

Janusz Mastalski

The Pontifical University of John Paul II in Krakow, Poland

“Sconfitte emozionali” dei genitori

„Emotional defeats” of parents

Abstract

In a family all kinds of conflicts and problems occur that affect both the parents and their children. The conflicts which are especially painful are those related to the inability of parents to deal with their own emotions and feelings. In this article, after clarifying the main concepts, the author first discusses the typical features of parental emotions and feelings (creativity, proximity, intensity) in order to identify the reasons for “emotional defeats” (the inability to express emotions, the inability to recognize emotions, emotional liability, “getting stuck” in some emotion, harmful suppression of emotions, masking of one’s feelings, stress, fatigue, addiction). Secondly, the author describes their effects (codependency, emotional distance, weakening of emotional ties, superficiality, impaired communication, “internal emigration”, family identity crisis). At the end, he discusses toxic tactics in dealing with these defeats (suppression; avoidance; pretending they do not exist; transfer of emotions on others; resignation in coping with emotions). Consequentially, these tactics lead them to formulate remedies. A discussion of these solutions concludes the article.

Keywords

Parents, emotions, defeats, toxic tactics.

Insieme allo sviluppo della civilizzazione si possono osservare alcuni fenomeni inquietanti legati alla decostruzione dell’ambiente familiare. Fra i motivi di questa scomposizione ci sono conseguenze sociali della depersonalizzazione

e dell'indifferenza assiologica della vita umana. Senza dubbio il problema delle relazioni all'interno della famiglia appare sempre più frequentemente ed è la conseguenza di un tossico stile di vita. È difficile non essere d'accordo con le parole di Papa Francesco: "È incalcolabile la forza, la carica di umanità contenuta in una famiglia: l'aiuto reciproco, l'accompagnamento educativo, le relazioni che crescono con il crescere delle persone, la condivisione delle gioie e delle difficoltà... Le famiglie sono il primo luogo in cui noi ci formiamo come persone e nello stesso tempo sono i "mattoni" per la costruzione della società."¹

A volte, purtroppo, esattamente all'interno della famiglia scaturiscono conflitti di varia natura e problemi che colpiscono allo stesso momento i genitori e i figli. I più gravi sono quelli legati all'incapacità dei genitori di gestire le proprie emozioni. Vale la pena analizzare più profondamente le sconfitte emozionali e sentimentali dei genitori. Dopo la precisazione delle definizioni bisogna approfondire in primo luogo le caratteristiche tipiche delle emozioni e dei sentimenti dei genitori per trovare i motivi delle sopracitate sconfitte. In secondo luogo bisogna prendere coscienza delle tattiche tossiche usate spesso per gestire i fallimenti di questo tipo. Di conseguenza sono appunto le strategie sbagliate ad esigere la formazione delle misure correttive.

1. Precisazione dei termini fondamentali

Prima di discutere delle caratteristiche tipiche delle emozioni e dei sentimenti dei genitori vale la pena di precisare i termini fondamentali. Per evitare equivoci bisogna definire i due termini: l'emozione e il sentimento.

L'emozione è uno stato psichico soggettivo che avvia la priorità al piano d'azione ad essa legata.² È uno stato affettivo composto dai seguenti elementi: cognitivo, fisiologico e comportamentale. Negli stati delle emozioni forti viene eccitato il sistema nervoso autonomo. Più forte è quest'eccitazione più intensa risulta l'emozione. Tale emozione mobilita il comportamento ed è il suo scopo.³ Ci sono diverse funzioni delle emozioni. Senza dubbio svolgono la funzione di motivazione, stimolando ad un atto a quel momento sperimentato. Altre funzioni

¹ Papież Franciszek, *Homilia w czasie mszy św., na której 20 par przyjęło sakrament małżeństwa* (14.09.2014), „L'Osservatore Romano” 10 (2014), p. 28.

² C.f., J. Strelau (ed.), *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, GWP, Gdańsk 2003, p. 621.

³ C.f., S. A. Rathus, *Psychologia współczesna*, GWP, Gdańsk 2004, p. 466.

invece indirizzano le azioni e le mantengono ai precisati fini. Le emozioni aiutano l'uomo ad organizzare le proprie esperienze. Infatti dalle emozioni dipende ciò a cui l'uomo rivolge l'attenzione. Pur intensificando alcune esperienze nella vita le emozioni segnalano che una specifica reazione è specialmente importante oppure che un evento è importante per "l'io". Le emozioni regolano interazioni sociali, stimolano comportamenti prosociali, svolgono finalmente la funzione comunicativa.⁴ Ovviamente un ruolo molto importante delle emozioni si svolge nelle relazioni familiari.

