



Uno sguardo sereno sulla famiglia

Aprire una pista di riflessione sulla famiglia mi porta alla mente una sequenza di immagini, di volti, di incontri, di problemi e il cuore ancora oggi si riempie di emozione e di stima. Ho incontrato coniugi felici e altri, molti di più, che hanno sofferto e soffrono lo strappo doloroso degli affetti, la preoccupazione dei figli che crescono senza il conforto della comunione dei loro genitori, la fatica di andare avanti in solitudine con difficoltà economiche. Oggi è grande la varietà delle situazioni familiari che aspettano di essere riconosciute nella loro differenza e accompagnate ciascuna nel proprio cammino senza limitare la ricchezza della loro storia. Tutte le famiglie sono un valore umano e sociale anche quando la loro storia non è piena di

luce; esse sono in ogni caso la prova che qualcuno si è reso disponibile ad amare e ad assumersi responsabilità. Il tentativo di misurare la distanza spirituale e culturale di tante esperienze coniugali dal modello cristiano e di distinguere tra coppie "regolari" e non, mi sembra non aiuti ad avvicinarsi alla complessità di ogni percorso di vita. La grazia di Dio non è data all'uomo per escludere, ma per dare, in diversa misura, senso e verità ad ogni amore. Vivere felici e generosi nella famiglia è possibile; Dio stesso invita a camminare in questa direzione e dona gli aiuti per raggiungere il compimento. La fedeltà al patto coniugale, in qualunque modo sia contratto, trova ragione nella forza del dono di sé e nella fecondità dei sentimenti,

si inverte nella prova di ogni giorno, si alimenta nella speranza. Chi mai potrà dire di essere sempre stato fedele come Cristo lo è stato con noi? Il Vangelo dice: chi tra voi non ha mai peccato scagli la prima pietra. Credo che ogni famiglia debba custodire umilmente la propria fragilità e invocare la misericordia del Signore. La fedeltà e l'indissolubilità sono un dono di Dio e sono la gioia riservata agli sposi dopo un lungo cammino. La famiglia rinasce dal perdono reciproco, dalla voglia di ricominciare sempre; è il luogo nel quale i segni della primavera in qualche misura fioriscono continuamente.

Don Floriano

Febbraio 2018

Sommario:

Uno sguardo sereno sulla famiglia Don Floriano	1
Il tempo della solitudine Leda Bastoni	2
Essere buoni genitori: come evitare di sbagliare con i figli senza volerlo e senza saperlo Osvaldo Poli	3
Ma...il "raptus" esiste veramente? Pasquale De Luca	4-5



Il tempo della solitudine

“Cosa devo fare?” “Come devo fare?” Queste sono domande che spesso vengono espresse dai pazienti nel corso di una seduta di psicoterapia, quando l’accento cade sul cogliere il proprio stato emotivo, in riferimento alle continue stimolazioni interne ed esterne che arrivano a ognuno di noi.

Mi rendo conto che lo stile di vita del nostro tempo non orienta e quindi non allena al contatto con una dimensione interiore, che tante volte rimane una perfetta sconosciuta se non quasi un altro da sé. Emerge infatti nella persona una sensazione di estraneità e di disagio, al sentirsi esprimere una emozione nel “qui e ora” della seduta, una distanza emotiva dettata anche dalla paura di guardarsi dentro.

“Cosa scoprirò?...e se poi non mi piace, come posso riconoscermi in qualcosa che non mi piace neppure far sapere a me stesso/a?” “Altre domande che fanno scattare continue rimozioni, con l’effetto di allontanare maggiormente da una interiorità di cui si pensa di poter fare a meno. Siamo proiettati verso una dimensione di esteriorità, che privilegia l’aver subito per un consumo immediato, perché incapaci di vivere un’attesa.

L’attesa è un vuoto di tempo e di cose, ma soprattutto

è un vuoto che tradisce la mancanza di un Sé col quale porsi in una relazione di riconoscimento, di accettazione e di accoglienza. Questo non è un vuoto marginale, è anzi, sostanziale perché determina il senso di solitudine di cui oggi soffre la persona, solitudine accentuata anche



dall’utilizzo quasi spasmodico di un cellulare in tutte le sue funzioni, diventato ormai una sorta di prolungamento del corpo.

Quando manca un’alleanza, un atteggiamento di benevolenza e di fiducia verso se stessi e una consapevolezza accettabile anche dei propri limiti, è allora che ci si sente più soli. La solitudine scaturita dal non essere in una buona relazione nei propri confronti, induce facilmente alla continua ricerca di appigli esterni a cui aggrapparsi, per colmare un vuoto di cui si rischia di non percepire il fondo.

Se razionalmente la solitudine porta a cercare compagnia negli altri, la realtà

attuale mette invece di fronte al paradosso di isolarsi fisicamente dagli altri, per incontrarli in forma virtuale, in un modo asettico, privo di contratti emotivi e di reazioni dirette. Se non c’è un’educazione all’utilizzo delle nuove tecnologie, di per sé buone e importanti, le porte aperte verso l’aggressività e la violenza verbale attraverso uno strumento di comunicazione, sono infinite e nello stesso tempo cresce in maniera quasi esponenziale la incapacità di affermarsi verbalmente di fronte ad un interlocutore umano e di sostenere la sua e la propria emotività.

Preoccupa e intristisce constatare quanto questa situazione sia presente in particolare in tanti giovani cresciuti nel culto del modernismo, della mancanza di valori, di interessi e di riferimenti proiettati verso progetti futuri. Sono loro attualmente i più soli, ma anche i più sensibili, se ascoltati, valorizzati e capiti, a recepire ogni stimolo volto a contrastare un analfabetismo emotivo tenuto a distanza con l’illusione di poterlo gestire meglio, ma il cui effetto inevitabilmente è invece una solitudine sempre più marcata.

Leda Bastoni

“Essere buoni genitori: come evitare di sbagliare con i figli senza saperlo e volerlo”

Il tema che intendo trattare è un tema che ci accomuna tutti: **come essere dei buoni genitori**, perché questa è la preoccupazione più grande che condividiamo.

Essere dei buoni e bravi genitori, non è così comune, né così facile. Direi che sarebbe già molto se dopo tutti i nostri tentativi potessimo dire di noi stessi: *siamo stati passabili* realisticamente.

Ma le domande rimangono: *cosa dobbiamo fare, a che cosa dobbiamo stare attenti, dove dobbiamo incanalare la nostra energia, la nostra intelligenza, la nostra buona volontà per sbagliare con i figli il meno possibile?* Ricordiamo che gli errori educativi sono sempre stati fatti nella piena **inconsapevolezza**. Questo è il primo punto su cui vi pregherei di riflettere, sono sempre fatti senza saperlo e senza volerlo e questo indica già la strada; il percorso che dobbiamo fare quindi è accendere la luce della **consapevolezza**, cioè renderci conto delle nostre dinamiche affettive, delle nostre debolezze che ci portano a sbagliare, degli aspetti del nostro carattere, che se non ci rendiamo conto sono più forti di noi, ci fanno perdere l'equilibrio: ci portano a dire **si** quando è il caso di dire **no** e anche il contrario.

Ciò non ci conducono a scelte conformi al bene educativo reale dei figli, ma sono più una conseguenza del nostro carattere, del nostro sentire e delle nostre dinamiche affettive. E badate bene non è mica detto che le cose che ci vengono più facili per carattere siano quelle che davvero realizzano il bene dei figli come noi stessi vorremmo, dunque il lavoro che ci aspetta è proprio questo: **entrare in noi stessi e cercare di capire qua-**

li sono le nostre debolezze affettive principali, i nostri virus psicologici, quelle forze, quelle paure che spesso abbiamo dentro, che ci condizionano e ci portano a fare un po' troppo di quello che è necessario e un po' troppo poco di quello che sarebbe utile, senza fare mai le cose giuste.

Per esempio a proteggere troppo un figlio, uno mica lo fa perché è cattivo o perché vuole rovinare suo figlio, lo fa perché ha dentro **una paura** che lo porta a fare così, che lo condiziona, che porta a proteggerlo troppo e a metterlo sotto la cosiddetta “campana di vetro”, voi sapete che un figlio che cresce sotto una campana di vetro non è che sia sveglio, libero e forte... è un bambino che come si dice *“fuori di casa sotto il tram”*, quindi proteggerlo troppo fa altrettanto danno che lasciarlo da solo nelle difficoltà in cui invece andrebbe aiutato.

Aiutarlo troppo nei compiti a casa non si sveglia mica fuori, fa altrettanto danno che lasciarlo da solo quando effettivamente avrebbe bisogno di noi. Dunque ci si chiede: *“come faccio a capire qual è la cosa giusta da fare?”*

Non c'è un manuale dove c'è scritto tutto questo, bisogna cercare di capire come siamo fatti per davvero: questa è la vera scommessa, il genitore equilibrato, il genitore che se la cava abbastanza bene, è il genitore che si rende conto della sua realtà, della sua verità psicologica, è quello che conosce le sue dinamiche affettive “inconsistenti”, per così dire, i suoi virus psicologici. Quando ci si accorge delle proprie debolezze affettive e ci si lotta contro, si fa insomma il possibile per non fare in modo che essi condizionino inavvertitamente



Un padre disse al proprio figlio:
“Fai attenzione a dove metti i piedi”
.. Il figlio gli rispose:
Fai attenzione tu!
Ricorda che io seguo i tuoi passi”.

dall'interno e portino a fare delle cose di cui il genitore stesso si rammaricherebbe poi. **E' questo il percorso della maturità umana.**

Le persone mature e i genitori equilibrati sono quelli che conoscono le proprie debolezze affettive, non quelli che pensano di non sbagliare mai, ma quelli che si conoscono realisticamente, hanno già fatto il passo dentro di sé per cercare la propria verità, perché non c'è nessun progetto, nessuna formazione, nessun miglioramento, senza il principio della **verità**.

La verità, in questo caso, è la verità di come siamo fatti noi davvero, non come pensiamo di essere, non come ci piacerebbe essere, ma l'incontro con noi stessi, con le nostre povertà e le nostre debolezze affettive.

Oswaldo Poli

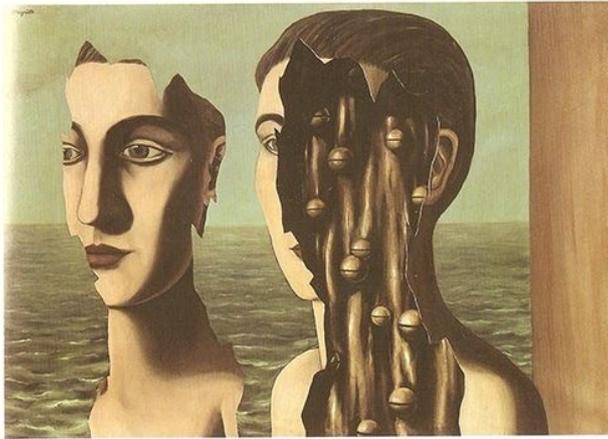
**Tratto dal
VII CONVEGNO del
Centro Consulenza
Familiare**
*Educare educandosi: genitori
autentici, finestra aperta sul mondo*

Ma... il "raptus" esiste veramente?

"E' sempre stata una persona a posto, sempre gentile e disponibile, mai un problema. Poi, all'improvviso, ha avuto un raptus...ed è avvenuta una tragedia"

Molto spesso quando i media riportano fatti di cronaca particolarmente cruenti, che sembrano non trovare una immediata spiegazione razionale, viene utilizzato il termine "raptus". La cosa è facilmente riscontrabile digitando la parola "raptus" su Google Notizie: *"Martellate contro la madre in preda a raptus..."*, *"In preda a raptus sfonda con l'auto..."*, *"Raptus di gelosia all'alba, accoltella il ragazzo..."*, *"Colta da raptus prende a coltellate..."*. Si potrebbe continuare così per decine di titoli.

Il termine risulta particolarmente abusato quando si fa riferimento a fatti di sangue che avvengono in ambito familiare e che sembrano verificarsi *"come un fulmine a ciel sereno"*. Da qui la domanda: **ma esiste veramente il raptus improvviso così come appare spesso descritto**



to nelle pagine dei giornali o nei TG ?

1) Già da tempo la Società Italiana di Psichiatria, in linea con i colleghi di altre Associazioni scientifiche, ha dichiarato che il termine "raptus" non ha nessun significato nell'ambito della Clinica Psichiatrica. In sostanza, solo da parte di non addetti ai lavori, si tende ad indicare con questo termine manifestazioni di violenza imprevista, impulsiva e particolarmente efferata. Altrettanto spesso in ambito giudiziario i periti di parte tendono ad enfatizzare non meglio specificate "alterazioni mentali improvvise (raptus)" per cercare di attenuare la colpa di chi

commette reati di estrema gravità. Ma questo termine non fa assolutamente parte del linguaggio tecnico dello Psichiatra.

2) In realtà comportamenti di particolare violenza ed efferatezza non sono mai una manifestazione "a ciel sereno". Bensì rappresentano episodi finali di una serie di eventi che si sono sviluppati nel tempo in modo progressivo e che, spesso, hanno presentato segnali che non sono stati colti.

3) Altro elemento da tenere in considerazione è l'eccessiva esposizione mediatica che viene data a specifici episodi di cronaca nera, per esempio agli omicidi in ambito familiare. Nella rincorsa alla notizia spesso si mescolano elementi di superficialità, di spettacolarizzazione e di ricerca di una spiegazione "pronta all'uso" sia da parte di comuni cittadini che da parte dei così detti "esperti". Questa esagerata esposizione mediatica può dare l'impressio-

ne che negli ultimi tempi tali fenomeni violenti siano in aumento. In realtà i criminologi affermano che: *"sul piano numerico sono più o meno gli stessi, cambiano invece i contesti in cui avvengono"* (F. Bruno). E cambia, piuttosto, il rischio di una più facile emulazione in un mondo sempre più connesso e "social".

4) In questa tendenza alla semplificazione spesso le persone che commettono gravi fatti di sangue in ambito familiare vengono definite genericamente "deprese". In realtà pressoché mai una depressione, anche grave, basta da sola a giustificare episodi di violenza nei confronti di altre persone (familiari compresi). Quasi sempre da un'analisi psicopatologica attenta emergono elementi psicotici dissociativi che alterano il contatto con la realtà o, come sempre più spesso accade, è presente un uso di sostanze stupefacenti che modifica la capacità di controllo degli impulsi. In compenso questa superficialità nell'uso dei termini, induce molte persone che soffrono di ansia e/o depressione (più o meno

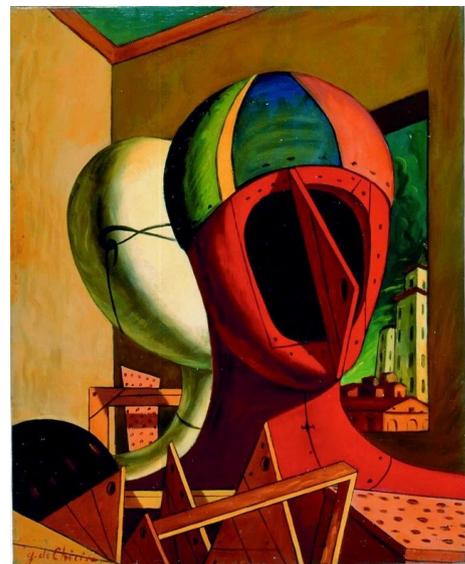


grave) a pensare con angoscia: *"...ma allora anch'io potrei fare cose così?"*. Cosa, ovviamente, che non aiuta un individuo già in difficoltà psicologica.

manifestazioni comportamentali che solo apparentemente sono senza "senza spiegazione"

Pasquale De Luca
Psichiatra

In conclusione il "raptus improvviso", così come spesso viene presentato dai media in occasione di sanguinose tragedie familiari, nella realtà non esiste. Esiste, invece, la sofferenza psichica che è tuttora vittima di pregiudizio e che, anche per questo, spesso tende ad essere rimossa dalla persona che ne soffre, oppure non viene pienamente colta dai suoi familiari. Così la sofferenza si può sviluppare in modo nascosto per poi emergere con



IL CENTRO DI CONSULENZA FAMILIARE

Offre uno spazio d'ascolto



Alle coppie che vivono situazioni di conflitto e incomprensione

Ai genitori che si trovano in una fase di difficoltà nella relazione con il figlio

Al singolo che attraversa un momento di insicurezza, crisi o difficoltà e sente il bisogno di un sostegno e di un aiuto

Orario di apertura

Il lunedì e giovedì

dalle **15** alle **19**

Il martedì, mercoledì

e venerdì dalle **9** alle **12**

Si riceve su appuntamento

TEL. 0375.781436

Via Garibaldi , 52 Viadana (MN) Email: ccfviadana@libero.it

Puoi contribuire anche tu al sostegno del Centro di Consulenza Familiare firmando per il 5 per mille cod.fisc.92001390209