

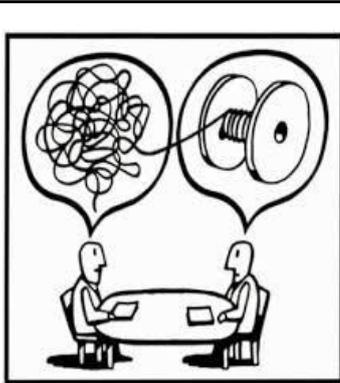


il Bilanciere

Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 20
Ottobre 2024



Carl Rogers: "quando qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene".

Potrebbe cominciare con questa frase un incontro con un gruppo di genitori che desiderassero apprendere qualcosa in più per costruire un rapporto empatico, autentico e profondo con i figli.

Imparare a comprendere l'altro, nella sua soggettività non è un'operazione facile; richiede la capacità di accantonare il proprio bagaglio di esperienze, e provare a guardare il mondo con gli occhi dell'altro.

La fase dell'adolescenza è caratterizzata da trasformazioni fisiche ed emotive che spesso sono fonte di confusione, disorientamento e addirittura talvolta di sofferenza.



In un rapporto di vero amore chi soffre viene sostenuto, non giudicato e quindi per un adolescente che affronta questa fase di transizione poter contare sull'accettazione incondizionata dei genitori infonde la certezza di potercela fare.

Ho scelto alcune parole chiave: consapevolezza, gratitudine, perdono, autoefficacia.

Consapevolezza

Gratitudine

Perdono

Autoefficacia

Ognuna di esse rappresenta un potenziale strumento per i genitori per accompagnare il figlio adolescente nella sua traversata che lo condurrà verso la vita adulta.

Consapevolezza: a volte alla domanda: "cosa ne pensi?" il figlio risponde: "non lo so".

Questa risposta è la situazione di confusione interiore in cui spesso gli adolescenti si trovano ed a volte tale risposta per il genitore può essere fonte di frustrazione.



A noi consulenti della persona, della coppia e famiglia invece riporta alla mente uno dei concetti rogersiani: quello secondo il quale un consulente sente empaticamente ciò che prova chi ha di fronte.

Essere guidati a riflettere sul proprio funzionamento comporta e facilita un cambio di prospettiva.

Per renderli consapevoli di ciò che provano, e di come il sentimento possa trasformarsi in azione e di come le azioni abbiano conseguenze non ci si deve stancare di continuare a parlare, di rappresentare la luce che illumina la strada ,quella strada che il figlio lentamente decide di tracciare e poi di percorrere.

Gratitudine : *"la gratitudine è uno dei mezzi con cui si sviluppa e si perpetua l'amore ed è basilare perché vi sia reciprocità nelle relazioni."* Otto Kemberg

La gratitudine è un sentimento profondo di apprezzamento per ciò che è stato fatto o ricevuto. Sentimento più espanso e profondo della riconoscenza che si limita a riconoscere il favore ricevuto.



Perdono: *la capacità di perdonare è segno di maturità interiore in quanto permette di riconoscere l'ambivalenza in sé stessi e quindi nei comportamenti altrui.*

È l'accettazione della perdita delle illusioni e la speranza che l'amore e l'armonia nella relazione possa ricrearsi.

L'allenamento al perdono inizia in famiglia.

"Porto su di me le ferite di tutte le battaglie che non ho combattuto". Fernando Pessoa

**La mente
umana è
generativa,
proattiva non
solo reattiva**



Autoefficacia: *"il senso di autoefficacia corrisponde alle convinzioni circa le proprie capacità di eseguire le sequenze necessarie per produrre determinati risultati". Alfred Bandura*

Da non confondere con autostima che riguarda giudizi sul valore personale, mentre l'autoefficacia riguarda giudizi circa la capacità personale di incidere sull'ambiente.

Quando nasce il bambino è privo della consapevolezza di sé; il Sé viene costruito socialmente attraverso esperienze di transazione con l'ambiente. Fino ad arrivare al riconoscimento di sé come agente che produce effetti con le proprie azioni.