Passando quindi ai sentimenti la situazione risulta analoga. La caratteristica che li distingue dalle emozioni è la solidità anche se a volte molto difficile da cogliere e da precisare nella cesura temporale. I sentimenti sembrano più composti perchè collegati alla nostra vita con gli altri e nella cultura. Si parla spesso dell'aspetto riflessivo dei sentimenti provocati dalle emozioni. Senza approfondire troppo queste divagazioni possiamo dire che sentimento è "uno stato emotivo complesso, una combinazione degli elementi emotivi e immaginativi più o meno fissi che durano nel tempo nonostante eccitazione sia passata".⁵ Bisogna ricordare che il sentimento è più durevole delle emozioni però allo stesso tempo è meno rapido della passione.

Non c'è dubbio che i sentimenti dei genitori sono un elemento molto importante per le relazioni e le interazioni in famiglia. Per le loro proprietà svolgono un ruolo rilevante nel processo educativo.⁶ Il noto terapeuta polacco, Jerzy Mellibruda, durante una delle sue conferenze diceva: "Tutti i genitori amano i loro figli? Siamo pronti ad ammettere che sì, tranne alcuni casi di patologia, che però sono oltre il margine. L'amore di genitori può avere diverse facce e dal solo fatto di essere genitori non risulta niente che ci aiuti a definire lo stato delle emozioni vissute dai genitori verso il loro bambino. Non si può creare un'equazione "genitore = amore per figli". In ogni caso comunque possiamo dire che una delle dimensioni dell'amore è il legame emozionale costruito sia sulle emozioni positive sia su quelle ambivalenti. Si tratta di un legame, ed è il legame reciproco, anche se indubbiamente fino ad un certo punto il bambino è la persona più impegnata. I genitori sono indispensabili per soddisfare alcuni bisogni primari per il bambino tra cui: bisogno di sicurezza, di amore, di

⁴ C.f., P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999, p. 477.

⁵ N. Sillamy, *Słownik psychologii*, Książnica, Wrocław 1994, p. 312.

⁶ W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1992, p. 221.

tutela. Ogni attacco o deficit in quest'ambito può provocare sofferenza o paura. Nella creazione delle esperienze di dolore, piene di ansia e paura nella vita dei bambini, un ruolo significativo hanno le esigenze emotive dei genitori. L'approccio emozionale dei genitori è influenzato dai loro desideri concreti oppure generali verso i figli riguardanti diverse questioni: aspetto, temperamento, comportamento, impegno allo studio, atteggiamento ecc".⁷

Vale la pena di analizzare meglio le emozioni e i sentimenti dei genitori, che sono così fondamentali per lo sviluppo del bambino, per la formazione dell'atmosfera familiare e infine per tutto il processo dell'educazione.

2. Il mondo di emozioni e di sentimenti dei genitori

Non è possibile approfondire tutte le questioni legate al mondo delle emozioni e dei sentimenti parentali, bisogna però osservarne più attentamente alcuni aspetti, perchè esattamente questo mondo influisce di più sulla formazione della personalità dei bambini e giovani. Quali caratteristiche ha questo mondo? È considerabile elencare almeno tre dei suoi attributi.

In primo luogo il mondo delle emozioni e dei sentimenti parentali è "segnato" da una grande *responsabilità e creatività*. I genitori, avendo il loro ruolo da svolgere, vivono fortemente diversi stati emozionali. Bisogna ricordare che "i genitori, esprimendo le proprie emozioni, possono indirettamente trasmettere ai figli la conoscenza delle emozioni. I genitori emotivi danno ai figli la libertà di osservare e di cogliere informazioni sulla natura delle singole emozioni includendo l'espressività emotiva, le situazioni in cui essa viene rilevata e il suo fondamento personale".⁸ Risulta che l'emotività dei genitori influisce sullo sviluppo emotivo del bambino. Risultati delle molte ricerche scientifiche mostrano che i genitori affettuosi, teneri e univoci nel mantenere la disciplina hanno figli più competenti nel contatto con coetanei rispetto a quelli dei genitori ruvidi, respingenti e troppo permissivi.⁹

⁷ J. Mellibruda, *Ból i strach we wzajemnych kontaktach między rodzicami i dziećmi. Czy możliwa jest profilaktyka krzywdzenia dzieci?*, „Niebieska Linia” 6 (2000), p. 5–6.

⁸ M. A. Leopold, *Życie rodzinne a kompetencje emocjonalne dziecka*, „Edukacja i dialog” 4 (2000), p. 18.

⁹ C.f., M. A. Leopold, *Życie rodzinne a kompetencje emocjonalne dziecka*, p. 19.

