



“Anche il concetto di noi stessi – chi siamo – lo apprendiamo soprattutto nella nostra famiglia. Nessuno insegna mai a essere genitori. All’improvviso vi ritrovate con un bambino vostro, ed è fatta. Potete sentire la responsabilità, ma potete filtrarla esclusivamente attraverso ciò che siete”. Leo Buscaglia

CONSULENZA E SOSTEGNO PSICOLOGICO RIVOLTO ALLA FAMIGLIA

All’interno dei sistemi familiari si innescano dinamiche di equilibrio con risposte adeguate ai bisogni dei vari componenti della famiglia e periodi di grande crisi e mancanza di equilibrio, soprattutto nelle fasi significative del ciclo di vita: la nascita del secondo figlio, l’adolescenza, un divorzio, ecc..

I conflitti e la sofferenza che ne consegue, rappresentano normali processi di crescita e di costruzione di un’identità individuale e familiare, ma quando tali conflitti diventano frequenti e disfunzionali e interferiscono negativamente con il benessere del singolo e dell’intera famiglia, allora il sostegno psicologico può fornire le risposte ai seguenti quesiti:

Come affrontare la crisi? Come esprimere in maniera adeguata sentimenti di rabbia, sconforto, tristezza?

Come si può cambiare o riorganizzare il ruolo di ciascun membro all’interno del nucleo familiare?

Come e quando riattivare una comunicazione efficace dal punto di vista affettivo?

Il sostegno psicologico mira:

- **all’ascolto attento degli stati d’animo, dei sentimenti, dei bisogni, delle richieste di aiuto di ogni singolo membro della famiglia** (i figli ci ascoltano quando li rimproveriamo? I genitori ascoltano i nostri desideri, bisogni e le nostre sofferenze?)
- **all’individuazione di eventuali alleanze o rapporti contrastanti** (c’è qualcuno che percepiamo all’interno della famiglia come alleato o come nemico?)
- **alla comprensione del tempo che ogni membro dedica all’altro** (riusciamo a donare una parte del nostro tempo a nostro figlio/a, a nostro marito/moglie?)
- **a favorire una comunicazione efficace tra i membri, basata sulla capacità di ascolto e di dialogo** (siamo in grado di esprimere in maniera chiara i nostri pensieri, le nostre idee, le nostre emozioni? Ascoltiamo veramente il pensiero dei nostri figli?)

- **ad instaurare un clima familiare di partecipazione, interesse, responsabilità del singolo verso gli altri componenti** (partecipiamo alla vita scolastica dei nostri figli, o alle loro attività sportive...? Coinvolgiamo i nostri figli nelle cose che facciamo durante la giornata, come cucinare, lavare la macchina ecc..?)
- **alla ricerca di risorse per affrontare le crisi e prevenire o intervenire su comportamenti disfunzionali**
- **a ristabilire un clima di armonia tra i componenti ecc..**

*La famiglia è il rifugio, è il porto dove poter sempre tornare dopo i viaggi che i figli affrontano per conquistare l'autonomia e costruire la propria identità adulta. La famiglia è il laboratorio dove sperimentare relazioni, conflitti, comunicazioni, regole e ruoli. La famiglia deve essere un'organizzazione dove ogni singolo partecipa attivamente alla vita familiare, dove ogni membro esprime liberamente la propria idea e ascolta quella degli altri, dove le decisioni sono frutto di una discussione costruttiva e democratica. La famiglia è o dovrebbe essere il luogo dove poter sorridere, condividere momenti piacevoli, commettere errori. **Non esiste una famiglia perfetta**, ma esiste una famiglia che riconosce i propri limiti e cerca di trasformare tali limiti in risorse. **Non esiste una famiglia che non commetta errori**, ma esiste una famiglia che li riconosce e cerca di rimediare.*

Laura Messina

*Tel. 3396278610
e-mail psi.lauramessina@gmail.com*