

## La genitorialità come momento di riorganizzazione della narrativa personale

Filomena Ielpo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Psicoterapeuta, Associazione di Psicologia Cognitiva (APC) - Roma

### *Riassunto*

Questo lavoro intende focalizzarsi sui processi di riorganizzazione della narrativa personale nel momento in cui un uomo ed una donna diventano genitori, processi che in realtà si attivano già quando vi è la scoperta di aspettare un bambino. Verrà esaminato il ruolo delle credenze, degli scopi e delle emozioni e l'intreccio tra fattori psicologici, sociali e culturali nel processo di transizione genitoriale. La nascita di un figlio è un evento complesso e corrisponde ad una crisi cui entrano in gioco fattori individuali, come la capacità di rielaborare la propria storia relazionale infantile, la gestione di nuovi aspetti emotivi e delle proprie credenze richiedendo notevoli capacità di adattamento psicologico e di riorganizzazione delle capacità interpersonali e di coppia. Inoltre la possibilità di considerare il sistema relazionale genitori-bambino come un "microsistema" inserito in una rete più ampia di contesti, ha permesso di analizzare l'influenza delle variabili sociali e culturali sulla genitorialità. La psicologia del senso comune e le credenze socialmente condivise mettono facilmente sotto accusa i genitori, offuscando il buon senso e talvolta alimentando vissuti di inadeguatezza con la credenza di non essere all'altezza del ruolo educativo. Alla luce della complessità delle caratteristiche personali, relazionali e contestuali che influenzano il modo in cui questa fase del ciclo vitale sarà affrontata dal genitore, non sorprende che un cambiamento di questo tipo possa generare delle manifestazioni psicopatologiche. Un intervento di tipo cognitivista potrebbe consentire un supporto delle figure genitoriali e favorire l'acquisizione di una maggiore consapevolezza partendo da una riflessione sulla propria storia personale fino a giungere alla revisione delle proprie credenze disfunzionali.

*Parole chiave:* Genitorialità, maternità e paternità, reciprocità emotiva, narrativa condivisa, transizione, significato personale, credenze, stereotipi, fattori sociali e culturali, attaccamento, nascita di un figlio, sviluppo affettivo, parent training.

### *Summary*

This work will focus on the reorganization of personal narrative when a man and a woman become parents, actually processes activated as soon as there is the discovery of bearing a child. It will examine the role of beliefs, goals and emotions and the interplay between psychological, social and cultural variables in the process of transition parenting. The birth of a child is a complex event and it corresponds to a crisis which occur individual factors, such as the ability to rework their relational child history, the management of new emotional experiences and beliefs requiring a significant ability to psychological adjustment and

Filomena Ielpo, *La genitorialità come momento di riorganizzazione della narrativa personale*, N. 15, 2015, pp. 50-85

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC e SPC. Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su [www.psicoterapeutiinformazione.it](http://www.psicoterapeutiinformazione.it)

reorganization of interpersonal skills and torque. Furthermore, the possibility to consider the parent-child relational system as a "microsystem" placed in a larger network of contexts, has allowed to analyze the influence of the social and cultural variables on parenting. The psychology of common sense and socially shared beliefs easily put on trial the parents, sometimes obfuscating common sense and fostering feelings of inadequacy with the belief that it is not up to the educational role. Given the complexity of personal characteristics, contextual and relational that influence the way in which this phase of the life cycle will be addressed by the parent, it's not surprising that a similar change can generate psychopathological manifestations. A cognitive intervention could allow a parental figures support and promote greater awareness starting from a reflection on personal history until the revision of their dysfunctional beliefs.

*Key words:* Parenting, maternity and paternity, emotional reciprocity, shared narrative, transition, personal meaning, beliefs, stereotypes, social and cultural factors, attachment, birth of a child, emotional development, parent training.

### **Introduzione**

La mia attenzione è rivolta al momento di transito nell'esperienza concreta della genitorialità come evento altamente perturbante e necessariamente occasione di riorganizzazione dell'equilibrio identitario personale. Questa perturbazione tende ad andare in direzione di una riorganizzazione ricca e felice e non si intende in nessun modo trascurarne o sottovalutarne le potenzialità positive, tuttavia si cercherà di mettere a fuoco soprattutto alcuni elementi di rischio e problematicità.

Emozioni, percezioni, credenze, rappresentazioni, scopi, sono alla base del nostro comportamento e influenzano in maniera importante la qualità delle nostre relazioni. Esistono particolari situazioni che possono rendere più difficile lo svolgimento di queste funzioni in un momento di transizione personale quale quello della genitorialità e far emergere delle problematiche specifiche di tipo emotivo o relazionale nei campi di comprensione di sé e dell'altro, della capacità di leggere la mente altrui e di rispondervi in maniera adeguata. Negli ultimi anni si ritiene che il rischio di sviluppare una depressione o un altro tipo di disagio in questa fase di cambiamento sia probabile e da non sottovalutare.

Nel presente lavoro, dopo aver definito il concetto di genitorialità e di competenza genitoriale, si passerà alla descrizione del cambiamento della percezione di sé quando un adulto diventa genitore e alle credenze relative alle modalità educative da adottare con il proprio figlio. L'esercizio del ruolo di genitore è frutto sia della sua esperienza personale sia dell'influenza sociale e culturale; a tal proposito si parlerà di come le credenze socialmente condivise, miti e stereotipi influiscono sulla fase di transizione genitoriale. Una riflessione riguarda come la narrativa personale di un individuo si incontra con la più generale narrativa culturale e cosa i nostri modelli sociali propongono in termini di immagini ed aspettative rispetto a come dovrebbe essere un "buon genitore". Concezioni e approcci pedagogici sono cambiati nel tempo e con le società, e oggi non ci sono più idee univoche sull'educazione infantile. C'è stata l'educazione irregimentata, ispirata ad uno stretto

controllo da parte degli adulti e alla convinzione che i genitori debbano organizzare e gestire tutti gli aspetti comportamentali dei figli. Con il tempo si è passati ad un approccio più liberale che, se da una parte ha rappresentato un'occasione di maggiore libertà per i genitori, dall'altra è diventato motivo di confusione, incertezza e anche disagio. Pertanto, se le storie personali e familiari condizionano e determinano questo ambito narrativo, esiste anche un ambito di appartenenza sociale presente con ricadute molto intense sul vissuto dei genitori.

Nella seconda parte si passeranno in rassegna alcuni dei lavori più importanti presenti in letteratura circa la maternità intesa come momento di “crisi” e di revisione della percezione di sé, nonché dell'importanza del ruolo svolto dai genitori nell'offrire una base sicura al bambino affinché egli possa costruirsi un'identità di sé adeguata. Verrà sottolineata la funzione centrale svolta dalle emozioni, attraverso le quali i genitori e gli adulti in generale non potrebbero capire i vissuti dei bambini; oltre ad essere importanti per la sopravvivenza, le emozioni sono fondamentali per stabilire un rapporto adeguato con l'ambiente e per un sano sviluppo psicologico. Come è ovvio pensare, diventare genitori implica voler rendere felici i propri figli, proteggerli da tutto ciò che potrebbe danneggiare il loro stato di benessere fisico e psicologico. Spesso si preoccupano delle emozioni dei loro bambini e tendono a cercare una soluzione a quelle che considerano negative, con la credenza di annullare l'emozione. Si vedrà come l'emozione pone dei problemi al genitore. Infatti l'evitamento dell'emozione dolorosa al bambino spesso cela la paura di non essere un buon genitore e non all'altezza del compito di accudirlo in modo adeguato. In un'ottica post-razionalista, diremo che alcuni genitori potranno temere di non essere perfetti, altri sperimentano vissuti di colpa, ad altri ancora capita di aver paura di non essere più amati.

Rispetto a questo, un intervento che aiuti i genitori a migliorare la conoscenza, la sensibilità, la responsabilità potrebbe essere di grande utilità clinica, affinché essi abbiano la possibilità di essere supportati in una fase di transizione così delicata e vengano dati loro gli strumenti giusti nel riconoscimento delle credenze e dei miti legati al tema della genitorialità, nella gestione dei contenuti emotivi e per la maturazione della consapevolezza di quanto sia importante l'accettazione nel favorire il benessere genitoriale e del proprio bambino. Questi aspetti vengono affrontati nella parte finale del lavoro in cui saranno presentati alcuni modelli di intervento di stampo cognitivista che hanno principalmente lo scopo di far sentire i genitori parte attiva piuttosto che passivamente in attesa di “ricette” o “manuali” sul “bravo genitore”.

### **Nascere come genitore: diventare madre e padre**

#### *La transizione alla Genitorialità e competenza genitoriale*

Riprendendo Erikson (1982) si può dire che lo scopo di questa transizione consiste nello sviluppo da parte della coppia della generatività, vale a dire nella capacità di preoccuparsi, di prendersi cura in modo responsabile di ciò che è stato generato.

La *Genitorialità*, ossia divenire genitori, non coincide con l'evento della nascita ma è connessa a un lungo processo di elaborazione delle proprie relazioni affettive, che determina un'alterazione dell'equilibrio della coppia. Tale alterazione può portare alla costituzione di un nuovo equilibrio che favorisce una relazione armoniosa bambino-genitori, ma può anche creare una situazione di disagio psichico che troverà espressione in interazioni disturbate, causando sofferenza nel bambino. La genitorialità implica un sostanziale riassetto delle relazioni interpersonali all'interno della rete di parentela della coppia stessa.

La moderna evoluzione del sistema familiare nella cultura occidentale ha modificato il concetto di genitorialità. Il genitore, al di là della dimensione biologica, è colui che esercita il Parenting, ovvero quell'insieme di comportamenti che attiene alle capacità di proteggere il bambino e sostenerne lo sviluppo. La genitorialità quindi è la capacità di espletare il ruolo di genitore, attraverso l'adozione di un assetto comportamentale finalizzato a nutrire, accudire, proteggere, dare affetto e sostegno, educare, promuovere l'autonomia e l'indipendenza della prole (Patrizi C. et al, 2010). Prendersi cura di un figlio è dunque un compito complesso, poiché richiede un buon adattamento tra stadio evolutivo del minore e ambiente, tra esigenze del bambino e opportunità offerte dal contesto sociale (Eccles et al. 1993, Greco e Maniglio 2009).

E' necessario tenere in considerazione che quando si diventa genitore si modifica anche la percezione di sé come adulto e, anche se questa fase di transizione può rappresentare un'opportunità evolutiva, la reazione di ciascun individuo a questa esperienza può essere molto differente. La disponibilità a fornire cure genitoriali adeguate è legata, più che all'istinto, alle capacità cognitive, affettive e relazionali dell'individuo e richiede una riorganizzazione e rinegoziazione sia del rapporto di coppia che del ruolo parentale. Fra i fattori che interagiscono in questo processo vi sono le caratteristiche di personalità del genitore come la flessibilità, la capacità di adattamento, la disponibilità emotiva, ma anche la qualità del rapporto di coppia, gli schemi relazionali, i cicli interpersonali della relazione genitore-bambino, le caratteristiche del bambino, i fattori ambientali e culturali (Patrizi et al., 2010).

Quello della *competenza genitoriale* è un costrutto complesso, il cui sviluppo avviene nel corso del tempo come esito di un'interazione di parametri individuali, cognitivi, emotivi e relazionali, che incidono sul processo di accudimento. Con esso intendiamo l'insieme di comportamenti che

rendono il caregiver capace di mantenere una relazione caratterizzata da protezione e sostegno adeguati ad accompagnare la crescita del proprio figlio. Greco e Maniglio (2009), facendo riferimento al modello cibernetico di finalismo comportamentale (Castelfranchi e Miceli, 2002), descrivono il genitore come colui che ha internalizzato lo scopo (posto da natura e società) di prendersi cura (nutrire, proteggere, dare affetto e sostegno emotivo, educare, favorire l'autonomia e l'indipendenza) e lo persegue attraverso la formulazione autonoma e personale di sottoscopi interni contingenti. Gli autori, inoltre, presentano la capacità genitoriale come: concreta, perché riferita a quel genitore, con quel figlio, in quel determinato contesto; composita, implicante abilità personali e risorse ambientali correlate ai bisogni e alle necessità del bambino; dinamica, poiché legata ad un processo di interazione tra condizioni soggette a cambiamento; stimabile, perché valutabile in termini sia qualitativi che quantitativi.

La qualità delle cure genitoriali incide sulla crescita del figlio: una presenza amorevole, competente e rispettosa e condizioni ambientali favorevoli sostengono, infatti, lo sviluppo della sua personalità.