I. Obuchowska molti anni fa ha classificato le atmosfere negative che si vivono in famiglia e che interferiscono ed indeboliscono il legame emozionale. Questa classifica è sempre attuale. L'autrice elenca i seguenti tipi dell'atmosfera disfunzionale in famiglia:

- atmosfera tesa in cui scoppiano forti conflitti tra i componenti;
- atmosfera rumorosa in cui dominano litigi;
- atmosfera depressiva caratterizzata dalla tristezza, afflizione, rassegnazione;
- atmosfera indifferente in cui la mancanza di un positivo legame emotivo tra i genitori e i figli è dominante;
- atmosfera in cui ci sono troppe emozioni e problemi, dove diverse questioni degli adulti vengono addossati al bambino e ciò provoca il suo assorbimento dalla tematica che non gli spetta.¹⁰

La seconda caratteristica che influisce il mondo delle emozioni parentali è *la vicinanza*. Essa è strettamente legata alle relazioni che uniscono i componenti tra di loro. Risulta che questa vicinanza ha un grande valore per la formazione dei rapporti e per il modo in cui i genitori reagiscono agli atteggiamenti dei loro figli. Bisogna ricordare che la vicinanza è un esempio da seguire che consiste nella relazione di partenariato e che non è solo pura dipendenza del bambino dal genitore. Il periodo di adolescenza, grazie al processo di estrazione e quello di precisare il territorio della propria autonomia, permette ai membri della famiglia di definire di nuovo la vicinanza che li unisce. In effetti è una relazione fra delle persone indipendenti, con la loro definita identità, il rispetto e la comprensione. La vicinanza intesa in questo modo porta alla cura reciproca delle relazioni e presuppone il rispetto per i confini individuali – è un'ottimo equilibrio fra la vicinanza e la distanza.¹¹

Non si può dimenticare che "gli aspetti positivi della vicinanza sono molto spesso confusi con le sue forme patologiche. Quelle ultime vanno chiamate l'intrusività che si manifesta con una rinforzata ansia della separazione, con ossessività e gelosia, con forti ed estreme reazioni agli stati emozionali degli altri membri di famiglia, con responsabilità per risoluzione dei problemi altrui, con l'imporre ad altre persone il proprio modo di interpretare e vivere il mondo. L'aspetto positivo della vicinanza si dimostra nell'essere caldi, nel passare del

¹⁰ C.f., I. Obuchowska, *Dynamika nerwic*, PWN, Warszawa 1983, p. 129–130.

¹¹ C.f., K. Kaleta, *Rodzinne uwarunkowania społecznego funkcjonowania jednostek w świetle teorii Minuchina i Bowena*, „Roczniki Psychologiczne” 2 (2011), p. 146.

tempo insieme, nella cura per l'altra persona, nell'intimità fisica con essa (coccole, baci) e in una grande previsione dei comportamenti reciproci".¹²

Il terzo, importantissimo aspetto delle emozioni parentali, è *l'intensità*. Indubbiamente tutte le emozioni e i sentimenti manifestati dai genitori hanno un'intensità eccezionale per l'impegno dei genitori negli affari dei figli. In questo mondo emozionale e sentimentale si possono trovare le seguenti emozioni e sentimenti: gioia, tristezza, irritazione, stizza, delusione, impazienza, paura, pregiudizio, impotenza, insoddisfazione, nostalgia, solitudine, stress, gelosia, indifferenza, nervosismo. La loro intensità è legata alla sopra menzionata vicinanza. È infatti la vicinanza per la quale i genitori reagiscono alle diverse situazioni familiari con un'intensità emozionale più grande rispetto alle situazioni simili non riguardanti i componenti della famiglia. L'intensità delle emozioni parentali ha le sue conseguenze in un diverso modo dell'autopercezione. La mancata capacità di controllare le proprie emozioni genera, ad esempio, la coscienza di essere un cattivo genitore. Senza entrare nei dettagli vale la pena di sottolineare che le sconfitte emozionali e sentimentali dei genitori sono ripercussioni di un mancato controllo sulle emozioni (ed anche sulla loro intensità). Bisogna quindi analizzare meglio queste sconfitte.

3. Origini delle "sconfitte emozionali"

Che cosa è "la sconfitta emozionale o sentimentale"? In poche parole è una reazione emozionale non adeguata rispetto ad una situazione avvenuta in famiglia che porta di conseguenza all'inefficacia educativa ed anche alle interferenze nelle relazioni con altri componenti. "Sconfitta emozionale" dei parenti consiste nella mancata capacità di gestire le emozioni e i sentimenti il ciò comporta un indebolimento dei legami familiari, provocando inoltre una sbagliata autovalutazione del padre, della madre e dei figli. Prima di discutere dei vari effetti delle sconfitte emozionali bisogna definire le loro origini senza farne però nessuna classifica.

