattutto se sono molto piccoli.

La nostra mente elabora le informazioni che vengono dalle relazioni; tali informazioni vengono immagazzinate secondo la teoria dei tipi logici in insiemi omogenei al fine di costruire la propria identità e trovare così il proprio posto nelle relazioni.

L'incongruenza dei livelli verbali e non verbale vissuti nella relazione creerebbe una difficoltà della tipizzazione logica dei messaggi e quindi l'indicibilità dei processi mentali e dell'identità stessa (G. Bateson 2000)

Ecco quindi una prima correlazione:

PROBLEMA VISSUTO

INCONGRUENZA COMUNICATIVA

Jay Haley ha descritto con molta efficacia un tipico doppio legame reciproco: supponiamo che una madre chieda al suo bambino: Vieni a sederti sulle mie ginocchia; la richiesta è fatta però con un tono che lascia intendere come in realtà lei preferisca che il bambino resti dov'è.

Il bambino riceverà il messaggio “vieni vicino a me” associato in **congruamente** all'ingiunzione “allontanati da me” e gli sarà impossibile rispondere in modo appropriato a due richieste tante contraddittorie: se si avvicina alla madre, lei ne sarà infastidita dal momento che il tono della sua voce gli prescriverà di restare dov'era; dall'altra parte, si sentirebbe a disagio anche se il bambino restasse dov'è perché in un certo senso gli aveva pur chiesto di avvicinarsi a lei (Mony Elkaim 1992)

Nella triangolazione perversa (J. Haley 1970) il doppio legame entra a far parte di un gioco a tre: nel conflitto relazionale agito per la maggior parte della coppia, viene coinvolto un terzo che diventerà il paziente designato che è spesso uno dei figli.

Nel sistema a tre viene incluso un principio gerarchico; nel sistema infatti viene catalogato il messaggio anche a seconda della fonte di emissione.

Ogni messaggio contiene un aspetto di definizione della relazione che connota la posizione che i partecipanti occupano nel sistema e quindi di potere nella relazione.

Si deve sempre riconoscere la disuguaglianza o meglio il diverso grado di potere tra i genitori e i figli; è chiaro che non hanno le stesse possibilità di scelta.

I genitori hanno più influenza e più potere, i figli essendo in una relazione da cui dipende la loro sopravvivenza non possono uscire.

Si viene così a definire una totale reciprocità tra:

- ✓ Chiarezza e congruenza dei messaggi
- ✓ Definizione delle regole relazionali
- ✓ Definizione delle gerarchie del sistema

Nel gioco poi delle alleanze i figli si trovano alla pari con uno dei genitori e immediatamente dopo riportati al loro livello in una dinamica di falso riconoscimento e successiva squalifica.

I figli vivono così l'ambivalenza dell'identità: onnipotenza e impotenza, riconoscimento e strumentalizzazione.

La stabilità dell'identità personale viene legata alla stabilità delle regole e della gerarchia del sistema.

Noi siamo il sistema che abbiamo introiettato: benessere personale e buona organizzazione del sistema vengono così a sovrapporsi:

PROBLEMA VISSUTO INCONGRUENZA COMUNICATIVA

CONFLITTO RELAZIONALE

Nei giochi relazionali abbiamo una complessificazione dell'ipotesi della triangolazione su scala tri-generazionale (M. Selvini Palazzoli e coll. 1988)

Interessandoci alle dinamiche dell'intero sistema, ricercando triangolazioni dovute a conflittualità non risolte, si deve accrescere la capacità di costruire storie ben formate.

Le famiglie ci narrano la loro storia e ci portano miti e premesse ecc ... e l'ipotesi sui giochi familiari, per specifica che possa essere è pur sempre una descrizione che bisogna condividere.

Infine per l'ipotesi dei significati condivisi e delle polarità semantiche si cercherà di rientrare nella scatola nera dell'individuo per cogliere in maniera più raffinata come le descrizioni dei propri conflitti intrapsichici si coordinino con quelli dei conflitti relazionali.

Si chiude così il quadrilatero:

PROBLEMA VISSUTO

INCONGRUENZA COMUNICATIVA

CONFLITTO INTRAPSICHICO

CONFLITTO RELAZIONALE

La parte sinistra illumina la dimensione individuale del problema, mentre la parte destra quella relazionale.

La dimensione fenomenologica è data dalla zona superiore; la dimensione generatrice dalla zona inferiore che è la parte non vista.

Tutto ciò è utile per capire l'individuo perché si parte dalla premessa che ogni cosa si capisce in relazione al proprio contesto che è matrice di significati (J.

Ruesch, G. Bateson 1951) e strutturante il modo di ognuno di non descrivere se stesso e di non dare significato alle proprie azioni.

Ognuno di noi diviene nel tempo funzione della sua rete di relazioni significative; è nelle relazioni che noi strutturiamo l'idea che abbiamo di noi stessi.

Tale idea condiziona in particolare la nostra capacità di definirci nelle relazioni, di considerarci cioè up e down.

E' molto difficile essere dentro e meta alle relazioni che viviamo e ragionare sui triangoli relazionali, non ci siamo abituati (V. Ugazio 1988)

Dove i messaggi che riceviamo ci mettono in contraddizione con l'idea di noi stessi nelle relazioni e non riusciamo più a dare senso a ciò, lì inizia un problema.

Si innesca dentro di noi una dinamica paradossale/simmetrica tra descrizione di noi stessi che si riferiscono ad elementi e informazioni contraddittorie e il nostro senso d'identità ne è minacciato.

L'esperienza umana è ricorsivamente legata ai quattro livelli del quadrilatero sistemico.

I problemi presentati dalle persone sono strettamente collegati alla posizione occupata nel sistema e alla funzione che svolgono all'interno dei conflitti familiari non risolti e in relazione a ciò non riescono più a dare senso a se stessi e al proprio agire.

Funzione della mediazione/terapia è di far uscire la persona da tale situazione di incongruenza e di triangolazione.

La persona deve essere stimolata a costruire una diversa idea di Sé e a ridefinirsi nelle relazioni per essa significative.

La denigrazione dell'altro genitore è talmente assurda che non si pensa che distruggendo il padre e/o la madre si distrugge anche la parte maschile/femminile del figlio/a.