Non esiste un modo considerabile aprioristicamente giusto per essere genitori capaci. Ogni genitore stabilisce con il figlio un tipo di relazione specifica, in base non solo al proprio senso di sé ed al proprio significato personale (Guidano, 1992) ma anche alla modulazione del legame di attaccamento che con il figlio si struttura sin dai primi momenti della sua vita. Come nei primi anni “la spiccata propensione a strutturare un'intensa reciprocità emotiva con i genitori appare come il vincolo ontologico alla base di ogni possibile ordinamento dell'esperienza” (Guidano, 1992), per il bambino il legame genitoriale mantiene le stesse caratteristiche fondamentali di decodifica della realtà nel processo di costruzione del senso di sé, della sua personalità, lungo tutto il suo percorso evolutivo fino all'età adulta. Nel parlare di capacità genitoriali si tiene in considerazione sia la disponibilità a garantire nel tempo una prossimità fisica con il proprio figlio sostenendolo nei suoi bisogni materiali, sia la capacità di strutturare e mantenere un legame affettivamente significativo, emotivamente caldo, che funga in qualsiasi momento evolutivo del bambino da base sicura. L'idoneità genitoriale viene definita quindi dai bisogni stessi e dalle necessità dei figli in base ai quali il genitore attiverà le proprie qualità personali, tali da garantirne lo sviluppo psichico, affettivo, sociale e fisico. Una considerazione importante va data al fatto che, nell'incontro con le caratteristiche e le aspettative dei genitori, anche il bambino con le sue caratteristiche individuali contribuisce in modo significativo a determinare lo svolgimento della funzione genitoriale e le peculiarità della relazione.

*Credenze, scopi e strategie parentali*

Quando si diventa genitore, la percezione di sé come adulto si modifica; questa fase di transizione può rappresentare un'opportunità evolutiva, ma ognuno tende a reagire a questa esperienza in modo diverso. Come detto, alcune variabili di personalità sono direttamente implicate nel ruolo genitoriale e influenzano maggiormente le modalità di *parenting*: fra esse troviamo le credenze, l'autostima, il senso di autoefficacia e il perfezionismo, ma anche gli scopi, le aspettative, le attribuzioni, le capacità metacognitive del genitore nonché la sua abilità di *coping* e di *problem solving*.

Le credenze di un genitore relativamente alle modalità educative da adottare con il proprio figlio, sono frutto sia della sua esperienza personale sia dell'influenza sociale e culturale, e influiscono sull'esercizio del ruolo di genitore e sui compiti che egli deve assolvere. Le credenze dei genitori tendono inoltre a risentire delle caratteristiche fisiche, temperamentali e di genere del proprio bambino.

Quando si diventa genitori inevitabilmente si assume lo scopo di essere bravi genitori, possibilmente i migliori! Se da un lato questo aiuta a migliorarsi e impegnarsi per dare il meglio di sé nell'educazione dei figli, dall'altro, però, ogni emozione o comportamento del bambino potrebbe far sentire minacciato il genitore e condurlo al pensiero "Non ho superato il test del bravo genitore!". Ci sono credenze che, se troppo presenti e pressanti, rischiano di condurre il genitore a focalizzarsi eccessivamente su se stessi piuttosto che sul bambino. Egli tenderebbe ad assumere l'idea che ogni vissuto del bambino faccia parte del test: "sono una buona mamma?"; e così se piange e non si consola prendendolo in braccio, significa che non vengono capiti i suoi bisogni, se si arrabbia e urla al supermercato vuol dire che si è assunti un comportamento rigido o che è stato viziato troppo. Molte delle cose che i bambini fanno hanno un effetto diretto sugli stati d'animo del genitore e sul suo modo di sentirsi all'altezza del compito di accudire in modo adeguato un figlio. L'affetto nutrito nei loro confronti, tuttavia porta molto spesso a fare cose irrazionali.

Le credenze conducono frequentemente a comportamenti inadeguati e non rispondenti ai bisogni del bambino, con la conseguenza di generare vissuti negativi non solo nel bambino stesso ma anche nel genitore. Capita che il genitore, infatti, si faccia guidare da schemi o regole, magari appresi in famiglia (e quindi legittimati dal fatto che lo faceva la propria madre!), che però non hanno particolare fondamento. E così, piuttosto che ascoltare i segnali inviati dal bambino, il genitore decide dall'alto dei suoi bisogni psicologici o fisici, non rispettando ciò che il bambino sente.

Le credenze sui bisogni e sugli obiettivi evolutivi del figlio e su come esso vada educato,

influenzano le strategie parentali: queste, se adeguate, possono favorire lo sviluppo delle competenze nel bambino e modificare/eliminare comportamenti non accettabili; al contrario, se le strategie sono inadeguate o carenti possono favorire quadri caratterizzati da disagio psicologico e comportamenti disfunzionali.

#### *La Genitorialità – Maternità e Paternità*

La genitorialità, intesa come la capacità di espletare il ruolo di genitore, è un compito complesso che si realizza attraverso l'adozione di un assetto comportamentale che richiede diverse competenze e abilità finalizzate a nutrire, accudire, proteggere, dare affetto, sostegno, educare, promuovere l'autonomia e l'indipendenza della prole (Patrizi, Rigante e altri, 2010). quando si diventa genitore si modifica anche la percezione di sé come adulto e, anche se questa fase di transizione può rappresentare un'opportunità evolutiva, la reazione di ciascun individuo a questa esperienza può essere molto differente. La disponibilità a fornire cure genitoriali adeguate è legata alle capacità cognitive, affettive e relazionali dell'individuo e richiede una riorganizzazione e rinegoziazione sia nel rapporto di coppia che del ruolo parentale.

Gli ingredienti che compongono *maternità* e *paternità*, emergono nella storia di ognuno in funzione di esperienze e componenti caratteriali intime, da comportamenti e tradizioni legate alla famiglia di origine, da modalità di accudimento apprese direttamente all'interno del rapporto con i propri genitori, oppure, in modo indiretto nell'osservazione e compartecipazione all'esperienza di fratelli, cugini e amici. Anche il bambino partecipa alla creazione del proprio genitore, attraverso l'interazione reciproca e lo scambio precoce di segnali di affetto, bisogno, soddisfazione o insoddisfazione (Stern, 1985) che creano prima una modalità di reciprocità e poi la relazione vera e propria su cui si inseriranno nel tempo la comunicazione e le azioni genitoriali a sostegno e cura dello sviluppo del bambino.

Siegel e Hartzell (2005), nel loro volume sulla comprensione della propria storia infantile nel processo di genitorialità, indicano quattro componenti della relazione genitore-figlio ottimale:

- La consapevolezza dei propri stati emotivi e dei propri pensieri, nonché di quelli dei propri figli nel momento presente. Questo atteggiamento aiuta ad essere percepiti come attivi nella relazione con gli altri e attenti alla loro individualità, fa sentire i figli coinvolti in uno scambio emotivo significativo e permette ai genitori di agire intenzionalmente scegliendo quei particolari comportamenti che corrispondono all'esigenza attuale.
- La disponibilità ad apprendere all'interno dello sviluppo della relazione, riflettendo sulle proprie esperienze passate a partire da nuovi punti di vista, da nuovi significati che sono

potenzialmente fonti di arricchimento e modificazione positiva della propria storia di vita. Questa assunzione si basa sulla capacità di crescita e sviluppo sempre presente e attiva nell'essere umano grazie alla costante attenzione e propensione ai legami affettivi e alle relazioni più in generale. Permette inoltre, di insegnare un atteggiamento aperto e curioso nei confronti del mondo ai propri figli nel momento in cui sono maggiormente impegnati nella scoperta dell'ambiente e delle relazioni sociali.

- La capacità di percepire le menti che si forma all'interno della comunicazione e dello scambio di pensieri, motivazioni, emozioni, ricordi, e che è alla base dello sviluppo di relazioni empatiche. Questa capacità, permette di comprendere segnali non verbali e di prendere in considerazione i contenuti profondi e non espliciti della comunicazione e del comportamento sia degli adulti che dei bambini. Un confronto tra genitori e figli che preveda anche la considerazione di tali aspetti è dunque importante per la comprensione reciproca ed una comunicazione più ricca.

- La gioia di vivere intesa come la capacità di trasmettere la passione, lo stupore e la curiosità derivanti dall'essere in un mondo pieno di possibilità e meraviglie; di condividere e ricordare le proprie esperienze per favorire il senso di essere compresi e considerati dei propri figli.

Per sviluppare una comunicazione coinvolgente, ricca ed educativa, che permetta una crescita reciproca di genitore e figlio, serve dunque procedere per gradi partendo dall'integrare e rendere coerenti gli aspetti fondanti la nostra storia, il nostro passato, per poi rendersi più consapevoli dei propri vissuti interiori nel presente e pronti a coglierne degli altri. Solo successivamente, si potrà pensare a rendere la condivisione di tali significati con gli altri un'esperienza viva e attraente con una relazione genitoriale adeguata e soddisfacente.

#### *Genitori non si nasce, ma si diventa: stereotipi e narrative*

I cosiddetti “miti” sono concezioni irrealistiche legate alla maternità e più in generale alla genitorialità, che sono diffusi e amplificati dalla macchina del marketing, e ben accettati dalla società in ogni epoca, in quanto pare che l'accettazione di emozioni e sensazioni negative legate alla maternità risulti difficile e in qualche maniera “disorientante” o “angosciante”. Forse è per questo che tali miti irreali di gioia assoluta, nascono spesso da confronti con altre donne che minimizzano o esaltano la loro esperienza passata, non tenendo conto delle differenze socio culturali in corso nella nostra società. Ad esempio, il pensiero che la cura di un neonato non sia particolarmente pesante e faticosa non tiene conto della differente impostazione familiare attuale monoparentale in cui la madre si trova a gestire il bambino da sola per tutta la giornata; al contrario, nel passato, una stessa abitazione riuniva più nuclei familiari e rendeva attuabile la possibilità per la madre di aiuti



pratici e momenti di riposo o stacco dalla funzione genitoriale. Analogamente, le tecniche educative utilizzate dalle generazioni passate erano riferite alle conoscenze mediche pediatriche ed pedagogiche che ora risultano modificate, ampliate e quindi in molti casi diverse. Ad esempio, la posizione da utilizzare per evitare la morte in culla era fino a poco tempo fa quella a pancia in giù, mentre ora è consigliata quella sulla schiena; l'introduzione graduale degli alimenti durante lo svezzamento ha passato varie modifiche negli anni fino ad arrivare al momento attuale con regole più nette e in qualche modo più restrittive, indicano più divieti e fasi di transizione da un alimento al successivo più lunghe e sono per questo più difficili da seguire, anche se più funzionali alla salute e al corretto sviluppo infantile.

Queste conoscenze, che non possono essere trasmesse dalle proprie madri o dalle suocere e spesso nemmeno da amiche, possono creare fraintendimenti, scontri sulla migliore educazione e scelta da seguire tra i coniugi o nella famiglia allargata.

Tra i principali miti materni che provocano discussioni e possono essere motivo di insicurezza e svalutazione nella donne circa le proprie capacità come madre, si possono ricordare:

- Una buona mamma è felice di stare tutto il giorno con i propri figli e curare la casa per renderla un nido accogliente.
- Una buona mamma prova solo sentimenti positivi nei confronti del proprio figlio.
- Solo la mamma è in grado di capire in ogni momento di cosa ha bisogno il suo bambino.
- La gravidanza è il periodo più bello nella vita di una donna e non cambierà il proprio stile di vita.
- Avere un bambino migliora l'intesa della coppia e la rafforza senza cambiarla.
- Una brava mamma pensa sempre ai propri figli mettendoli al primo posto.
- Tutte le madri sanno affrontare da sole i momenti difficili e le situazioni inaspettate.
- Per essere una buona madre bisogna solo affidarsi all'istinto materno innato.

Per una madre in difficoltà, il peso costituito dai discorsi delle altre donne che alimentano l'ideale di felicità assoluta e facilità istintiva del compito di accudimento, risulta impossibile riuscire a non attivare il pensiero di essere sbagliata come madre (Millgrom, 2003). La conseguenza è l'innescare della spirale depressiva che vede la fatica mentale e fisica, oppure lo smarrimento di fronte al non conosciuto, come prove di fallimento personale e di indegnità personale. Poter venire a conoscenza anche tramite letture, documentari e cinema può aiutare a non sentirsi sole, in una sorta di prima condivisione empatica delle negatività, alla quale può seguire un confronto attivo, sincero e rassicurante con le altre donne. Tutto questo, per riuscire finalmente a ridurre l'importanza

dei miti materni riconoscendone l'irrealtà e a trovare spiegazioni alternative alle situazioni critiche scatenanti, come il pianto ininterrotto del bambino durante le coliche, la fatica e la rabbia sperimentate dopo diverse notti in bianco, lo smarrimento nel non riuscire a capire nei primi mesi di vita del bambino ogni sua espressione facciale o vocale. La strategia più efficace e maggiormente attuata da ogni madre in ogni tempo, è infatti da sempre, quella di procedere con pazienza per tentativi fino a trovare legami tra espressione del bisogno, azione materna e benessere del bambino, con relativa rassicurazione di entrambi.