La prima fonte delle "sconfitte emozionali" dei genitori è *l'incapacità di esprimere le emozioni*. Non si tratta qui di alessitimia, cioè un disturbo dei

¹² Sz. Chrzastowski, M. Zagdańska, *Nasilenie bliskości i intruzyjności w ocenie matek synów leczących się z powodu schizofrenii lub uzależnienia od narkotyków*, „Psychiatria Polska” 3 (2008), p. 418.

processi emotivi che consiste in un certo tipo di "cecità" alle proprie emozioni che è difficile da superare. Si tratta piuttosto di una difficoltà nel comunicare agli altri le proprie emozioni. Il genitore che è ambiguo nelle sue reazioni emotive non può avere successi educativi, perchè non dà un senso di sicurezza. Molti terapeuti credono che usando un linguaggio d'amore del bambino si può riempire di amore il suo recipiente emozionale. Quando il bambino si sente amato è molto più facile disciplinarlo ed educarlo che nel momento in cui il suo recipiente emotivo è quasi vuoto.¹³

Il secondo origine delle discusse sconfitte è *l'incapacità* dei genitori *di riconoscere le emozioni*. L'incapacità di riconoscere le proprie emozioni e di accettarle è il motivo principale del mancato senso del proprio valore, della mancata soddisfazione di sé stessi e delle proprie realizzazioni. Questo difetto nell'esprimere e nel decifrare le emozioni conduce ad una frustrazione permanente. Quando l'uomo commette errori nei comunicati emotivi si scontra sempre con l'incomprensione, inoltre con un rifiuto da parte degli altri. Di conseguenza l'uomo si sente privo di qualsiasi influsso su come lui stesso viene trattato dagli altri, su quello che accade, infine sul senso di depressione e apatia.¹⁴ Senz'altro tale incapacità ha un forte impatto sull'atmosfera in famiglia.

Un altro motivo delle sconfitte emozionali è *la labilità emozionale*. È una facilità di passare da un umore all'altro, molto spesso antitetico. E così il genitore può facilmente giocare con le seguenti emozioni: gioia e tristezza, entusiasmo e scoraggiamento, speranza e disperazione. Succede a volte che nell'arco di pochi istanti il genitore può avere due preferenze diverse. Bisogna ricordare che uno dei principi di base, da cui dipende il fondamento dell'educazione tramite la soddisfazione del bisogno di sicurezza, è "il clima emotivo stabile, l'atmosfera delle condizioni costanti, equilibrate, invece di cambiamenti frequenti, rapidi d'umore dei genitori, il che è fortemente nocivo per raggiungere l'equilibrio psichico dai bambini specialmente quelli con il sistema nervoso debole".¹⁵

"*Bloccarsi*" in un'emozione è il seguente fattore che provoca "sconfitte emozionali" dei genitori. È una schiavitù provocata da una concreta emozione

¹³ C.f., R. Campbell, G. Chapman, *Sztuka okazywania miłości dzieciom*, Vocatio, Warszawa 2005, p. 9.

¹⁴ C.f., E. Krawczyk, A. Lelek, S. Mróz, A. Kamenczak, J. Chrostek, *Zaburzenia rozpoznawania i rozumienia emocji u osób uzależnionych od benzodiazepin jako czynnik prowadzący do trudności w relacjach interpersonalnych*, „Przegląd Lekarski” 6 (2009), p. 319.

¹⁵ B. Brejnak, *Kocham i wychowuję. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Oficyna Wydawnicza Adam, Warszawa 1993, p. 143.

che comporta inadeguate reazioni. Di conseguenza tale concreta emozione condiziona in modo significativo il comportamento, le scelte e le reazioni umane. Il genitore che vive un'emozione in questo modo diventa in un certo senso tossico per l'ambiente. Bisogna ricordare che una delle caratteristiche della famiglia è il fatto che le sue funzioni creano un insieme organico, complesso ed omogeneo che non si possono soddisfare separatamente nella vita quotidiana. Qualsiasi perturbazione che rende impossibile la realizzazione di una di queste funzioni genera l'incapacità della famiglia al funzionamento in generale.¹⁶

Il meccanismo chiave dei disturbi nelle famiglie disfunzionali (e tali sono le famiglie trascuranti) è la negazione di impulsi e l'inibizione di sentimenti. *Il nascondere nocivo delle emozioni* è un'altra causa delle "sconfitte emozionali." Le famiglie che lo soffrono cercano piuttosto sicurezza, non soddisfazione. Reagiscono in maniera automatica senza prendere decisioni coscienti. Ammettono senza nessuna verifica la teoria che il confronto emozionale possa generare il caos nella loro famiglia. Fanno pressione ai loro componenti perché siano leali e rigidamente compatti a costo di senso di coerenza con modo individuale dell'esperienza. L'atmosfera in queste famiglie è piena della distanza emotiva e della freddezza sentimentale.¹⁷

Un'altra fonte delle discusse sconfitte è *il mascherare dei sentimenti*. Ci sono genitori che fanno trattenersi dalla manifestazione delle esperienze emotive e che rinforzano il controllo sull'espressione dei sentimenti. Il genitore si mette varie maschere davanti ai membri della famiglia per nascondere profondamente le sue emozioni. È una posizione di introversione e diffidenza. Molto spesso in tale caso appare anche l'irritazione verso gli altri. Eppure Giovanni Paolo II ha detto ai genitori: "L'educazione è allora prima di tutto un'«elargizione» di umanità da parte di ambedue i genitori: essi comunicano insieme la loro umanità matura al neonato, il quale a sua volta dona loro la novità e la freschezza dell'umanità che porta con sé nel mondo".¹⁸ Mascherare le emozioni porta ad un'atmosfera artificiale, non autentica.

