

“GENITORI E FIGLI: AGITARE BENE PRIMA DELL’USO!”

TRA AUTONOMIA E NUOVE DIPENDENZE

PREMESSA

“In realtà alla resa dei conti, non esiste sforzo più valido e meritevole di quello orientato a prevenire e a ridurre la sofferenza umana.

Cambiamenti sociali ed economici a parte, il sistema migliore di conseguire l’obiettivo non è forse quello di offrire ai bambini un’infanzia serena?

e come si può essere sicuri di realizzarlo se non dando loro comprensione e sicurezza, famiglie libere da tensioni, con possibilità di crescere e di dispiegare a pieno le proprie capacità?...”

(Slavson,1958).

ESSERE GENITORI è una delle esperienze più straordinarie della vita. Ci permette di provare sentimenti di enorme gioia, amore, orgoglio, emozione e felicità. Ci spinge a dare il meglio di noi ma, allo stesso tempo, può mettere alla prova la nostra pazienza e la nostra capacità di gestire lo stress. A volte, può spingerci a provare rabbia, inadeguatezza ed impotenza.

Tutti i genitori quindi hanno bisogno di sostegno ed informazioni.

La caratteristica principale dell’essere genitori è fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi al mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste rassicurato se spaventato (Bowlby, 1988).

I bambini imparano a gestire lo stress osservando i propri genitori. Se noi reagiamo senza riconoscere le emozioni che proviamo, spesso insegniamo ai nostri figli l’esatto opposto di ciò che vorremo. Ogni volta che reagiamo con il nostro cervello emotivo perdiamo o cogliamo una grande opportunità: quella di indicare ai nostri figli una strada migliore.

La chiave per avere un buon rapporto e poter davvero insegnare quello che desideriamo ai nostri figli, è imparare a considerare che una nostra azione è sempre correlata ad un’emozione: è fondamentale imparare a riconoscere le nostre emozioni per potere così agire in modo adeguato e “in linea” con quello che sentiamo.

Nella crescita del bambino la COMUNICAZIONE attraverso l’uso della parola arriva relativamente tardi rispetto alla comunicazione affettiva. A circa un anno, un bambino è già in grado di riconoscere, senza l’uso della parola, ciò che prova o sente il genitore. La comunicazione non verbale viaggia su canali ben più potenti di quello della parola: tatto, vista, olfatto, gusto, udito. Attraverso una comunicazione non verbale il bambino impara ad interagire con la madre: la pelle,

conduttanza cutanea, una carezza, lo sguardo, leggere negli occhi, tono della voce, rassicurazione, profumo, senso di appartenenza. Da quanto detto emerge, quindi, che il bambino è attivo e protagonista del suo sviluppo: sin dalla nascita è capace di instaurare relazioni. È coinvolto in uno scambio interattivo e si dimostra capace di regolare i propri comportamenti attraverso feedback con coloro che interagiscono con lui. Questi primi scambi relazionali e la conseguente sicurezza o insicurezza interiore che il bambino sviluppa sono connessi con la futura capacità di auto realizzazione. La sicurezza interiore e il senso di autostima richiedono la capacità di integrare due bisogni: il bisogno di auto realizzazione (essere se stessi) e il bisogno di appartenenza.

Il modo in cui l'individuo coniugherà questi bisogni dipenderà anche dalle relazioni primarie che ha vissuto. L'essere autonomo nella relazione, il divenire in grado di allontanarsi dalla famiglia, sono strettamente connessi al senso di fiducia in sé, e ciò è più facile se si hanno avuto genitori responsivi e non invasivi. Da una buona esperienza di appartenenza si sviluppa una funzionale capacità di autonomia.

La persona è, e rimane, una creatura della comunicazione che, diceva Mounier, è «meno frequente della felicità, più fragile della bellezza: basta un nulla a fermarla o a spezzarla tra due soggetti». La comunicazione è dunque un fenomeno complesso, in cui si mescolano elementi naturali e convenzionali, sintattici e semantici, pragmatici ed emotivi. Le attività e i processi comunicativi sono intessuti di metafore, significati, codici, intenzioni, progetti, scopi e aspirazioni, volontà di collaborazione e di coinvolgimento dei partecipanti che ne fanno una delle dimensioni umane più belle e, allo stesso tempo, faticose.

Una buona comunicazione diventa quindi uno degli elementi significativi per la crescita dei propri figli in particolar modo in tappe della vita in cui avvengono dei cambiamenti.