*Intreccio tra nuclei di significato personale, momenti di trasformazione esistenziale ed appartenenze culturali*

Nella pratica clinica non di rado si rilevano da parte delle mamme vissuti molto dolorosi e di inadeguatezza nel momento in cui incontrano delle difficoltà nell'allattare al seno il proprio bambino. L'allattamento, per quanto sia un'attività naturale, è una competenza che deve essere appresa sia dalla madre che dal bambino, pertanto potrebbe risultare difficile per alcuni di loro. Negli ultimi tempi è attiva tra medici ed ostetriche una politica molto spinta sull'incoraggiare i genitori a ricorrere all'allattamento al seno per i numerosi vantaggi che esso comporta e così si tende a suggerire ed incentivare fortemente questa prassi nelle giovani madri. Quello che sembra poter passare implicitamente è un messaggio che indica nella capacità della madre e nella sua disponibile dedizione nell'offrire il suo nutrimento al bambino una prima grande prova della sua adeguatezza genitoriale ed il suo fallimento la prova di una inadeguatezza al compito. Sia dove percepita come propria incapacità o inadeguatezza fisica sia dove percepita come rifiuto del bambino al seno, la situazione rischia di innescare momenti di importante fatica elaborativa dando seguito alla costruzione di faticose narrative nella percezione di sé. Altro vissuto che potrebbe sperimentare una neomamma è quello che, pur in grado di allattare e con il bambino voracemente rispondente, si trovi a vivere il momento dell'allattamento come qualcosa di sgradevole ed invasivo e queste emozioni diventavano inesprimibili e difficilmente elaborabili anche perché percepite dalla madre stessa come egoistiche e sbagliate e pesantemente contestate e stigmatizzate dall'ambiente. Altri vissuti e narrazioni di grande angoscia personale sono quelli conseguenti al fatto di portare il bambino alla madre subito dopo il parto mettendolo direttamente a contatto con la sua pelle quando questa esperienza (spesso dopo travagli lunghi e dolorosi) veniva percepita come estremamente spiacevole e non desiderata. Anche in questo caso si creava una situazione di percepita inadeguatezza e profonda erroneità delle emozioni provate rispetto a quelle che ci si aspetta debbano essere provate (con fantasie legate alla mancanza di istinto materno e di rifiuto del

bambino). Quello che si intende mettere a fuoco, come comune nelle due situazioni, è la centralità del significato e del vissuto personale nella percezione emotiva e cognitiva dell'esperienza. La presenza di protocolli ed aspettative sui comportamenti della madre, per quanto fondati e generalmente utili, ma che non tengono conto della specifica esperienza della persona, rischiano, soprattutto in momenti di maggior fatica, sensibilità e permeabilità narrativa, di creare situazioni di sofferenza trascinandosi dietro immaginari di sé poco efficaci.

Vi è una molteplicità di ruoli e narrazioni di sé che la persona si trova a vivere contemporaneamente nella propria vita. Una caratteristica comune alle neomamme è quella di essere arrivate alla maternità (nella maggior parte dei casi dopo i 30 anni) in una situazione personale molto ricca e complessa. La percezione di molte parti di sé, di molti bisogni, di molti crinali di realizzazione personale, di molteplici occasioni di declinazione di sé in occasioni diverse, viene in qualche modo messa in difficoltà dalla presenza di una nuova esperienza legata al ruolo materno che prende grande spazio e mette all'angolo gli altri sé. Nei racconti delle madri questo cambiamento viene raccontato alle volte come battaglia ed aspettativa su di sé di riuscire a mantenere tutti i ruoli attivi ed immutati, con vissuti di inadeguatezza e colpa al non riuscirci, altre volte come perdita di vere e proprie aree di identità personale, qualcosa che prima c'era ed ora non riesce più ad esistere, lasciando un senso di rabbia e frustrazione, alle volte un forte vissuto depressivo e di perdita con emozioni non sempre facilmente accessibili dove percepite come non congrue, figlie di autoreferenzialità ed egoismo.

In un sistema culturale dove il femminile si trova a realizzarsi in una molteplicità di vie e di narrazioni di sé il ruolo genitoriale entra a farsi spazio costringendo il sistema ad una sostanziale riorganizzazione generale tra senso delle parti e senso generale dell'esperienza di sé. Ci sono importanti parti di sé con una specifica dimensione narrativa ad esse correlate che rischiano di essere smarrite e di cui cerchiamo di seguire le tracce. In tali circostanze un'importante risorsa costituirebbe l'intervento clinico sulla possibilità di dare percezione e voce alle emozioni e all'esperienza del vissuto personale, alle varie declinazioni dei sé e delle narrative ad essi collegate, riconducendole alla possibilità di consapevolezza e narrazione.

Il buon funzionamento psichico è dunque legato da una parte alla possibilità di attivare Sé situati funzionalmente adeguati alla particolare situazione in cui il sistema si trova, e dall'altro alla capacità di porsi nello stato di riflettere sull'accaduto, progressivamente costruendo un valido Sé riflesso che permetta di dare un senso alla molteplicità dell'esperienza. L'obiettivo della psicoterapia sarà dunque duplice, in entrambe le direzioni. Sul piano dei Sé situati, si tratta di

permettere al paziente di strutturarne di nuovi adeguati all'ambiente con cui interagisce, e non omogenei tra loro, ma molti e diversificati. Sul piano del Sé riflesso va affinata la competenza processuale che consiste nella capacità di cogliere il nesso di spiegare i sé stessi a sé stesso (B.G. Bara, 1996).

*Maternità come crisi: una nuova organizzazione mentale*

Il diventare madri necessita di uno specifico «lavoro della maternità» che comporta per la donna una serie di compiti psicologici, relazionali e pratici, primo fra tutti quello di costruire una speciale forma di unità col figlio e di sciogliere più tardi questa unità. La donna deve anche confrontarsi con l'immagine della propria madre, del rapporto col padre, col partner, col suo corpo, con la sessualità e la procreazione. Tutto ciò genera, appunto, uno stato di 'crisi' che porta di solito a nuovi e più maturi equilibri, oppure a gravi fratture del precedente equilibrio, che era stato fino ad allora più o meno soddisfacente. In certi casi il compito viene affrontato, ma il cambiamento evitato perché tenuto fuori dalla coscienza attraverso la dissociazione (Pazzagli, Benvenuti, Rossi Monti, 1981).

La prima descrizione di un investimento affettivo specifico verso il bambino atteso si deve a Winnicott (1958) che definì «preoccupazione materna primaria» quello speciale coinvolgimento affettivo, così intenso da sembrare uno stato di passeggera follia, che la madre sviluppa verso il bambino durante la gravidanza attraverso un focalizzarsi dell'attenzione, dei pensieri e delle fantasie verso tutto quello che riguarda il bambino in via di sviluppo escludendo in gran parte il resto. Tale stato mentale «che sarebbe una malattia se non vi fosse la gravidanza, paragonabile ad uno stato di ritiro, di dissociazione» fondato sulla capacità materna di identificarsi col bambino, rimane attivo nel periodo postnatale e facilita la recettività affettiva nei confronti della dipendenza del neonato e la sintonizzazione con i suoi stati emotivi.

Stern (1995) ha definito come «costellazione materna» la nuova organizzazione mentale che si crea nella madre fino dall'inizio della gravidanza e segnala la nascita di una nuova identità e determina una nuova serie di azioni, sensibilità, fantasie, paure e desideri che costituiscono la linea dominante della vita psichica della donna. La descrizione formulata da Stern costituisce un modello complesso di analisi del mondo interno materno riferibile alla cultura occidentale. La costellazione materna riguarda tre aspetti diversi e strettamente collegati che richiedono un'importante rielaborazione psichica: il rapporto della madre con sua madre, il rapporto della donna con se stessa in quanto madre e il rapporto col bambino. I contenuti principali della costellazione materna si riferiscono al tema vita-crescita, cioè se e quanto la madre è capace di garantire la crescita del bambino; al tema della relazionalità primaria, cioè la capacità di impegnarsi emotivamente in modo

autentico e assicurare lo sviluppo psichico del bambino; al tema della matrice di supporto; al tema della riorganizzazione dell'identità, cioè la possibilità di trasformare e riorganizzare la propria identità in funzione dei compiti materni. Tale organizzazione mentale, che investe la madre soprattutto alla prima esperienza di maternità, rappresenta non solo una fase della vita ma uno stato mentale stabile che regola suo funzionamento per molto tempo e respinge sullo sfondo quello precedente. Gravidanza e maternità comportano un processo di riorganizzazione cognitiva in cui il cambiamento di ruolo e le relazioni interpersonali sono determinanti in uno specifico contesto di vita e a fronte della propria resilienza (Isola L., Mancini F., 2007).

### **Il ruolo dei genitori nello sviluppo del bambino: l'Attaccamento**

#### *Fornire una base sicura*

La caratteristica più importante dell'essere genitori è fornire una *base sicura* da cui un bambino possa partire per affacciarsi nel 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.

Nella teoria di Bowlby (1989), l'attaccamento è visto come un sistema comportamentale che ha una lunga storia evolutiva, finalizzato al mantenimento di una prossimità inizialmente solo fisica alla "Base Sicura" che poi si trasformerà in vicinanza sia fisica che emotiva. Nella teoria dell'attaccamento si utilizza il termine "base sicura" piuttosto di "genitori o figure parentali". Questa distinzione permette di descrivere il sistema come l'insieme di strategie comportamentali attuate da un organismo che, in relazione ad una base sicura, inizia lentamente ad esplorare l'ambiente circostante che gli è completamente ignoto, e che gli diventa accessibile proprio in virtù di questo riferimento. Accanto al repertorio comportamentale innato, il sistema si arricchisce con la crescita di atteggiamenti, attitudini e correlati, in grado di interconnettere i comportamenti con le emozioni, le strategie cognitive e metacognitive ed i pensieri. Il ruolo dei genitori consiste nell'essere disponibili, pronti a rispondere quando chiamati in causa, per incoraggiare e dare assistenza. I bambini, man mano che crescono, si avventurano sempre più lontano dalla base e per periodi di tempo sempre maggiori. Più hanno fiducia che la loro base sia sicura, più lo danno per scontato. Nessun genitore può fornire una base sicura al figlio che sta crescendo a meno che non abbia comprensione e rispetto per il comportamento d'attaccamento del proprio bambino e tratti questo comportamento come una parte della natura umana degna di valore.

All'inizio gli unici mezzi di comunicazione tra il neonato e la madre sono l'espressione emotiva e il comportamento che l'accompagna. Sebbene sia più tardi sostenuta anche dal linguaggio, la comunicazione trasmessa tramite le emozioni rimane nondimeno la caratteristica principale delle

relazioni intime, per tutto il corso della vita.

Esplorare l'ambiente, come il gioco e varie attività con i propri pari è altra componente di base del comportamento di attaccamento. Quando un bambino, o un individuo, si sente sicuro è probabile che esplori allontanandosi dalla propria figura di attaccamento; quando è allarmato, ansioso, stanco o sofferente egli sente una spinta ad avvicinarsi. Così noi vediamo il tipico schema di interazione tra bambino e genitore, noto come esplorazione a partire da una base sicura, descritto per la prima volta dalla Ainsworth (1971).

*Schemi di attaccamento e condizioni che ne determinano lo sviluppo*

Il ruolo dei genitori, ed in particolare quello materno, è centrale nel determinare come un bambino si svilupperà. In letteratura vi è una cospicua documentazione che parla dell'importanza del modo in cui i genitori trattano un bambino e sull'influenza nello sviluppo della sua personalità. Si tratta di ricerche sistematiche iniziate dalla Ainsworth (Ainsworth et al., 1978; Ainsworth, 1985) ed estesi principalmente dalla Main (Main, Kaplan, Cassidy, 1985) e da Sroufe (1983, 1985) negli Stati Uniti e da Grossmann (Grossmann, K.E., Grossmann, K., Schwan, 1986) in Germania.

Tre modelli principali di attaccamento, descritti per la prima volta dalla Ainsworth e dai suoi colleghi nel 1971, oggi rappresentano un valido riferimento in tale ambito.

Il primo schema è quello dell'attaccamento sicuro in cui l'individuo ha fiducia nella disponibilità, nella comprensione e nell'aiuto che il genitore (o la figura parentale) gli darà in caso di situazioni avverse. All'interno di questa sicurezza, egli si sente ardito nell'esplorare il mondo. Questo schema viene promosso da un genitore, nei primi anni specialmente dalla madre, che sia facilmente disponibile, sensibile ai segnali del bambino, e amorosamente pronta a rispondere quando egli cerca da lei protezione e/o conforto.

Un secondo schema è quello dell'attaccamento di resistenza angosciosa in cui l'individuo non ha la certezza che il genitore sia disponibile o pronto a rispondere o a dare aiuto se chiamato in causa. A causa di questa incertezza il bambino è sempre incline all'angoscia di separazione, tende ad aggrapparsi, e l'esplorazione del mondo gli crea ansietà. Questo schema, il cui conflitto è evidente, viene promosso da un genitore che in alcune occasioni, ma non in altre, è disponibile e soccorrevole; ma viene anche favorito dalle separazioni e da minacce di abbandono usate come mezzo di controllo.

Un terzo schema di attaccamento è quello dell'evitamento angoscioso in cui l'individuo non possiede la fiducia che, quando ricercherà delle cure, gli si risponderà soccorrevolmente ma, al contrario, si aspetta di essere rifiutato seccamente. Quando un tale individuo tenta di vivere la

propria vita emotiva senza l'amore e il sostegno degli altri, egli cerca di diventare autosufficiente sul piano emotivo. Questo schema, in cui il conflitto è più nascosto, è il risultato di una madre che respingeva costantemente il figlio quando egli le si avvicinava per cercare conforto o protezione.

Sebbene nella maggior parte dei casi gli schemi comportamentali osservati si conformino molto strettamente con l'uno o con l'altro dei tre schemi identificati, esistono anche delle eccezioni. Nel corso della procedura di valutazione utilizzata in questi studi (la Ainsworth Strange Situation), in cui il bimbo e la madre vengono osservati mentre interagiscono in una serie di brevi episodi, certi bambini sono apparsi disorientati e/o disorganizzati. Alcune manifestazioni sono osservabili in bambini che sono stati maltrattati fisicamente e/o fortemente trascurati dal genitore (Crittenden, 1985), altre in madri affette da gravi forme maniaco-depressive bipolari, altre in madri ancora immerse nel lutto per una figura parentale.

#### *Modelli operativi interni*

Per spiegare la tendenza degli schemi di attaccamento a diventare sempre più proprietà del bambino stesso, la teoria dell'attaccamento invoca il concetto di *modelli operanti del sé e dei genitori*. Il modello operante che un bambino si costruisce riguardo a sua madre e al suo modo di comunicare e comportarsi nei confronti del figlio, e riguardo ad un modello analogo del padre, insieme ai modelli complementari di sé nell'interazione con ciascun genitore, vengono costruiti durante i primissimi anni di vita e, si postula, presto si stabiliscono come influenti strutture cognitive (Main, Kaplan, Cassidy, 1985). La forma che prendono si basa sull'esperienza di vita reale di un bambino nelle interazioni quotidiane con i genitori. Poi, il modello di se stesso che il bambino si costruisce riflette anche l'immagine che i suoi genitori hanno di lui, immagini che vengono comunicate non solo da come ciascuno lo tratta, ma da ciò che ciascuno gli dice. Questi modelli dunque governano i suoi sentimenti verso se stesso e verso i propri genitori, come si aspetta che ciascuno di loro lo tratti, e come progetta il proprio comportamento nei loro confronti, così come governano le paure e i desideri. Una volta costruiti, questi modelli del genitore e del sé in interazione tendono a persistere e vengono dati così per scontati che arrivano a operare a livello incoscio.

Perché una relazione tra due individui proceda armoniosamente ciascuno deve essere consapevole del punto di vista dell'altro, delle sue mete, dei suoi sentimenti e intenzioni, e ciascuno deve adattare il proprio comportamento in modo che possa venire negoziata una certa unificazione delle mete. Per questo è necessario che ognuno abbia dei modelli ragionevolmente accurati del sé e dell'altro, aggiornandoli regolarmente attraverso una comunicazione libera tra i due. Caratteristico

di una madre il cui bambino si svilupperà sicuro il fatto di tenere continuamente sotto controllo lo stato del figlio e, quando egli segnala di voler ricevere attenzione, lei registra il suo segnale e agisce di conseguenza. Al contrario, ad un anno di età ci sono bambini che non esprimono alle madri alcune delle loro emozioni più profonde o quel desiderio di conforto e di rassicurazione che vi si accompagna. Ciò rappresenta un grave fallimento della comunicazione. Inoltre, dato che il modello di sé del bambino viene profondamente influenzato da come lo vede e lo tratta sua madre, qualunque aspetto di lui la madre non riconosca, anch'egli probabilmente non lo riconoscerà in sé stesso. In questo modo, si postula, parti notevoli della personalità infantile in sviluppo possono essere escluse, cioè fuori dalla comunicazione con quelle parti della sua personalità che la madre riconosce e a cui dà risposta.

Quando una madre risponde con favore solo ad alcune comunicazioni emotive del figlio e rimane cieca nei confronti di altre o le scoraggia, viene a formarsi uno schema in cui il bambino fonda la sua identità sulla base delle risposte favorevoli e disconosce gli altri aspetti di sé.

Questo è il tema che costituisce la continuità per tutta la vita adulta: l'immagine che noi ci facciamo della figura di attaccamento corrisponde sempre ad un modo di sentirci. In altri termini, più che essere in rapporto diretto con una persona, noi, in realtà, siamo in rapporto con l'immagine che ci siamo fatti di questa persona, agiamo quindi in base al modo in cui la persona stessa e il nostro modo di vederla ci ricorda come modello infantile. Anche in età adulta, più che scegliere una persona *noi scegliamo il modo di sentirci con una persona*, il modo di sentirci che l'immagine di quella persona ci dà, che abbiamo nello stare con quella persona.

I modelli operativi interni dell'attaccamento (MOI) esercitano dunque un ruolo cruciale nella genesi del sistema mentale di auto-regolazione delle emozioni. Una conseguenza immediata di questo modo di pensare alla regolazione delle emozioni è che, di fronte ad un disturbo emozionale, non si pensa tanto al tipo di conflitto intrapsichico o di pericolo ambientale che potrebbe averlo generato, quanto al probabile deficit delle funzioni mentali che, a partire dalle prime esperienze di attaccamento, regolano e modulano le esperienze di disagio emozionale (Liotti, 2001).

*L'attaccamento secondo il cognitivismo post-razionalista: scenari familiari alla base delle Organizzazioni di significato personale*

Secondo V. Guidano (1987, 1991) l'attaccamento è considerato un processo autoreferenziale per la costruzione e il mantenimento del senso di sé. Il comportamento genitoriale, il modo di relazionarsi al bambino e di esprimere le loro emozioni nei suoi confronti gli consentiranno di potersi ricostruire come persona. A partire dal contesto familiare il bambino elabora



un'autoimmagine determinata che orienta e coordina processi emotivi e cognitivi. Egli propone il modello delle Organizzazioni di Significato Personale (OSP) spostando il focus sulla soggettività che connota ogni esperienza individuale e sull'impossibilità di prescindere dalla internalità e dalla unicità di ogni esperienza individuale. Al centro del modello cognitivo-costruttivista vi è l'intersoggettività, essendo questa la dimensione in cui un'organizzazione di significatosi crea e si sviluppa. Essa viene concepita come uno spazio epistemico in cui conoscere sé e il mondo è possibile solo in relazione agli altri e quindi solo attraverso rapporti caratterizzati da un certo grado di reciprocità emotiva e da un certo livello di intimità. Nelle prime fasi di vita, all'interno di diversi pattern di attaccamento, prendono origine diversi itinerari di sviluppo caratterizzati dal crearsi di un nucleo invariante definito "significato personale", nucleo che caratterizza una specifica "organizzazione del dominio emotivo" di cui gli *internal working models of attachment* sono una delle componenti primarie. Per "significato personale" si intende l'oscillazione emotiva di base che si staglia su tutte le altre possibili, in quanto selezionata dalle caratteristiche del genitore, divenendo regolatore dell'attaccamento, e la successiva componente cognitiva in cui prende forma il piano di narrazione con cui ognuno di noi si spiega il proprio modo di essere e di agire nelle relazioni (M. Dodet, 2014).

In particolare, la distinzione tra processi inward ed outward di messa a fuoco dell'esperienza, le prime proprie delle organizzazioni che leggono la reciprocità prevalentemente sul piano fisico della distanza (OSP controllanti e distaccate) e le seconde sul piano semantico (OSP contestualizzate e normative) non propone solo il profilo prevalentemente cognitivo od emozionale nel costruire le relazioni con gli altri, ma appaiono come processi basilari di funzionamento mentale. L'interfaccia entro la quale avviene lo sviluppo individuale ed emerge un significato personale specifico, unitario e continuato nel tempo, è costituita dalla relazione di reciprocità. I rapporti significativi tra le figure accudenti e il bambino non solo è necessaria alla sopravvivenza individuale, ma anche allo sviluppo delle caratteristiche peculiari che consentono di percepirsi in maniera globale ed unitaria, sia rispetto all'ambiente esterno, sia rispetto ai cambiamenti temporali. Non avendo un sistema cognitivo di riferimento, il bambino utilizza i segnali che percepisce da chi lo accudisce non solo per attivarsi emotivamente, ma anche per iniziare a costruire le prime rappresentazioni di sé e del mondo (chi è, quanto è amabile e vale, cosa si può aspettare dall'esterno).

La prima e basilare direttrice evolutiva è quella che permette al bambino di organizzare il repertorio comportamentale delle dimensioni di prossimità/distanza dal caregiver, strutturando il proprio senso di vicinanza/protezione e distanza/solitudine ed orientando il comportamento

esploratorio. La prevedibilità dei caregivers e la stabilità dell'ambiente esterno, orientano verso una lettura interna o esterna dell'esperienza così come vengono percepite soggettivamente dal bambino (Guidano, 2008).

*Quale profilo di figure genitoriali e che tipologia di scenari familiari è possibile individuare alla base delle organizzazioni di significato? E in esse, che tipo di attaccamento possiamo individuare tra genitori-bambino?*

Il genitore che permette poco al bambino di esplorare autonomamente il mondo, conducendolo a sviluppare pochi strumenti per affrontare la realtà, può generare in lui la credenza che la madre/il padre non gli dia l'autonomia perché lo ritiene debole e vulnerabile. Quest'idea di pericolosità è legata al fatto che, anche quando la figura di accudimento permette al bambino di allontanarsi, lo fa trasmettendo una discreta dose di preoccupazione. Questa è la tipologia di attaccamento insicuro evitante (coercitivo) e resistente alla separazione o ambivalente sviluppato con la figura di accudimento che si riscontra nei bambini con un'*organizzazione di tipo fobico*, basata su un equilibrio dinamico tra due polarità emotive: paura, legata al bisogno di protezione da un mondo percepito come pericoloso; e curiosità, correlata ad un bisogno di libertà e indipendenza all'interno del mondo (Rezzonico, 2012).

Nei pattern modelli di attaccamento dell'*organizzazione di tipo depressiva*, i genitori sono visti come rifiutanti o indifferenti. La situazione di reciprocità tra genitori e figlio è caratterizzata dalla carenza di contatti affettivi e dalla presenza di prolungati, frequenti e precoci distacchi. I genitori risultano insufficienti sul piano affettivo e del riconoscimento, sono molto severi ed esigenti sul piano del dovere. Spesso le modalità svalutative dei genitori vengono utilizzate per effettuare un controllo sul figlio ma anche un costante distacco affettivo. Ciò conduce il bambino a sviluppare vissuti di solitudine con sensazioni, aspettative e schemi emotivi di perdita, rifiuto e abbandono, senso di inferiorità e colpa, autocriticismo eccessivo in cui si riconosce (Reda, 1986, 2010).

Le figure genitoriali, specialmente i padri, caratterizzate da atteggiamenti autoritari e incapaci di immedesimarsi e assumere il punto di vista del bambino, uno scenario familiare in cui la naturale tendenza ad esprimere amore e fornire cure viene coartata attraverso rigidi sistemi di regole e formalità che bloccano o rendono ambivalente la comunicazione emotiva ed in cui generalmente l'altra figura genitoriale assume un ruolo di estrema marginalità è tipica di un'*organizzazione di tipo ossessiva*. Attraverso i suoi atteggiamenti normativi, il genitore è convinto di educare correttamente il proprio figlio anche tramite la continua richiesta di eseguire compiti inadeguati all'età del bambino (Reda, 1986). Le esperienze simultanee di convalida e rifiuto generano incertezza rispetto

al proprio grado di amabilità e conducono ad autorappresentazioni opposte in termini di desiderabilità e amabilità personale. Ne consegue un vissuto infantile ambivalente, con oscillazioni ricorsive tra il sentirsi formalmente amato e allo stesso tempo freddamente disprezzato.

Nell'*organizzazione di tipo dappico*, molto importante per la frequenza con cui oggi ricorre, la caratteristica familiare più comune è l'ambiguità che si presenta ad ogni livello: la famiglia è perfetta nel senso che i genitori sono stati la coppia più bella del mondo e in cui tutto avviene in modo diverso. Il comportamento genitoriale è ambiguo soprattutto nei confronti dei figli; le madri si caratterizzano per la loro costante ricerca di essere delle madri perfette, di frequente ciò le porta a concentrare tutta la loro attenzione e i loro sforzi non sulla cura dei figli, ma sulla ricerca di quest'immagine di perfezione. Un altro livello di ambiguità nella famiglia dappica è il camuffamento, per esempio nelle situazioni quotidiane di vita, nel caso di problemi o discussioni familiari, in cui tutto è sempre nascosto. Non si possono mai esprimere opinioni o emozioni proprie, tutti devono andare sempre d'accordo e amarsi significa pensare le stesse cose; è una famiglia che ha una specie di "identità collettiva" in cui non viene rispettata l'individualità. L'amore dipende dal comportamento del bambino, da quanto corrisponde a ciò che gli si chiede e ciò lo condurrà gradualmente a sviluppare un senso di sé che viene dato dall'esterno, come bambino perfetto. La famiglia gli prescrive e anticipa le emozioni giuste e adeguate per ogni circostanza e se non le prove glielo ridefinisce. Il bambino, perciò, sperimenta incertezza e non sanno mai ciò che provano o sentono realmente (Guidano, 1987, 1991).

#### *Come il genitore contribuisce allo sviluppo affettivo dei figli*

Nel paragrafo precedente si è visto come il genitore svolga un ruolo importante nello sviluppo affettivo del bambino e nella gestione delle sue emozioni. Le emozioni sono presenti nella relazione fin dalla nascita e rappresentano la costante di ogni interazione per tutta la prima infanzia. Costituiscono dunque il primo momento di scambio non verbale del bambino e lo aiutano a comprendere la propria esperienza, dandogli innanzitutto una valenza positiva o negativa attraverso l'attribuzione "bello" e "brutto". A partire da questa prima valutazione, la mente impara una autoregolazione che ha lo scopo di mantenersi in un contesto sicuro e il più possibile piacevole, dando luogo a comportamenti di evitamento e distacco o di rifiuto attivo dalle situazioni pericolose e di ricerca di vicinanza per quelle piacevoli. Una comunicazione soddisfacente sotto questo punto di vista è dunque prima costituente del sentimento di sicurezza.

Esse hanno funzioni cruciali per il bambino e per gli esseri umani in generale. Prima funzione fondamentale delle emozioni è quella di comunicare e tutelare i bisogni e gli scopi del bambino e

senza di esse i genitori e gli adulti in generale non potrebbero capire i vissuti dei bambini.

Le emozioni, come evidenziato dallo psicologo dello sviluppo Alan Sroufe (1979), si attivano in risposta ad un “evento saliente”, cioè in relazione al significato che diamo alle situazioni che viviamo, che è soggettivo. Esse segnalano il raggiungimento di un bisogno o desiderio oppure una loro compromissione, comunicano se la situazione esterna è in linea con i nostri bisogni e desideri o se non è così, e a capire cosa pensiamo e vogliamo, rendendoci più consapevoli nel consentirci una maggiore articolazione nella nostra percezione della realtà.

Sperimentare e vivere le emozioni è fondamentale per il corretto sviluppo del bambino; la crescita emozionale e psicologica non può essere distinta dalla crescita nella sua interezza. Anche le emozioni “negative” (cioè poco gradevoli) sono funzionali ad un sano sviluppo dell'identità ed hanno un'importante funzione di autoprotezione: se non avessimo paura, per esempio, ci esporremmo a molti più pericoli di quanto facciamo. Inoltre esse contribuiscono allo sviluppo del senso di sé e alla formazione dell'identità, consentendo al bambino di percepirsi come essere distinto dagli altri. Da una parte esse sono prodotte dal significato che si conferisce alle situazioni e ai propri pensieri, dall'altra sono le emozioni e i comportamenti che formano i nostri pensieri e contribuiscono a dare significato alle situazioni.

Le emozioni permettono al bambino di affinare la comprensione del mondo, che non sempre è un luogo piacevole; e questo viene scoperto con la tristezza, la rabbia la paura, il disgusto, ecc. Provare le emozioni, inoltre, aiuta a capire come viverle, a modularle, a gestirle e a esprimerle nel modo più funzionale ai propri scopi e bisogni (Perdighe, 2015).

#### *Le emozioni e i comportamenti dei bambini come fonte di minaccia per i genitori*

Come risuonano dentro il genitore le emozioni, i pensieri e le sensazioni del bambino? Diventare genitori implica voler vedere e rendere felici i propri figli, proteggerli da tutto ciò che potrebbe danneggiare il loro stato di benessere fisico e psicologico. Spesso si preoccupano delle emozioni dei loro bambini e tendono a cercare una soluzione a quelle che considerano negative, con la credenza di annullare l'emozione. La sofferenza del bambino fa soffrire e provoca un dispiacere nel genitore il quale non vorrebbe mai vederlo infelice. Quanto più il genitore si sente minacciato, tanto più tenderà a mettere in atto comportamenti tesi a prevenire o inibire le emozioni del bambino, con il rischio di manipolarlo affinché egli non senta le emozioni negative. Ciò accade, per esempio, se il dispiacere empatico è accompagnato da pensieri come “Non è giusto che un bambino così piccolo soffra”, “Il mondo è ingiusto”, ovvero se si valuta il suo disagio come anormale e come qualcosa che non dovrebbe capitargli, da cui consegue il pensiero “Devo proteggerlo!”

La difficoltà nell'accettare le emozioni dei bambini spesso risiede nella difficoltà del genitore a tollerarne le conseguenze per sé: a volte la soluzione sta nell'inibizione della risposta del bambino. Con lo scopo di ridurre il proprio disagio, il genitore non riconosce al bambino l'autonomia, il diritto, la legittimità nelle sue esperienze emotive. Il suo bisogno di sfuggire al disagio personale attivato dalle emozioni del bambino rischia di fargli perdere di vista che esse svolgono una funzione importante: dicono come sta il bambino, aiutano ad individuare un suo bisogno e la sua richiesta, facendo in modo che ci si occupi di tale bisogno.

Piuttosto che inibire le emozioni dei bambini, con la credenza e il timore di danneggiarli e sbagliare, esse sono, invece, da capire e decifrare nel loro significato. Erronea è la credenza che esse possano essere cancellate. I provvedimenti presi potrebbero nuocere impedendo al bambino di mobilitare le sue risorse naturali per affrontarle (Perdighe, 2015).

La ricerca indica che quando i genitori riconoscono le emozioni negative dei loro bambini – la rabbia e la tristezza – e li aiutano ad affrontarle, a lungo andare i bambini riescono a regolare meglio le proprie emozioni sotto il profilo fisiologico e a sostenere un comportamento positivo. D'altro canto, quando i genitori ignorano o puniscono i bambini se mostrano tali emozioni, oppure quando si arrabbiano con loro, a lungo andare i figli, sapendo che tali emozioni non possono essere condivise, si chiudono in sé. I bambini diventano così preda di uno stress nel contempo psicologico e fisiologico, poiché l'emozione permane e pone un ostacolo al crescere di una fiducia di base tra il bambino e gli adulti. Raggiunta l'età di un anno alcuni bambini, quando sono arrabbiati e sconsolati, anziché andare dalla madre evitano il contatto con lei. Sono in preda ad un conflitto tra avvicinare o evitare, che riguarda il contatto fisico ed emotivo. Sappiamo che i bambini afflitti da problemi del genere non imparano a gestire in modo sano le proprie emozioni (Mark Greenberg in Dalai Lama e Daniel Goleman)".

Riassumendo, tra le principali ragioni per cui i genitori temono le emozioni dei bambini o hanno difficoltà ad accettarle vi è:

- Il timore di non essere un buon genitore. Le emozioni del bambino possono minacciare qualcosa di noi, in particolare l'idea del genitore che vogliamo essere. Questa paura è spesso collegata a quella di non apparire un buon genitore, ovvero il timore del giudizio esterno. E così il genitore potrebbe interpretare l'emozione dolorosa del figlio come il segnale di un suo fallimento a attivare una sorta di dialogo interno: "Avrò sbagliato qualcosa?", "Sarà successo qualcosa e non me ne sono accorto?". Il comportamento e i vissuti del bambino sono anche il riflesso di come sono stati educati e del rapporto che si è instaurato con loro; pertanto è come

se lui un po' rappresentasse il genitore. Se il genitore vive nella preoccupazione di essere inadeguato, le emozioni e i comportamenti del bambino possono sancire il proprio fallimento e disvalore, conducendo più facilmente ad atteggiamenti di rinuncia, delega e ritiro piuttosto che di ricerca di una sintonia con i bisogni del bambino.

- La credenza che il bambino sia danneggiato dall'emozione, ovvero che soffra. Spesso i genitori confondono un'emozione o un'esperienza dolorosa con una dannosa. In realtà le emozioni possono essere dolorose ma non dannose; problematico potrebbe essere, invece, il fatto di reprimerle.
- La paura che l'emozione danneggi il rapporto con il proprio figlio. È possibile che esse vengano vissute come un momento di rottura nel rapporto d'amore, con la conseguenza di sentirsi meno amati come genitori.
- La preoccupazione di non essere buoni genitori e all'altezza del compito, o il desiderio di proteggere i figli da qualsiasi dolore è piuttosto inscindibile dal ruolo di genitore, e questo in sé non è un problema. Nemmeno il fatto che egli stesso provi disagio di fronte alla sofferenza del bambino lo è. Il problema è che, se il genitore non accetta le emozioni che il disagio del bambino gli crea, finirà per non ascoltarle né comprenderle, facendolo sentire sbagliato per ciò che prova. Questo riduce la responsività, similmente a quanto accade ad un genitore depresso o con altro disagio psicologico: si occupa del proprio vissuto e ciò inevitabilmente riduce la sua capacità di sintonizzarsi con i bisogni e i vissuti del bambino (Perdighe, 2015).

Per rendere tale momento efficace e sereno è utile una *consapevolezza dei propri stati emotivi*, in quanto è più facile agire in maniera riflessiva ed adeguata nel presente se si ha la capacità di regolare le emozioni più intense quali rabbia e frustrazione che possono transitoriamente svilupparsi nella relazione. Questo permette di dare anche una spiegazione ai figli di quanto avvenuto o in fase di compimento, all'interno del contesto, collegandolo ad un livello soggettivo emozionale non spaventante per il bambino. A livello educativo costituisce inoltre una solida base per il suo sviluppo empatico.

Questi aspetti, di grande rilevanza per il benessere emotivo sia del bambino che del genitore, meritano uno spazio a sé, pertanto saranno affrontati e approfonditi nella terza ed ultima parte del presente lavoro.

In conclusione, è opportuno ricordare che *“I bambini hanno bisogno di sentirsi amati e rispettati, non gestiti”* (Siegel & Hartzell, 2005).

### **Il lavoro terapeutico con i genitori in un'ottica cognitivista e post-razionalista**

Lo scopo principale di un intervento rivolto ai genitori è quello di favorire la strutturazione di un contesto relazionale armonico. Tale obiettivo potrebbe essere perseguito attraverso un lavoro che preveda:

- una riflessione sulla propria storia personale e sulle proprie esperienze di attaccamento, in modo da utilizzare tali conoscenze nella comprensione delle dinamiche con il proprio bambino (Main, 1995; Fonagy et al., 1991);
- un lavoro di riconoscimento e di ristrutturazione delle credenze erranee circa la genitorialità e gli stili educativi;
- lo spostamento dai vissuti personali a quelli del bambino come soggetto con stati mentali e intenzionali autonomi fin dalle prime fasi di sviluppo;
- un lavoro sui vissuti emotivi personali e sulle capacità di lettura dei bisogni emotivi del figlio;
- lo sviluppo della consapevolezza dell'importanza dell'accettazione.

#### *Ricostruzione e coerenza della narrativa personale*

Rispetto alla dimensione psicologica della genitorialità si ritiene siano numerosi i fattori intervenienti che attengono tanto a una sfera individuale e personale del genitore quanto alla sua sfera relazionale (coppia, famiglie d'origine, rete relazionale più ampia all'interno della quale la coppia è inserita). Gli studi sull'attaccamento hanno fornito su questo tema uno dei contributi più interessanti analizzando proprio l'interazione tra stato mentale del genitore rispetto all'attaccamento e dinamiche interattive, con particolare attenzione ai comportamenti sensibili e responsivi nei confronti del bambino. L'idea di fondo è che il modo in cui il genitore risponde alle segnalazioni emotive e ai bisogni del bambino dipende fortemente dalla qualità delle sue relazioni d'attaccamento primarie (M. Manaresi, A. Marianecci, 2014)

Un lavoro di *ricostruzione della storia personale* consente di rielaborare eventuali esperienze relazionali infantili negative del genitore poiché si ritiene possano interferire sulla strutturazione del legame, costituendo un fattore di rischio significativo nella traiettoria evolutiva del bambino.

Già la Main (1985) dimostrò come la coerente organizzazione delle informazioni relative al processo di attaccamento svolga un ruolo determinante per lo sviluppo di una personalità sicura nella vita adulta. Per chi abbia avuto un'infanzia felice non esistono ostacoli che possano impedire il libero accesso agli aspetti sia emotivi sia cognitivi di tali informazioni. Per chi abbia sofferto molta infelicità, o per coloro i cui genitori abbiano proibito di ricordare le esperienze negative, l'accesso è

doloroso e difficile, e senza aiuto può essere davvero impossibile. E così, in qualunque modo ci riesca, quando una donna fa in modo di riguadagnare l'accesso ai ricordi infelici e rielaborarli, si scopre che non è meno in grado di rispondere al comportamento di attaccamento del figlio in modo tale che lui sviluppi un attaccamento sicuro di quanto non lo sia una donna che ha avuto un'infanzia felice. Nelle sue ricerche la Main individuò una forte correlazione tra, come una madre descrive la propria relazione con i propri genitori durante l'infanzia, e lo schema di attaccamento che il suo bambino ha adesso con lei (Main, Kaplan, Cassidy, 1985). Mentre la madre di un bambino sicuro è capace di parlare con libertà e con emotività della propria infanzia, la madre di un bambino insicuro non ne è in grado. Tuttavia altri studi parlano di un'eccezione a questa regola generale. Si tratta di madri che riferiscono di avere avuto un'infanzia molto infelice, ma hanno bambini che mostrano un attaccamento sicuro nei loro confronti. Una caratteristica di tutte queste donne, che le distingue dalle madri dei bambini insicuri, è che, nonostante descrivano di aver subito molti rifiuti e tanta infelicità durante l'infanzia, ognuna di loro è in grado di raccontare la propria storia in un modo fluido e coerente, in cui gli aspetti positivi delle proprie esperienze, quali che furono, ricevono un giusto posto e sembrano essere stati integrati con tutti gli aspetti negativi. Nella capacità di equilibrio assomigliano alle altre madri di bambini sicuri.

Anche Siegel e Hartzell (2005) sostengono l'importanza che i genitori riflettano sulla propria storia e il rapporto con i propri genitori. I genitori dovrebbero avere un momento di fermo per riflettere su se stessi ed osservare il proprio vissuto di figli perché solo in questo modo, liberi dai vincoli di un passato che contamina un rapporto chiaro con i propri bambini, e mantenendo un occhio attento al presente, potranno con essi rapportarsi in modo costruttivo. Gli autori consigliano di cambiare la propria storia, ovvero “.. narrare le proprie esperienze infantili, arrivando a raccontare una storia ricca e coerente della propria vita attraverso l'esercizio delle proprie capacità riflessive. Non possiamo cambiare ciò che è successo da bambini; possiamo però cambiare il nostro modo di pensare a quegli eventi”, diventando man mano sempre più consapevoli degli eventi vissuti, delle emozioni provate. In tale ottica l'essere genitore viene visto come un'opportunità per continuare a crescere come individui che è tale se l'adulto vive questa esperienza con disponibilità ad apprendere e capacità di recepire le menti andando oltre le semplici azioni e soffermandosi a capire i processi mentali che hanno favorito quell'azione piuttosto che un'altra, empatizzando con le emozioni espresse dal proprio figlio scevro da pregiudizi e con la gioia di condividere i suoi primi passi in quella che sarà la sua realtà. Naturalmente con la consapevolezza che, nonostante il supporto, i figli andranno comunque avanti da sé nella loro strada, portando però nel loro bagaglio



di vita molto dei loro genitori.

*Il lavoro con le organizzazioni di significato personale*

Un aspetto significativo nel lavoro con i genitori è quello di rendere accessibili ed espliciti pensieri ed emozioni. L'intensità del desiderio e della responsabilità legata al desiderio di essere un buon genitore aumenta la difficoltà di accedere ad emozioni e pensieri che, per qualsivoglia ragione, vengono percepiti come non in linea con il proprio immaginario e con le aspettative su cosa una brava madre e un bravo padre debbano essere e provare. In un ottica post-razionalista, le linee secondo cui questa difficoltà andrà a declinarsi saranno strettamente interconnesse con l'*organizzazione di significato personale* di ogni singolo paziente che tenderà a scompensare e sensibilizzarsi secondo le linee dei propri significati personali. Va comunque tenuto presente quanto questo tipo di esperienza possa diventare amplificatore delle emozioni legata al nucleo di significato personale: vissuti legati a temi di inadeguatezza, di costrittività, di responsabilità, di dipendenza, di fragilità identitaria vengono facilmente sollecitati ed amplificati nell'esperienza della genitorialità. In alcuni casi si esprimono in termini di una franca sintomatologia: gli scompensi di tipo ossessivo sui temi di responsabilità, quelli depressivi su temi di inadeguatezza e perdita, che sono i più frequenti a livello clinico, ma anche in più sfumati sensi di disagio ed insoddisfazione esistenziale con irrequietezze ed infelicità non riconducibili ad una esplicita sintomatologia, in alcuni casi la difficoltà permane nel tempo sotto traccia e riemerge a distanza di tempo nel corso del lavoro terapeutico (Moser, 2012).

“Dobbiamo sempre vedere quanto i racconti dei pazienti riescano a spiegare quello che il paziente fa. Questo è l'aspetto più significativo. Quello che rimane fuori dalla spiegazione è l'elemento critico, è quello che dobbiamo inserire nella nuova descrizione. Teoricamente, in ogni terapia il problema originario è sempre quello: che c'è una discrepanza fra il livello tacito (livello dell'azione) e il livello dei resoconti (quello che la persona riesce a spiegarsi di quello che fa)” [V.Guidano 2007].

Attraverso la riconfigurazione dell'esperienza in un racconto, il senso di permanenza può essere integrato con la mutevolezza del proprio accadere. La coesione degli eventi in una totalità intellegibile è forse la funzione più importante del racconto di sé; in essa si opera la sintesi delle due dimensioni temporali dell'esperienza. L'integrazione si produce attraverso la struttura propria di una storia, che combina in una totalità significativa la discontinuità dell'accadere. Da questo punto di vista ogni storia mantiene la sua coerenza e la sua identità fino a quando è in grado di integrare gli imprevisti della vita in un senso di unitarietà (G. Arcero 2002).

*La narrativa condivisa: significato personale e reciprocità emotiva*

La nascita di un figlio rappresenta uno degli eventi critici che più necessitano del raggiungimento di un nuovo equilibrio all'interno della coppia; l'aumento di complessità del sistema impone un'ulteriore articolazione del significato condiviso. La reciprocità emotiva in corso muta per qualità e intensità, trasformando l'intimità. Temi di responsabilità e dovere elicitano individualmente vissuti di adeguatezza, capacità, costrittività, dubbio, angosce di perdita, coerentemente con il significato personale, creando bisogni che spingono verso nuove mediazioni. Pertanto la reciprocità emotiva è un processo in continuo divenire. Si può ipotizzare che mutamenti di intensità e di qualità nel rapporto di reciprocità tra madre e padre generino nei due adulti oscillazioni del senso di sé individuale destinate a tradursi in un mutamento emotivo nella relazione con il bambino, che a sua volta reagirà con i propri strumenti per mantenere la vicinanza emotiva con loro, cioè con un mutamento nell'articolazione dei pattern di attaccamento (M. Dodet, 2014).

Pur restando la relazione con la madre centrale nel determinare lo sviluppo emotivo del bambino, il grado di responsività che la madre manifesta nei confronti degli altri membri della famiglia verrebbe trasmesso al bambino attraverso gli atti della relazione. Madre e padre all'interno dell'unità emozionale e il loro agire nella famiglia allargata diventano parte integrante del sistema di attaccamento del bambino. “È come se il bambino registrasse costantemente i cambiamenti che si verificano nello stato funzionale della madre strettamente connesso al network relazionale” (Donley, 1999).

La dimensione narrativa rappresenta lo strumento che ci permette di arrivare in contatto con i significati personali e il loro ingranarsi, con l'obiettivo di articolare in modo più armonico gli aspetti individuali e gli elementi che caratterizzano la relazione. Agire sugli aspetti individuali influenza le dinamiche della relazione, agire sulla relazione ricade sull'individuo in una circolarità ineludibile.

Con una coppia genitoriale l'obiettivo primario del lavoro terapeutico è quello di renderla consapevole delle dinamiche attraverso le quali i due soggetti si narrano, nel creare e articolare un significato condiviso che possa rendere coerente l'esperienza di reciprocità emotiva. Nell'esperienza clinica con le coppie è possibile osservare come il racconto sia condiviso emotivamente dai due partner nei periodi di armonia, e come invece nei periodi di crisi si sdoppi in due racconti separati caratterizzati da un diverso succedersi degli eventi, con diversa punteggiatura emotiva, come se riemergessero prepotentemente i due significati individuali. In terapia si cerca di ricostruire la coerenza delle due narrazioni individuali ricreando i presupposti di una narrativa condivisa (M. Dodet, 2014).

*Il riconoscimento delle credenze erranee*

In un lavoro terapeutico aspetto centrale è l'individuazione delle *credenze erranee circa la genitorialità*. Come visto in precedenza, numerose sono le credenze, ampiamente diffuse, che possono generare disagio nella coppia genitoriale e che è importante conoscere e riconoscere perché il genitore possa vivere serenamente questa fase di transizione e svolgere liberamente il suo ruolo educativo senza condizionamenti dettati dalle credenze comuni.

Si è parlato della credenza che le proprie emozioni si possano controllare, condivisa a livello educativo ma anche molto diffusa nelle società occidentali, come se i vissuti e i pensieri che generano malessere si possano cancellare con uno sforzo di volontà. Vi è poi la credenza, appartenente soprattutto a chi non ha goduto di un'infanzia serena, di non avere un modello educativo sano da riprodurre con i figli e che la propria storia possa influire negativamente sul proprio bambino. Vittime del confronto con gli altri genitori, si può credere e temere di non nutrire un vero amore materno e paterno, soprattutto quando non ci si preoccupa abbastanza dei figli, di non essere bravi ed efficienti come gli altri genitori, etc. Altra credenza riguarda la normalità della felicità, che solitamente si dà per scontata nelle società occidentali. La credenza implicita può essere così sintetizzata: le persone sono naturalmente felici; quando ciò non accade è perché c'è un ostacolo esterno o interno, un problema da rimuovere. Quindi se una persona è infelice, questa è un'eccezione, una deviazione dalla norma. Ciascuno ha il diritto e dovere di essere felice. Merita una riflessione il fatto che addirittura negli Stati Uniti il diritto alla felicità è sancito dalla Dichiarazione di Indipendenza. Anche se è nostra aspirazione, la felicità intesa come stato di benessere stabile e assenza di frustrazioni, nella vita non è la norma. Tutti inevitabilmente si confrontano con piccoli e grandi eventi negativi (Perdighe, 2015).

Una credenza comune è quella che i risvegli notturni, la tendenza ad addormentarsi tra le braccia del genitore, la ricerca di contatto durante la notte e comportamenti simili siano un fatto in qualche misura anomalo, e che la norma sia che il bambino impari presto ad essere autonomo, e che dopo pochi mesi dorma da solo, senza risvegli notturni. Il problema è che il mitico bambino che dorme tutta la notte e tutte le notti a partire dai primi mesi di vita, non è affatto la norma, quanto piuttosto un fatto eccezionale nonché fortunato per i genitori! Altra credenza, nonché fonte di disagio per i genitori, riguarda l'ansia di separazione, comportamento tipicamente visibile fino ad almeno due anni e mezzo circa del bambino con cui egli si garantisce la sopravvivenza attraverso la vicinanza alla figura di accudimento. Essa è una risposta innata e fisiologica e il fatto che invece si tende a considerarlo un problema di abitudine e/o vizio può comportare una serie di effetti negativi.

Questi sono solo alcuni esempi di credenze erranee diffuse e condivise a livello sociale e che se non riconosciute come tali rischiano di generare comportamenti disfunzionali nel genitore nonché uno stato di disagio che riguarderà non solo lui ma anche il proprio figlio.

Le credenze erranee su quelli che dovrebbero essere i “normali” comportamenti del neonato e del bambino ha dei costi non solo di fatica ma anche emotivi: i genitori, ed in particolare la madre, può sperimentare vissuti di impotenza, colpa, mancanza di fiducia in se stessa se sente di non riuscire a risolvere i problemi (inesistenti) che il bambino gli pone (sonno, alimentazione, allontanamenti, scelte educative) piuttosto che considerare gli stessi non come problemi da risolvere (sulla base delle sue credenze) ma come fatti da accettare [ibidem].

Pertanto, per quel che riguarda la credenza della felicità a tutti i costi, è necessario che il genitore sia consapevole che non è possibile scegliere di far crescere il proprio bambino al riparo da ogni esperienza dolorosa e frustrazione; anche ammettendo che ciò sia giusto, egli non ha il potere di proteggerlo per sempre e creargli intorno una realtà inverosimile. Lo sforzo continuo del genitore di prevenire o reprimere le emozioni poco gradevoli deriva proprio dalla credenza che si debba essere sempre in uno stato di benessere o non-malessere. Pertanto è saggio rinunciare al controllo delle emozioni poiché è il bambino che decide cosa provare e cosa pensare. La felicità è piuttosto uno stato di benessere e soddisfazione che si esprime sia nella presenza di emozioni positive sia, soprattutto, nel buon funzionamento psicologico, inteso come capacità di mettere in atto comportamenti che nell'immediato oppure a lungo termine favoriscono il benessere [ibidem].

Per quel che riguarda la credenza relativa all'anomalia dei risvegli notturni, essa spesso conduce all'idea che il proprio bambino abbia un temperamento particolarmente vivace e non capace, al pari degli altri neonati, di dormire e/o allontanarsi dal genitore per molto tempo generando inevitabili frustrazioni nel genitore. Al contrario, non si può pretendere ad un neonato che per nove mesi è stato nel grembo materno di diventare improvvisamente autonomo. A tal proposito si parla anche di nove mesi di endogestazione e nove mesi di esogestazione in cui il neonato necessita ancora di uno stretto contatto materno. La “dipendenza” assume spesso una connotazione negativa e tende a essere considerata come una caratteristica esclusiva dei primi anni di vita, qualcosa da cui ci si dovrebbe liberare presto crescendo. Come risultato, non di rado negli ambienti clinici è accaduto che, ogni volta che il comportamento di attaccamento si manifestava in anni successivi, veniva considerato non solo increscioso, ma perfino regressivo. Questo potrebbe essere considerato un sorprendente errore di giudizio. Invece è importante che il genitore sappia che non è infantile desiderare conforto e sostegno nelle avversità. La capacità di stringere legami emotivi intimi con

altre persone, talvolta nel ruolo di chi richiede le cure e talvolta nel ruolo di chi le fornisce, è infatti considerata una delle caratteristiche principali di un funzionamento efficace della personalità e della salute mentale (Bowlby, 1989).

*Aiutare il genitore a correggere le proprie credenze irrazionali*

Favorire lo sviluppo personale e sociale dei propri figli non è un compito facile e i genitori potrebbero incontrare difficoltà ancora più grandi quando sono molto turbati. Quindi potranno svolgere meglio la loro funzione genitoriale se imparano un modo per gestire le loro stesse emozioni relativamente ai figli. Il lavoro con le figure genitoriali, in una prospettiva cognitivo-comportamentale, potrebbe aiutarli ad affrontare il tema delle diverse modalità di prendersi cura dei figli, confrontarsi sulle abilità di base nella loro gestione e sulle modalità per insegnare loro credenze razionali, incluse quelle che potenziano l'accettazione di se stesso e degli altri, la tolleranza alla frustrazione, imparare a gestire meglio le proprie reazioni emotive (quali rabbia, ansia, senso di colpa) e ad applicare metodi di autoregolazione emotiva (attraverso l'insegnamento dell'ABC delle emozioni).

Ciò avviene con l'ausilio dell'“educazione razionale emotiva” (Di Pietro, 1992; 1999), una procedura psicoeducativa che deriva dai principi e metodi applicati con successo nel contesto della pratica psicoterapeutica nota come Terapia Comportamentale Razionale Emotiva (Rational Behavior Therapy, REBT), che è stata la prima forma di terapia cognitivo-comportamentale ideata dallo psicologo statunitense Albert Ellis. Presupposto di partenza è che le emozioni non sono determinate da ciò che accade esclusivamente all'individuo, ma soprattutto dalla rappresentazione mentale che lo stesso ha della realtà: non sono gli eventi in sé a creare sofferenza emotiva, ma il *significato* che attribuiamo ad essi (Di Pietro, Dacomo, 2007, 2013). L'ERE può essere utile rivolta ai genitori partendo dall'insegnamento della responsabilità genitoriale riguardo alle proprie emozioni; ciò include il modo in cui le convinzioni su se stessi, sui figli e sul compito educativo determinano le reazioni emotive e i comportamenti nei confronti dei figli. Se in un lavoro di Parent training, per esempio, si ritiene che i genitori siano troppo permissivi, punitivi o incoerenti nell'educare i figli, è importante eliminare dapprima le credenze erranee che sono all'origine di queste tendenze. Nelle tabelle (1.1,1.2,1.3,1.4,1.5) che seguono vengono presentate alcune tipiche convinzioni irrazionali del genitore che costituiscono la base di alcune sue comuni reazioni emotive. In corrispondenza di ciascuna convinzione è indicata la possibile alternativa razionale verso cui si cercherà di indirizzare il genitore (Di Pietro, Bassi, 2014).

<b>Credeze irrazionali che alimentano l'ansia dei genitori</b>	<b>Alternative razionali</b>
Devo essere un genitore perfetto. Se non sono sempre calmo, competente e corretto nel gestire i miei figli, loro cresceranno male.	Farò del mio meglio per prendermi cura dei miei figli, ma so che non posso essere perfetto.
Se non sono preoccupato per il benessere dei miei figli significa che sono un cattivo genitore.	Quando accade qualcosa di negativo a mio figlio, di solito non si tratta di qualcosa di grave o tremendo.
Devo far sì che mio figlio non sia mai a disagio, non si faccia male, che non corra mai alcun pericolo.	È bene imparare a sopportare che un figlio vada incontro a qualche rischio o disagio perché senza esperienze non potrà diventare forte. Se lo proteggerò troppo, non diventerà mai uomo/donna e dovrò continuare a proteggerlo.
Sarebbe tremendo se mio figlio non mi volesse bene in ogni momento.	È spiacevole, ma non è la fine del mondo se mio figlio si arrabbia con me.
Per me è insostenibile sapere che qualcuno possa disapprovare il mio modo di essere genitore.	Anche se è preferibile che io faccia del mio meglio come genitore, non c'è nessuna legge che impone che io debba essere il miglior genitore dell'universo. Il genitore perfetto non esiste.

Tabella 1.1 (Di Pietro, Bassi, 2014)

<b>Credeze irrazionali che alimentano una bassa tolleranza alla frustrazione nei genitori</b>	<b>Alternative razionali</b>
Non dovrebbe essere così difficile fare il genitore.	Essere genitori talvolta è molto duro.
Io voglio divertirmi nella mia vita e non posso sopportare simili frustrazioni.	Una tolleranza della frustrazione nell'immediato può portare a vantaggi a lungo termine.
È molto più semplice cedere alle richieste e alle lamentele di mio figlio piuttosto che tenergli testa.	Se faccio sempre la cosa più semplice anziché la più giusta, mi troverò prigioniero delle richieste e degli stati d'animo i mio figlio.
È troppo stressante mantenere tutto ciò che prometto a mio figlio.	È più facile adempiere ad un dovere o a un compito che evitarlo. Per essere un buon genitore qualche volta devo fare cose che non ho voglia di fare.
Le cose devono sempre andare a modo mio e gli altri dovrebbero assecondare tutte le mie richieste.	Non esiste una legge che affermi che tutto deve andare come voglio io. Se anche gli altri avessero la mia stessa pretesa, tutti saremmo infelici. Posso anche accettare che a volte le cose vadano diversamente da come vorrei.
Non sopporto le frustrazioni derivanti dai comportamenti di mio figlio.	Posso sopportare anche grandi frustrazioni relative a mio figlio e al suo comportamento.

Tabella 1.2 (Di Pietro, Bassi, 2014)

<b>Credeze irrazionali che alimentano la rabbia dei genitori</b>	<b>Alternative razionali</b>
Mio figlio deve sempre comportarsi nel modo in cui esigo. Deve fare ciò che dico io.	Ci sono molti fattori che influenzano il comportamento di mio figlio e non è possibile ottenere sempre da lui il comportamento che desidero.
Mio figlio deve essere bravo e comportarsi correttamente.	I bambini sono bambini, devono ancora imparare tante cose e a volte si comportano in modo indesiderabile.
È terribile e grave quando mio figlio si comporta male, polemizza o disobbedisce. Va punito duramente.	Arrabbiarmi molto con mio figlio non mi aiuta. Non conviene usare la rabbia per ottenere disciplina: la rabbia

	umilia i figli che possono così sviluppare rancore e reazioni indispettite.
Mio figlio deve essere sempre corretto verso di me.	Sarebbe desiderabile che mio figlio si comportasse in modo corretto, ma questo non sempre può avvenire.
Non deve essere troppo difficile aiutare mio figlio.	Posso sopportare la frustrazione delle difficoltà nell'aiutare mio figlio.

Tabella 1.3 (Di Pietro, Bassi, 2014)

<b>Credenze irrazionali che alimentano la depressione dei genitori</b>	<b>Alternative razionali</b>
Quando non faccio ciò che secondo me un bravo genitore dovrebbe fare, dimostro di essere un completo fallimento come persona.	Svalutarmi globalmente, come persona, non ha senso. Ogni essere umano ha punti deboli e punti di forza, pregi e difetti.
Se mio figlio pensa che io sono un cattivo genitore, mi sento inutile.	Il mio valore non dipende dai giudizi altrui, neanche da quelli di mio figlio. Posso riconquistare la stima di mio figlio.
Il mio valore come persona dipende dalla performance di mio figlio.	La performance di mio figlio non determina il mio valore come persona.
Se mio figlio ha tanti problemi, sono inutile e privo di valore.	Le difficoltà dei figli non sempre sono imputabili completamente ai genitori, possono sussistere anche cause esterne alla famiglia.
Sono un genitore terribile perché mi sento così infastidito da mio figlio da non riuscire ad aiutarlo a risolvere i suoi problemi.	Posso accettare di essere infastidito da alcuni comportamenti o difficoltà di mio figlio. Può capitare. Se non ce la faccio da solo, posso chiedere aiuto.

Tabella 1.3 (Di Pietro, Bassi, 2014)

<b>Credenze irrazionali che alimentano il senso di colpa dei genitori</b>	<b>Alternative razionali</b>
È tremendo che mio figlio possa soffrire e io devo evitare a tutti i costi che accada.	I genitori non possono essere onnipotenti e io non posso impedire sempre che a mio figlio accada qualcosa di negativo.
Io sono l'unica causa dei problemi di mio figlio.	I genitori non sono la sola causa dei problemi dei figli.
Se facessi un errore, la vita di mio figlio ne risentirebbe per sempre.	I bambini possono tollerare le frustrazioni. Anzi, alcune sono necessarie per renderli più forti.
Avrei potuto e dovuto fare qualcosa per evitare la disabilità di mio figlio.	Non sono responsabile della disabilità di mio figlio.
Sono responsabile per quanto accade a mio figlio.	I genitori sono fallibili ed è inevitabile che facciano errori nell'educare i figli.
Io devo sempre comportarmi correttamente con mio figlio.	È impossibile che una persona possa comportarsi sempre in modo corretto. Ciò non riduce il mio valore come genitore.

Tabella 1.5 (Di Pietro, Bassi, 2014)

### *Il ruolo dell'accettazione*

Per un maggiore benessere, è importante che il genitore accetti le proprie esperienze, i propri

errori, di non essere perfetto; non equivale ad un atteggiamento rinunciatario e alla rassegnazione a non essere il genitore che si desidera essere. Accettarsi significa dare il buon esempio ai propri figli sul come accettare se stessi e le proprie esperienze. Nello specifico, per *accettazione* si intende la rinuncia agli scopi compromessi o non ottenibili, e il contemporaneo investimento sugli scopi raggiungibili e sotto il proprio potere (Perdighe, 2015).