Lo stress è indubbiamente la fonte delle "sconfitte emozionali" dei genitori. È difficile non essere d'accordo con la constatazione che l'accumulo dello stress vissuto nel lavoro, se non compensato pienamente con il riposo, genera il senso

¹⁶ C.f., S. Kawula, *Studia z pedagogiki społecznej*, Wyd. WSP, Olsztyn 1996, p. 149.

¹⁷ C.f., J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, Wyd. PAT, Kraków 2007, pp. 152–153.

¹⁸ Jan Paweł II, *List do rodzin*, Wyd. św. Stanisława, Kraków 1994, n. 16.

di stanchezza cronica. A questo punto nascono i conflitti con il ritmo della vita familiare. Tutto ciò favorisce l'apparire nelle persone dei disturbi nervosi come ad esempio: nervosismo, stati d'ansia, disturbi sessuali, indice più alto della frequenza dei divorzi, dell'abuso di farmaci e della depressione.¹⁹

Esiste una stretta connessione fra lo stress e *l'affaticamento* che è un'altra delle origini delle sconfitte fin qui analizzate. In uno dei manuali di psichiatria pubblicato in Polonia ancora prima della seconda guerra mondiale si può leggere: "dalle esperienze interne conosciamo tutti (...) gli stati di stanchezza. In tali stati qualsiasi percezione perde la sua plasticità ed espressività, diminuisce la capacità di segregare attentamente le impressioni; il modo di pensare è meno perspicace, l'agire è incoerente, il raggio d'azione limitato."²⁰ Nel momento in cui la gente sperimenta il conflitto tra le esigenze di diversi ruoli nella vita la soddisfazione diminuisce su ambedue i lati, il senso di benessere sia nel lavoro che nella vita personale si abbassa. Il conflitto tra queste due sfere si manifesta con difficoltà nella esecuzione delle faccende domestiche, nel riempimento dei propri impegni famigliari, altresì nello sviluppo del proprio hobby. Anche i doveri familiari possono influire negativamente sull'efficacia del lavoro svolto. La causa generale del conflitto lavoro – vita personale è semplicemente la mancanza del tempo per svolgere tutte e due le forme d'attività.²¹

Discutendo le origini delle "sconfitte emozionali" dei genitori vale la pena analizzarne ancora: *la dipendenza*. La psicologia contemporanea tratta ampiamente il concetto della dipendenza assumendo che esso racchiude "i casi quando la gente si sente costretta ad impegnarsi negli atteggiamenti rischiosi e fuori controllo".²² Le dipendenze di diversi tipi incidono fortemente sul mondo emozionale dell'uomo. Il problema più difficile nel matrimonio in cui una persona è dipendente è la soddisfazione del bisogno d'amore. Questo problema è spesso legato alla mancanza della maturità personale della persona che soffre la dipendenza. In tale situazione non si può trattare dello sviluppo

¹⁹ C.f., K. Dawidziuk, Y. Lishchynskyy, M. Wojciechowska, Z. Kopański, S. Marczewska, W. Uracz, *Stres jako źródło wypalenia zawodowego*, „Journal of Public Health, Nursing and Medical Rescue” 5 (2011), p. 26.

²⁰ J. Frostig, *Psychjatrja*, t. I. Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich Lwów 1933, p. 211.

²¹ C.f., T. Chirkowska-Smolak, *Równowaga między pracą a życiem osobistym*, „Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny” 1 (2008), p. 237.

²² P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, p. 31.

d'amore. La persona malata si concentra solo su se stessa, sui propri bisogni, si auto commiseria e sempre di più ignora il/la coniuge.²³

4. Conseguenze delle "sconfitte emozionali"

Senza arrogarsi il diritto di esaurire tutte le origini delle discusse sconfitte conviene qui presentare in modo sintetico le conseguenze a cui portano i sopra analizzati fallimenti. Tra quelle più gravi si possono includere:

- **Codipendenza.** Bisogna ricordare che un forte legame che esiste fra il figlio e i genitori fa sì che il bambino sia pronto a considerare qualsiasi segno di interessamento della sua persona, anzi una temporanea sospensione degli atti di violenza, come il segno della bontà. Come buono può essere considerato un alcolico facendo litigi perchè in questo momento è meno ubriaco e dà un po' d'attenzione al suo bambino. La bontà diventa qualcosa di momentaneo e sfuggente, invece di essere un solido atteggiamento. L'imprimere nella memoria tale convinzione dà l'avvio alla deformazione di coscienza assiologica. Questo mutamento si manifesta nell'indifferenza al male, nella sbagliata valutazione dei fatti e di se stesso. È un modo semplice per copiare atteggiamenti dei genitori pieni di violenza mantenendo nello stesso momento una buona opinione di se stessi.²⁴
- **Distanza emozionale.** Questo effetto delle sconfitte è uno dei componenti dell'atteggiamento parentale evitante. È caratterizzato da una scarsa relazione sentimentale ed emozionale tra i genitori e il bambino, oltre che dall'indifferenza emotiva dei genitori. In tale comportamento si possono distinguere: noncuranza del bene dei figli, evitamento del contatto con loro, trascuranza del bambino da diversi punti di vista, mancata soddisfazione dei suoi bisogni primari, mancato interesse per gli affari dei figli.²⁵

²³ C.f., A. Ogrodnik, *Alkohol jako przyczyna rozwodu*, „Przegląd Prawno-Ekonomiczny” 2 (2008), p. 52–53.

²⁴ C.f., U. Morszczyńska, *Dziecięca interpretacja dobroci w świecie pełnym przemocy*, in: *Pedagogika wobec zagrożeń, kryzysów i nadziei*, ed. T. Borowska, Impuls, Kraków 2002, p. 68.

²⁵ C.f. J. Witczak, *Kłopoty z miłością*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1984, p. 99–101.

- *Indebolimento dei legami emozionali.* Fra i più esemplari segni di questa mancanza ci sono: monologo familiare, senso di solitudine, incapacità di convivenza, aggressione, fuga nel proprio mondo, importanza decrescente di autorità, marginalizzazione delle persone anziane e tossicità aggravante della famiglia.
- *Superficialità.* Le relazioni familiari che sono poco profonde e superficiali riflettono sia nell'atmosfera familiare che nei riferimenti reciprochi. La civilizzazione di oggi non aiuta l'uomo ad approfondire i legami perchè il consumismo e la mancanza di tempo rende l'incontro con l'altro uomo superficiale nelle loro discussioni brevi e banali. Purtroppo la famiglia può essere contagiata da questo fenomeno. La superficialità delle interazioni familiari diventa un motivo di varie incomprensioni e estraneità emozionale. Ecco alcuni esempi della sopracitata superficialità.
- *Comunicazione difettosa.* Nella famiglia disfunzionale in cui ci sono parecchie "sconfitte emozionali" la comunicazione tra i componenti è disturbata. Tale situazione genera una scorretta formazione dell'immagine di se stessi e del senso del proprio valore da parte dei componenti, specialmente bambini. La comunicazione difettosa è la causa di molte interazioni familiari che sono nocive. Non ci sono dubbi che la famiglia, i cui membri si aiutano a vicenda, parlano insieme con empatia e nel modo affiliato si interessano reciprocamente dei loro problemi, si contrappongono a qualsiasi decostruzione.
- *"Migrazione interna"*. È un atteggiamento del ritiro dalla vita quotidiana in famiglia. Quest'atteggiamento può essere volontario oppure causato dalle concrete relazioni in famiglia. La migrazione interna è di conseguenza una specie di ritiro dalla formazione dei legami familiari, perchè "il senso d'isolamento riflette una mancanza obbiettiva dei rapporti con altre persone, perchè significa prima di tutto separazione dall'ambiente a cui l'uomo era abituato".²⁶
- *Crisi dell'identità familiare.* La conseguenza delle "sconfitte emozionali" dei genitori si manifesta nella perdita dei doveri e degli scopi della famiglia. Avviene una sensazione sempre più forte della mancanza di

²⁶ I Niewiadomska, *Analiza zjawiska osamotnienia w świetle teorii dezintegracji pozytywnej*, in: *Rozwój osoby w teorii dezintegracji pozytywnej*. Materiały z konferencji, ed. Cz. Cekiera, I. Niewiadomska, KUL, Lublin 2002, p. 69.

soddisfazioni dei bisogni da parte dei componenti ed una stanchezza reciproca.

5. Tattiche tossiche per gestire le emozioni

Non ci sono dubbi che i genitori cercano di nascondere “sconfitte emozionali” senza saper gestire allo stesso momento le loro emozioni. Vale la pena analizzare brevemente alcune tattiche tossiche adottate dai genitori che non risolvono però nessuno dei loro problemi.