In particolare l'ADOLESCENZA di un figlio rappresenta per l'intera famiglia un passaggio di vita in cui a ciascuno è richiesto di “mettere in gioco” parti di sé.

L'adolescenza è sicuramente una fase evolutiva particolarmente difficile e complessa, in quanto comporta rapidi e drastici cambiamenti a livello biologico, affettivo, cognitivo, sessuale e sociale. L'adolescenza sancisce il passaggio dall'infanzia all'età adulta e i compiti evolutivi che la caratterizzano sono finalizzati all'acquisizione di un'identità personale stabile, che si realizza attraverso la ricerca di nuovi valori e identificazioni al di fuori della famiglia, cioè nel gruppo dei pari, e attraverso l'esplorazione dei propri limiti e delle proprie capacità. Tuttavia per molto tempo l'adolescente si trova in una condizione particolarmente difficile, in quanto non è più un bambino e non è ancora un adulto, per cui sperimenta un conflitto fra ricerca di autonomia e ricerca di dipendenza rispetto alla famiglia e deve cercare di trovare una continuità tra passato, presente e futuro. In sostanza l'adolescente si trova in una condizione in cui il sé è ancora frammentato e in via

di costruzione e rafforzamento. In questa fase dello sviluppo è normale e frequente la propensione al rischio e al pericolo, cioè la messa in atto di agiti che intaccano la sfera fisica, psicologica e sociale; tuttavia è importante evitare che tale propensione diventi una vera e propria espressione di disagi e di sofferenze psicologiche profonde che compromettano in maniera significativa il funzionamento globale dell'adolescente.

Le varie forme di DISAGIO a cui da sempre vanno incontro molti adolescenti sembrano però negli ultimi decenni essersi acuite e profondamente trasformate. Fra i giovani d'oggi, infatti, sembrano manifestarsi difficoltà psico-comportamentali totalmente nuove e molto intense, magari non facilmente distinguibili in situazioni ordinarie e formali ma sicuramente rilevabili attraverso un minimo di ascolto ed attenzione verso i loro comportamenti, atteggiamenti e mentalità. Alla base di queste inconsuete e nuove forme di disagio vi sono probabilmente i bruschi e radicali cambiamenti a cui è andata incontro la nostra società dalla metà del secolo scorso ad oggi.

L'assunzione di sostanze potrebbe essere interpretata come un inappropriato tentativo di automedicazione, quasi sempre non rivolto verso un preciso e conclamato disturbo psichico ma bensì corrispondente ad una indistinta e generalizzata condizione di disagio e malessere, capace di generare nel soggetto una forte e persistente sofferenza psicologica. Tale condizione risulterebbe molto spesso collegata a specifici deficit, soprattutto localizzati a livello dell'elaborazione e dell'espressione delle emozioni, della percezione dei propri stati interni e dell'adeguatezza psichica e corporea alle pressanti richieste del mondo esterno.

A spingere i ragazzi verso la sperimentazione di droghe ed alcol possono contribuire infatti molti fattori di diversa origine, come particolari caratteristiche temperamentali e caratteriali (novelty/sensationseeking) che spingono il soggetto alla continua ricerca di sensazioni nuove e forti, impulsività, aggressività, bassa autostima e senso di autoefficacia, alti livelli di stress, mal adattamento sociale, scarsa percezione del supporto genitoriale, mancanza di prospettive per il futuro, scarso rendimento scolastico, impopolarità e affiliazione a gruppi o soggetti devianti (Poikolainen 2002; Wills et al. 1995,2000).

Considerando tali fattori, l'approccio all'uso di sostanze dovrebbe quindi essere interpretato come frutto di una sostanziale condizione di difficoltà e disagio in ambito relazionale e psico-sociale e non alla stregua di una semplice scelta operata dal soggetto, adottata in modo colpevole e irresponsabile.

Aiutare i genitori ad esplorare le proprie risorse e quindi lavorare "con" i genitori, individuando dei criteri di fondo che li possano orientare nell'azione educativa, ci sembra poter diventare un vitale contributo alla crescita ed al benessere dei bambini e degli adolescenti di oggi e degli adulti di domani.

DESTINATARI

Genitori.

OBIETTIVO GENERALE

Creare momenti di incontro e confronto con esperti, per aiutare padri e madri ad affrontare in modo consapevole e sereno il loro delicato ruolo di genitore e lavorare sulle loro capacità personali, permettendo così che i figli possano vivere in un contesto favorevole alla loro maturazione.