È necessario che il genitore sia consapevole di quanto sia importante accettare sia le emozioni del bambino che le proprie, piuttosto che contrastarle e criticarle. Guidati dallo scopo di non sentire le sensazioni dolorose, e non dai bisogni del bambino, il genitore può:

- criticare il bambino, anche involontariamente, per le sue emozioni o pensieri;
- mettere in atto comportamenti di prevenzione o distrazione tesi ad inibire le sue emozioni o i suoi pensieri;
- colpevolizzarlo;
- avere atteggiamenti di negazione dei suoi vissuti, se non addirittura essere aggressivo, con chi glieli fa notare.

In primo luogo è necessario che il genitore riconosca, tolleri ed accetti come le emozioni dei figli li fanno sentire, e poi che egli assuma la consapevolezza che i vissuti emotivi del bambino non sono sotto il loro controllo. Erroneo è l'evitamento emozionale a cui inconsapevolmente il genitore ricorre così come il fatto di insegnarlo ai loro figli. Per tutta la vita, infatti, i genitori sentono di avere tra i compiti principali quello di proteggere i figli dai pericoli di un mondo pieno di minacce e non vi è nulla di sbagliato in ciò, anche alla luce del fatto che l'evitamento è anche funzionale alla sopravvivenza di un individuo (ha cioè una funzione protettiva). Il problema è quando si cerca di evitare (nel senso di reprimere, prevenire ed inibire) le esperienze interne, ovvero le emozioni, le sensazioni e i pensieri, anche perché si tratta di stati che difficilmente si possono regolare con la volontà. Con l'evitamento esperienziale spesso il genitore non lascia il tempo al bambino di sperimentare le proprie emozioni e di trovare delle modalità di risposta autonome; capita che li anticipino sul tempo con le loro soluzioni suggerendo l'idea che le emozioni siano dei problemi/situazioni a cui trovare una soluzione.

Come messo in luce dalla psicologia cognitiva, maggiore è l'investimento su uno scopo, maggiore è la sensibilità ai segnali di minaccia. Una conseguenza del timore di non essere un bravo genitore è quello di mettere involontariamente in atto dei meccanismi (bias cognitivi, attenzione selettiva, etc) che vanno a confermare o ad aumentare le paure ostacolando la possibilità di migliorarsi come genitori. Perciò è importante che il genitore riconosca innanzitutto come sia



disfunzionale interpretare il comportamento o l'emozione del bambino come il segnale di un fallimento personale, e dunque non ascoltare o legittimare l'emozione, perché preso dalla propria (Perdighe, 2015).

Il genitore perfetto non esiste. L'idea di poter soddisfare ogni bisogno del bambino e di potergli risparmiare ogni sofferenza finirebbe in realtà per produrre un individuo infelice e mal adattato. Non lo preparerebbe a vivere in un mondo abitato dagli altri; inizialmente il mondo sarebbe un mondo magico di cui egli è il re, ma con l'andare del tempo si trasformerebbe in un luogo molto solitario e irrealistico.

*“Al principe Siddhartha i genitori volevano risparmiare la vista di qualsiasi forma di bruttura e sofferenza. Lo tennero rinchiuso nel loro splendido palazzo, ma tutto il loro potere e la loro ricchezza non bastarono a proteggerlo, perché egli un giorno andò nel mondo, scoprì la sofferenza degli altri e divenne il Buddha”* (Phillips A. in “I no che aiutano a crescere”).

### **Conclusioni**

La relazione genitori-figli è il contesto maggiormente studiato quando si vuole comprendere quali siano i fattori di protezione e di rischio nello sviluppo psico-affettivo dell'essere umano. Per lungo tempo l'attenzione di clinici e ricercatori si è focalizzata soprattutto sulle dinamiche relazionali della diade madre-bambino nelle prime fasi dell'accudimento. Soltanto di recente, con i cambiamenti culturali e il maggiore coinvolgimento della figura paterna, ricercatori come Fivaz-Depeursinge e Corboz-Warnery (1999) hanno sottolineato l'importanza dei modelli relazionali triadici madre-padre-figlio, nei quali le caratteristiche del rapporto dei genitori, già durante la gravidanza, assumono un ruolo rilevante. Nella fase di *transizione alla genitorialità* ogni individuo si trova ad affrontare profondi cambiamenti e adattamenti, personali e di coppia; si è visto come l'arrivo di un figlio si configuri come un'esperienza trasformativa che comporta la riattivazione di schemi relazionali legati alle esperienze infantili e alle identificazioni con i propri genitori. Caratteristiche personali, relazionali e contestuali influenzano il modo in cui questa fase del ciclo vitale sarà affrontata dal genitore.

La transizione alla genitorialità ha assunto in questi ultimi anni caratteristiche peculiari che ne hanno modificato sostanzialmente la natura rispetto al recente passato anche per una serie di cambiamenti culturali che vedono la nascita di un figlio come un evento sempre più raro e posticipato nella vita delle persone, con il rischio di un sovrainvestimento del figlio che è caricato di aspettative particolarmente impegnative nei confronti dei genitori con il rischio di ostacolare il processo di costruzione della sua identità. Solo qualche decennio fa i compiti educativi erano

suddivisi in modo chiaro, ma col tempo tale divisione è diventata meno netta e lo stile di parenting di entrambi i genitori è esercitato in maniera più flessibile e meno legata a rigide prescrizioni di ruolo. Nella famiglia tradizionale alla madre era riconosciuto un ruolo prevalentemente affettivo mentre il padre ricopriva, invece, un ruolo normativo, tendenzialmente autoritario e più staccato dalla vita familiare. La nascita era considerata un “evento femminile” che riguardava essenzialmente la madre sia in termini organizzativi che psicologici. Oggi la situazione è cambiata, si parla di “una nuova figura paterna” maggiormente coinvolta nell'esperienza della genitorialità (Shapiro, Diamond, Greenberg, 1995) a cui viene riconosciuto un ruolo affettivo di primaria importanza e di collaborazione nella gestione dei compiti genitoriali. Se da una parte ciò costituisce un arricchimento, dall'altra non bisogna trascurare gli aspetti critici di una flessibilità che potrebbe dare origine ad una confusione circa l'assunzione di responsabilità. Dal momento che è culturalmente più gratificante per il genitore comportarsi secondo il codice di tipo affettivo che non secondo quello etico, la coppia rischia di colludere su questo aspetto e trovarsi poi in difficoltà quando è chiamata a prendere decisioni comuni che riguardano gli orientamenti educativi da tenere nei confronti dei figli (Scabini E., Cigoli V., 2000).

Si è visto come i genitori potrebbero condividere credenze erranee circa la “negatività” di alcune emozioni, con il rischio di sperimentare malessere e di danneggiare i figli. Nella cultura occidentale prevale l'idea che le emozioni vadano controllate dalla ragione affinché non interferiscano con il comportamento socialmente corretto e desiderabile. È stata sottolineata, invece, l'importanza delle emozioni nell'informarci se i nostri scopi sono stati raggiunti o se esiste una minaccia al raggiungimento degli stessi e come il comportamento e lo stile educativo genitoriale spesso sottendono un problema di evitamento emozionale (di sentirsi triste, preoccupato, arrabbiato, cattivo, in colpa, e così via).

Il *sostegno delle funzioni genitoriali* dovrebbe prevedere un lavoro di riconoscimento delle credenze erranee, legate ai fattori contestuali e/o individuali valutandone i rischi e le conseguenze.

Si è visto come l'intervento cognitivista post-razionalista, quale processo esplorativo, consente di rendere esplicito il tacito, producendo un cambiamento emozionale nell'individuo (Nardi, 2013) e come l'educazione razionale emotiva rappresenti una valida procedura psicoeducativa che consente di aiutare l'individuo (adulto, genitore o bambino) ad affrontare le proprie emozioni disfunzionali imparando a utilizzare e potenziare la propria capacità di pensare in modo costruttivo e razionale favorendone il benessere emotivo. Lo scopo non è quello di eliminare tutte le emozioni spiacevoli, cosa peraltro impossibile, ma una maggiore capacità di gestire le emozioni spiacevoli. E così i

genitori hanno la possibilità di giungere ad una modificazione delle credenze erranee alla base di emozioni disfunzionali operando una trasformazione nel proprio dialogo interiore, attuando ciò che tecnicamente viene indicata come una *ristrutturazione cognitiva*. Altro obiettivo è quello di aiutare i genitori a gestire le paure e i dubbi connesse all'errore, riconoscerli ed accettarli e a legittimarsi nella loro funzione, cioè nel sostenersi reciprocamente nel loro difficile ruolo.

### Bibliografia

- Bara B.G. (2005), *Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Bowlby J. (1972), *L'attaccamento alla madre*, Boringhieri, Torino.
- Bowlby J. (1979), *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano.
- Bowlby J. (1988), *Una base sicura*, Raffaello Cortina, Milano.
- Brisch K.H. (2007), *Disturbi dell'attaccamento*, Giovanni Fioriti, Roma.
- Brisch K.H. (2012), *Safe - Formazione sicura per i genitori*, Giovanni Fioriti, Roma.
- Castelfranchi C., Mancini F., Miceli M. (a cura di) (2002), *Fondamenti di cognitivismo clinico*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Di Pietro M., Bassi E. (2013), *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Erickson, Trento.
- Di Pietro M., Dacomo M. (2007), *Giochi e attività sulle emozioni*, Erickson, Trento.
- Dodet M. (2014), *L'intervento clinico sulla reciprocità di coppia* in "Psicoterapia cognitiva dell'età evolutiva", Bollati Boringhieri, Torino.
- Goleman D. (1999), *L'intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano.
- Guidano V.F. (2008), *La psicoterapia tra arte e scienza*, Franco Angeli, Milano.
- Guidano V.F. (1996) *Lo sviluppo del sé*, in Bara B., *Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Guidano V.F. () *Psicoterapia cognitiva post-razionalista*, Franco Angeli, Milano.
- Grossmann K.E., Grossmann K. (1991), *Attachment across the life cycle*, Routledge, London.
- Hogg T. (2002), *Il linguaggio segreto dei neonati*, Arnoldo Mondadori, Milano.
- Klaus M.H., Kennell J.H., Klaus P.H. (1998), *Dove comincia l'amore*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Manaresi F., Marianecchi A. (a cura di) (2012), *Il sostegno delle funzioni genitoriale* in "L'intervento clinico in età evolutiva", Carocci, Roma.
- Isola L., Romano G. (2014), *Caratteristiche del lavoro con la coppia genitoriale* in "Psicoterapia cognitiva dell'età evolutiva", Bollati Boringhieri, Torino.
- Lambruschi (a cura di) (2014), *Psicoterapia cognitiva dell'età evolutiva*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Milgrom J., Ericksen J., Leigh B., Romeo Y., Loughlin E., McCarthy R. e Saunders B. (2012), *Diventiamo mamma e papà*, Erickson, Trento.
- Perdighe, C. (2015) *Il linguaggio del cuore*, Erickson, Trento.
- Perdighe C., Mancini F. (2008), *Elementi di psicoterapia cognitiva*, Giovanni Fioriti, Roma.
- Phillips A. (1999), *I no che aiutano a crescere*, Feltrinelli, Milano.
- Reda M.A. (1986), *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*, Carocci, Roma.
- Reda M.A., Canestrari L. (atti del convegno a cura di) (2012), *Psicologia e psicopatologia post-razionalista*, Siena.
- Reda M.A., Pilleri M.A. (atti del convegno a cura di) (2008), *Il processo psicoterapeutico nell'ottica post-razionalista*, Siena.

Scabini E., Cigoli V. (2000), *Il familiare*, Raffaello Cortina, Milano.

Sroufe L.A., Mitchel, P. (1982), *Emotional development in infancy*, in Osofsky J. (a cura di), *Handbook of infancy research*, Wiley, New York.

**Filomena Ielpo**

**Psicologa-Psicoterapeuta, Roma**

**Specializzata a Roma, training Dodet, Gardner**

**e-mail: [filomena.ielpo@libero.it](mailto:filomena.ielpo@libero.it)**

*Per comunicare con l'autore potete scrivere alla mail personale, se fornita, o a quella della rivista:*

*[psicoterapeutiinformazione@apc.it](mailto:psicoterapeutiinformazione@apc.it)*

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su [www.psicoterapeutiinformazione.it](http://www.psicoterapeutiinformazione.it)