Il primo modo di cavarsela con le emozioni è la loro *repressione*. L'autocontrollo eccessivo può generare stati di tensione persistenti che invece conducono non solo ai disturbi psicosomatici, ma anche al cosiddetto “sequestro emozionale”, cioè ad un'improvvisa e temporale mancanza del controllo su se stessi.²⁷ In molti casi, purtroppo, la causa di questa repressione è la paura con diverse sfumature. I genitori, per non peggiorare le relazioni in famiglia, reprimono le emozioni. Non si rendono conto però che nello stesso momento danno l'avvio all'inautenticità e spostano i problemi nel tempo.

Un altro modo praticato dai genitori per affrontare le emozioni è il loro evitamento a tutti i costi. Bisogna ricordare però che tale tattica porta all'evasione verso altri atteggiamenti che non sono voluti. Fra essi si possono elencare: evadere da un'emozione mangiando eccessivamente, dormire troppo, non risolvere i problemi concreti (spostarli nel tempo). Alle evasioni più frequenti ci sono: lavorodipendenza, sessualizzazione della vita, il ricorrere agli stimolanti, Internet dipendenza, assenza ecc. Il genitore che evita le emozioni con uno dei sopra elencati atteggiamenti nella maggior parte dei casi peggiora la situazione familiare.

Un altro modo tossico di gestire le emozioni è *il fare finta che esse non esistono*. È un tipo di tattica di rinneazione. Purtroppo in questo caso le emozioni cominciano a funzionare fuori controllo, senza limitazioni. Bisogna ricordare però che l'uomo che vuole influire sui propri processi emozionali ha a disposizione almeno tre strategie: influire sulle situazioni che sono fonte delle emozioni; influire sui processi simbolici (interni) che possono modificare le emozioni; assumersi delle azioni che hanno come scopo la riduzione oppure

²⁷ W. Strus, *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Liberi Libri, Warszawa, 2012, p. 30.

l'intensificazione (della tensione) dell'eccitazione emotiva.²⁸ I genitori – attori che negano alcune emozioni, diventano poco autentici e in qualche senso ipocriti. Tutto questo non aiuta l'atmosfera familiare e nemmeno il processo educativo.

Il trasferimento delle emozioni sugli altri è ancora uno dei metodi per cavarsela. Questo transfer agevola "lo scarico" delle emozioni, però di conseguenza può avere influssi fatali sull'atmosfera, sulle relazioni e sui legami. Bisogna ricordare che l'autocoscienza non correttamente sviluppata genera prima di tutto l'incapacità di identificare e di differenziare le emozioni. In effetti si trasferiscono le proprie emozioni sugli altri, non ci si riflette su se stessi nè sul proprio agire. Tutto ciò favorisce le emozioni finte, la loro deformazione, l'evasione ossia un'eccessiva intellettualizzazione. L'autocoscienza limitata può determinare una vera mancanza del proprio sistema di valori e scopi, l'incapacità di fare scelte inequivocabili, e infine può anche generare le azioni casuali e inefficaci.²⁹ Questi genitori che preferiscono tale tattica sono tossici per i loro più cari.

Senza arrogarsi il diritto di esaurire tutte le tattiche di gestire le emozioni conviene elencarne ancora una. Si tratta della *rassegnazione nel far fronte alle emozioni*. È una rassegnazione nella lotta per la capacità di gestire le emozioni e di chiamarle nella propria vita. Molte sconfitte sono dovute a questa capitolazione. La tattica della rassegnazione introduce caos al mondo delle emozioni e porta spesso alle relazioni inattese. I genitori che non vogliono reggere le loro emozioni non danno il senso di sicurezza, di conseguenza sono imprevedibili.

Esistono certamente molti altri modi per gestire le emozioni che però non garantiscono gli effetti desiderati. Bisogna ricordare che la disponibilità ad agire e suggerire progetti è il nucleo dell'emozione. L'emozione concreta però è vissuta di solito come un indipendente tipo di stato di coscienza accompagnato o susseguito dai cambiamenti somatici, dall'espressione oppure dall'azione.³⁰ È quindi importantissimo che l'uomo, specialmente il genitore, sappia cavarsela con le proprie emozioni in modo efficace.

²⁸ J. Reykowski, *Emocje, motywacja, osobowość*, PWN, Warszawa 1992, pp. 48–50.

²⁹ J. Kordziński, *Praktyka przekonywania czyli jak pozyskiwać zwolenników dla swoich racji i propozycji*, Helion, Gliwice 2009, p. 52.

³⁰ K. Oatley, M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa 2003, p. 95.

6. Rimedi

Per concludere vale la pena formulare alcuni postulati su come contraapporsi alle “sconfitte emozionali” parentali.