OBIETTIVI SPECIFICI

1) Informare e sensibilizzare :

- imparare a riconoscere quegli atteggiamenti che possono essere espressione di un disagio più profondo dei propri figli;
- promuovere una comunicazione che sia un mezzo per crescere nella relazione genitori - figli.

2) Valorizzare il ruolo del genitore

- attivando un processo di ricerca e di autoeducazione nei genitori coinvolti;
- creando una rete di rapporti in cui ognuno è partner dell'altro: rompere l'isolamento delle famiglie;
- permettendo di scoprire, utilizzare e migliorare le proprie competenze educative.

3) Rafforzare l'autonomia delle singole famiglie nell'affrontare eventuali fasi di disagio dei propri figli.

4) Incrementare le capacità di coping delle famiglie ossia, imparare a gestire autonomamente i problemi che li riguardano mettendo in campo le proprie risorse.

METODOLOGIA E STRUMENTI

Il modello teorico e metodologico di riferimento è quello psico-educativo con le finalità di accrescimento delle conoscenze e sviluppo di abilità. Le fasi di informazione sono quelle iniziali, dove vengono fornite informazioni su una problematica, sulle sue possibili cause, sulle modalità di intervento, sull'evoluzione nel tempo, aiutando le persone a fare chiarezza. Le fasi di sviluppo delle abilità includono attività di potenziamento delle risorse, di cambiamento di schemi di valutazione disfunzionali, di acquisizione di competenze.

Gli strumenti utilizzati avranno l'obiettivo di aprire delle riflessioni intorno alle tematiche sopra citate e saranno:

- 1) Il gruppo di lavoro: in quanto strumento molto potente di attivazione e di ricerca di soluzioni adeguate intorno al problema, rappresenta la peculiarità e la risorsa innovativa di questo progetto. Attraverso di esso sarà possibile, da parte dei genitori, scoprire le proprie potenzialità e competenze, diffondere e socializzare queste scoperte per permettere ad altri genitori di fruire della propria esperienza, in un processo di scambio e scoperta continui. Il gruppo, nel corso del processo di lavoro si struttura come un luogo in grado di fornire sostegno, rinforzo, suggerimenti pratici, confronto, elementi necessari per non sentirsi soli e vulnerabili nei momenti di crescita e cambiamento. La prima risorsa che il progetto mette a disposizione è il gruppo, come strumento in grado di innescare un processo di uscita dall'isolamento, per mettere in comune la propria ricerca e il proprio problema di gestione dei figli adolescenti con altre famiglie, condividendo strumenti, ma anche ansie, aspettative, soluzioni, idee, strategie di gestione dei problemi e del quotidiano. Il gruppo offre la possibilità da un lato di condividere i problemi, dall'altro di attivarsi con strategie di problemsolving, riscoprendosi protagonisti attivi del proprio percorso di vita.
- 2) Materiale informativo;
- 3) Filmati e testimonianze di chi ha vissuto un'esperienza di vita legata alla dipendenza dalle sostanze psicotrope.

ORGANIZZAZIONE

Verranno effettuati 5 incontri rivolti a nuclei genitoriali nelle sedi di Perugia, Spoleto, Umbertide Foligno e Terni.

In tali incontri si aiuteranno i genitori a riflettere sul loro comportamento e a comprendere meglio il comportamento dei figli.

RELATORI:

Bordoni Sara – Psicologa

Felicioni Isabelle – Psichiatra

Marchini Alessia – Psicoterapeuta Relazionale e Familiare

Piccirillo Annunziata – Dottoressa in Psicologia

BIBLIOGRAFIA

Bowen M. (1979), *Dalla Famiglia all'individuo*, Roma, Astrolabio.

Bowlby J. (1988), *Una base Sicura. Applicazioni Cliniche della Teoria dell'Attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina.

Erickson E.H. (1982), *I cicli della Vita*, Roma, Armando Ed.

Oliverio Ferraris A. (1992), *Crescere . Genitori e figli di fronte al cambiamento*, Milano, Raffaello Cortina.

Slavson, S. R. (1958), *I gruppi per i genitori. L'orientamento centrato sul bambino*, Torino, Boringhieri.

Stern D. (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Boringhieri.

Watzlawick P. Beavin J.H. Jackson D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio.