
Genitorialità e conoscenza di sé

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Vulnerabili, nervosi, reattivi: il corto circuito emozionale e le precauzioni per evitarlo

Come è noto da molti studi condotti nell'ambito della psicologia dello sviluppo, la relazione che un bambino intesse con i propri genitori, ed il **legame di attaccamento** che si crea sin dalla nascita, influenza moltissimo lo sviluppo della sua **personalità**. Più il genitore è in grado di sintonizzarsi e di riconoscere i suoi bisogni emotivi, oltre che fisici, più il bambino tenderà a crescere con una buona consapevolezza di sé e con una buona autoefficacia. È dunque evidente quanto sia importante **il ruolo di chi si prende cuore di un piccolo d'uomo**, quanto siano determinanti le sue scelte e le sue modalità di accudimento. Tuttavia, non sempre, risulta così facile capire quale sia il modo migliore di affrontare le molteplici situazioni che ci si trova a vivere con i propri figli. Quello che in teoria ci sembrava chiaro e lineare, riguardo a cosa fosse giusto o sbagliato fare per un genitore, non lo è più quando ci troviamo immersi in questa esperienza, per certi versi già nota, ma con un ruolo completamente diverso. E **quelle che sembravano certezze diventano domande**: cosa vuol dire essere un bravo genitore? Cosa fa, come si comporta, come gestisce i momenti difficili un bravo genitore? **Come concilia tenerezza e disciplina?** Ciò che sembrava semplice diventa confuso, talvolta persino faticoso. Accade così di trovarsi a fare cose che mai avremmo pensato di mettere in atto con i nostri figli. Alcune situazioni, infatti, scatenano in noi **forti emozioni**, che rendono molto difficile prendere delle decisioni in modo lucido, avendo chiaro in mente che tipo di genitore vorremmo essere. **Prima di essere genitori, siamo esseri umani**, con una nostra storia, all'interno della quale si annidano vissuti, pensieri, sensazioni, di cui non sempre siamo consapevoli. Le nostre esperienze infantili e soprattutto il rapporto sperimentato con i nostri genitori, se non compresi ed elaborati, possono continuare ad influenzare il modo in cui ci comportiamo con i nostri figli. Questo non accade soltanto con traumi o esperienze particolarmente negative, ma anche con vissuti meno intensi e apparentemente insignificanti, che facevano parte della nostra quotidianità. Cristina, una giovane mamma, mi racconta di aver reagito con apprensione e rabbia quando suo figlio Manuel, di 8 anni, che a scuola era sempre stato molto brillante in tutte le materie, un giorno era tornato a casa, dispiaciuto e preoccupato per aver preso **6 in storia**. In quel momento Cristina aveva cominciato a tempestarlo di domande, e pur non volendo rimproverarlo, aveva finito per scatenare in lui la stessa **ansia** che sentiva dentro. Come mai era successo questo proprio a lei, che si era promessa più volte di non essere mai una di quelle mamme che pretendono di aver figli infallibili? Riflettendo su questo episodio, Cristina **è riuscita a far riemergere alcuni aspetti della propria storia**, ed in questo modo è riuscita a comprendere meglio il meccanismo che può averla spinta ad agire in quel modo. Da bambina era molto brava a scuola e per questo veniva spesso lodata dai propri genitori. Quando incontravano amici e conoscenti alla prima occasione esordivano con la frase: "Cristina ha tutti 10". Questo complimento, invece di renderla felice, la metteva in **imbarazzo** e faceva crescere in lei l'ansia, pensando alla delusione che avrebbe procurato loro, qualora avesse preso un voto più basso delle loro aspettative. Crescendo Cristina aveva dimenticato questi suoi vissuti, o meglio non era più consapevole di questi ricordi. **Essi però non erano spariti**. Erano stati, per così dire, risvegliati dal dispiacere di Manuel per il suo 6 in storia, e avevano preso il sopravvento sulla sua emotività e poi sul suo comportamento. Proprio come un corto circuito emotivo. Così come è accaduto a Cristina, molti genitori si rendono conto di fare con i propri figli ciò che non sopportavano di ricevere da uno o da entrambi i genitori quando erano bambini. Le emozioni dei nostri figli possono far riemergere in noi, in maniera inconsapevole, **emozioni ed esperienze che abbiamo vissuto in passato**, e che non siamo riusciti pienamente ad elaborare. **In queste situazioni siamo più vulnerabili, nervosi, reattivi** e rischiamo quindi di mettere in atto comportamenti in modo impulsivo

ed automatico, perdendo di vista ciò che è veramente importante. Come uscire da questo circolo vizioso? Diventando consapevoli di questo meccanismo, e sviluppando una maggiore conoscenza di sé e della propria storia, è possibile far la pace con i vissuti difficili che ci hanno fatto soffrire. Questo, a sua volta, ci consente di riconoscere il **corto circuito emozionale**, proprio mentre accade, avendo così la possibilità di interromperlo e di mettere in atto altri comportamenti più funzionali e più in linea con il genitore che vorremmo essere.