
Se si taglia il cordone con la famiglia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Le reazioni emotive interne. Le possibili difficoltà. Come accettare i propri bisogni senza sentirsi in colpa. L'importanza di riconoscere il valore del proprio impegno

Nella vita di relazione ogni persona ha bisogno di tempi propri per attuare lo **svincolo dalla famiglia d'origine**. Svincolarsi non significa rinunciare ai rapporti con la propria famiglia, piuttosto instaurare un nuovo tipo di comunicazione più alla pari, **da e con un figlio adulto**. È un processo che vede coinvolti tanto il figlio nel ruolo di attore principale, quanto i genitori nel ruolo di coprotagonisti. Questo processo non si risolve meccanicamente una volta per tutte ma avviene a più riprese. Accompagna le relazioni importanti per lunghi anni, in un processo di ridefinizione costante di sé, del proprio **modo di essere in relazione con se stesso e con gli altri**. Ha infatti ricadute dirette sul comportamento, sulle scelte, sulle aspettative e sulle emozioni che si provano. Si tratta, a seconda dei casi:

- del **bisogno di sentirsi approvati**,
- della **difficoltà a dire di no**,
- di un **eccesso di remissività**,
- di una **delega inconsapevole**,
- di un **comportamento reattivo condizionato** dalla propria interpretazione dell'intenzione dell'altro.

Un comune denominatore per rilevare se queste modalità hanno a che fare con un taglio del cordone non ancora del tutto completato sono **le reazioni emotive interne** che le accompagnano: di ambivalenza, di rifiuto, di fastidio, di senso di colpa. Talvolta infatti non si vuole rinunciare alla gratificazione di un beneficio secondario e per questo si cerca di sminuire il disagio interno. Talaltra questo disagio cresce fino a sminuire il beneficio che fino ad allora lo rendeva sopportabile. **Come uscirne indenni?** Come in ogni taglio che si rispetti il dolore ed il disorientamento sono due componenti ineludibili. In generale possono essere di aiuto due considerazioni di base:

- dietro ad ogni comportamento c'è una **richiesta**, un **bisogno** che naturalmente orienta nella direzione dello sviluppo umano (C. Rogers, V. Frankl). **Riconoscerli ed accettarli** è importante per non bloccare la tendenza evolutiva in atto di cui essi si fanno portavoce e per assumersene pienamente la responsabilità.
- Al contrario, **giudicare** i propri bisogni e **sentirsi in colpa** per essi crea un rallentamento fino anche a bloccare il processo di svincolo emotivo interno. Attraverso questo blocco la persona sta inconsapevolmente cercando di non affrontare la **paura e il dolore** per alcune sue modalità che deve cambiare in base all'età e al nuovo ruolo sociale che ha e di non sperimentare il **disorientamento** di fronte al fatto che se le vecchie modalità non sono più funzionali, le nuove devono essere ancora costruite in armonia con il nuovo status della persona.

Per chi si trova in questa fase di stallo può essere utile:

- darsi il permesso di sperimentare le emozioni di paura, dolore e disorientamento,
- sviluppare un pensiero empaticamente accogliente su di sé,
- concedersi tempo e spazio per se stesso e per avviare una riflessione ed una osservazione sul sé attuale,

-
- imparare a riconoscere e farsi carico dei propri bisogni senza più giudicarli o invalidarli,
 - prendere nuove decisioni per sé e trovare la formula per condividerle con gli altri.

E contemporaneamente è importante: **riconoscere il valore del proprio impegno** molto più dei risultati, tener conto che le ricadute sono sempre possibili e che è importante perdonarsi, che in molte situazioni si fanno solo delle scelte, buone o sbagliate che siano.