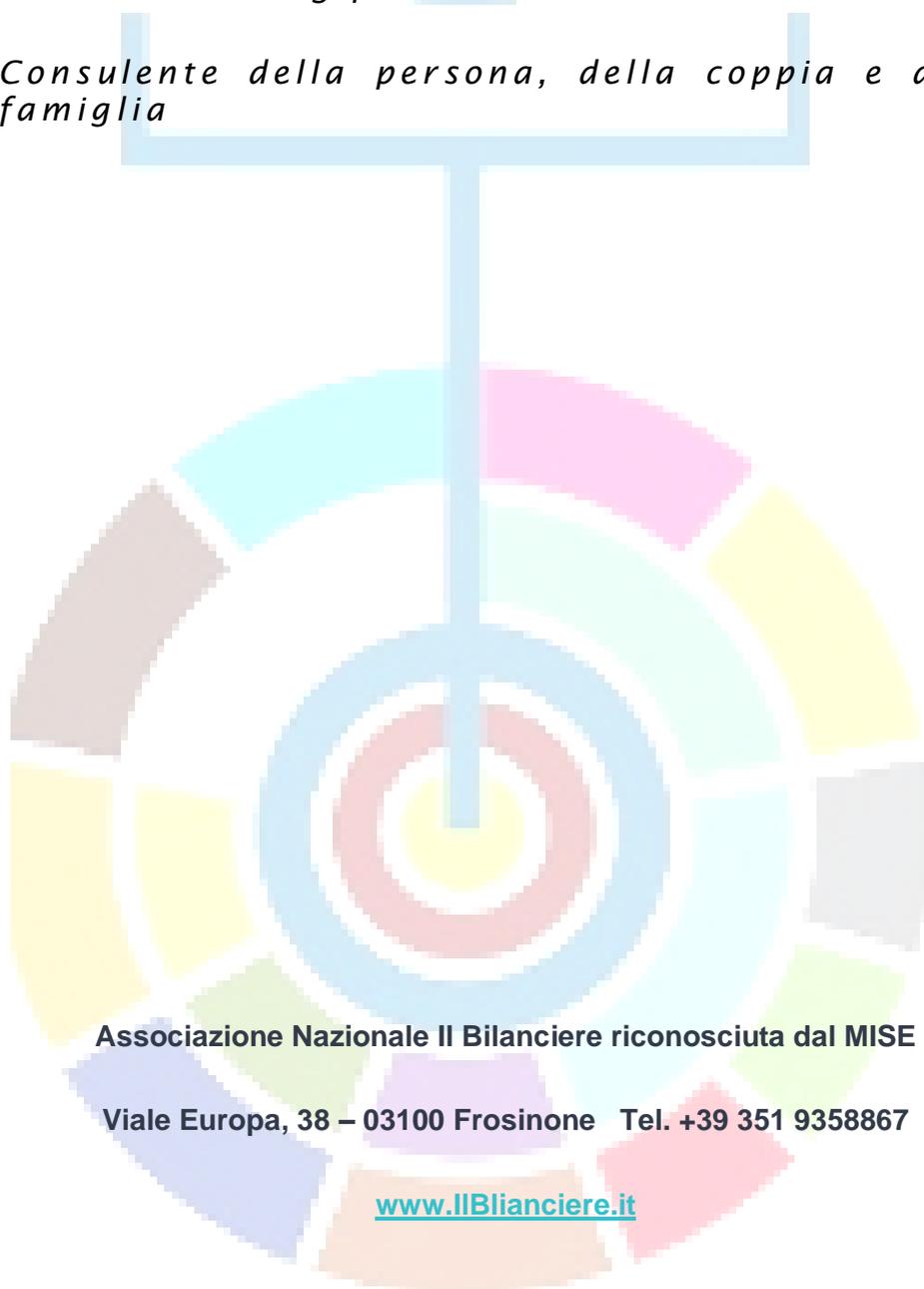
IO POSSO

Ma come aiutare i figli a sviluppare tali abilità? per esempio incoraggiandoli a perseverare nel raggiungimento dell'obiettivo anche se incontrano delle avversità e incoraggiandoli anche all'uso della creatività nella soluzione dei problemi.

La mente umana è generativa, proattiva non solo reattiva. Avviare i figli all'autonomia non significa abbandonarli ma comprendere che non sono un prolungamento dei genitori.

Francesca Frangipane

Consulente della persona, della coppia e della famiglia



Associazione Nazionale Il Bilanciere riconosciuta dal MISE

Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867

www.IlBilanciere.it