- Impegnarsi per la stabilità emozionale. Il primo elemento della stabilità emozionale che merita attenzione è una reazione adeguata. Tutti gli atteggiamenti aventi tratti di esaltazione sono avversi per lo sviluppo dell'uomo. Ovviamente nei primi anni di vita sono i genitori a formare questa reazione. I bambini “sogguardano” la madre o il padre, anche i fratelli maggiori per osservare come loro se la cavano in diverse situazioni, dopodiché seguono e rispecchiano gli atteggiamenti altrui considerandoli finalmente come i loro propri comportamenti. In questo modo i bambini formano il loro modo di reagire.
- *Autocontrollo*. Conservare il proprio “sangue freddo” nelle situazioni difficili è una caratteristica di personalità molto importante. Si tratta di una giusta distanza per la realtà circostante. Essa ha i suoi origini in una calma interna e nel sistema di valori ben formato. Quest'ultima invece viene creata con l'aiuto dei genitori.
- *Resistenza allo stress*. Nei nostri tempi ogni giorno l'uomo è travolto dallo stress. La capacità di difendersi da questa emozione è una delle competenze più importanti dell'uomo. Conviene magari risolvere i problemi del bambino insieme e dargli una possibilità di scaricare lo stress e con un buon colloquio diminuire i suoi effetti nocivi.
- *Autovalutazione adeguata*. L'autovalutazione non disturbata è la forza risultante dell'agire di una persona con gli altri e delle situazioni in cui essa si trova. Il ruolo dei genitori in questo campo non è da sottovalutare. Il loro ruolo è insegnare ai figli uno sguardo obiettivo su loro stessi e sulle loro decisioni.
- *Cura di una buona atmosfera in famiglia*. Il legame emozionale tra i genitori e il bambino, il senso di responsabilità per la sua educazione compaiono nelle famiglie in cui i genitori si occupano dei figli da soli, senza i terzi. È più semplice creare quindi un'atmosfera intima in famiglia.
- *Cura del rispetto e della responsabilità reciproche*. La famiglia è un insostituibile “poligono” dei fondamenti che rinforzano l'amore. I genitori, relazionandosi con rispetto e bontà reciproci, mostrano al bambino le dimensioni pratiche dell'amore, che è un'occasione per lui o lei (il figlio o la figlia) di seguire l'esempio dei genitori.

- *Garantire al bambino un forte contatto emozionale con i genitori e i fratelli.* Tale atteggiamento assicura al bambino un continuo interessamento nei suoi affari, gli dà il senso di sicurezza e stabilizzazione nella vita.
- *Evitare litigi e scenate* (specialmente quelle svolte in presenza del bambino).
- *Mostrare sensibilità per il bambino.* Questa forma va adeguatamente scelta all'età del figlio o della figlia.

Pare che le parole di Giovanni Paolo II siano una perfetta sintesi di queste riflessioni: "l'istituto familiare, atto a consentire all'uomo di acquisire in modo adeguato il senso della propria identità, gli offre contestualmente un quadro conforme alla dignità naturale e alla vocazione della persona umana. I legami familiari sono il primo luogo di preparazione alle forme sociali della solidarietà".³¹ Tutto questo è possibile solo senza "le sconfitte emozionali" dei genitori.

Bibliography

- Brejnak B., *Kocham i wychowuję. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Oficyna Wydawnicza Adam, Warszawa 1993.
- Campbell R., Chapman G., *Sztuka okazywania miłości dzieciom*, Vocatio, Warszawa 2005.
- Chirkowska-Smolak T., *Równowaga między pracą a życiem osobistym*, „Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny” 1 (2008), pp. 235–249.
- Chrzastowski Sz., Zagdańska M., *Nasilenie bliskości i intruzyjności w ocenie matek synów leczących się z powodu schizofrenii lub uzależnienia od narkotyków*, „Psychiatria Polska” 3 (2008), pp. 417–429.
- Dawidziuk K., Lishchynskyy Y., Wojciechowska M., Kopański Z., Marczevska S., Uracz W., *Stres jako źródło wypalenia zawodowego*, „Journal of Public Health, Nursing and Medical Rescue” 5 (2011), pp. 26–29.
- Frostig J., *Psychjatrja*, t. I. Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich Lwów 1933.
- Jan Paweł II, *List do rodzin*, Wyd. św. Stanisława, Kraków 1994.
- Jan Paweł II, *Przemówienie do wykładowców i studentów Papieskiego Instytutu Studiów nad małżeństwem i rodziną* (31.05.2001), „L'Osservatore Romano” 9 (2001), p. 38.
- Kaleta K., *Rodzinne uwarunkowania społecznego funkcjonowania jednostek w świetle teorii Minuchina i Bowena*, „Roczniki Psychologiczne” 2 (2011), pp. 141–157.
- Kawula S., *Studia z pedagogiki społecznej*, Wyd. WSP, Olsztyn 1996.
- Kordziński J., *Praktyka przekonywania czyli jak pozyskiwać zwolenników dla swoich racji i propozycji*, Helion, Gliwice 2009.

³¹ Jan Paweł II, *Przemówienie do wykładowców i studentów Papieskiego Instytutu Studiów nad małżeństwem i rodziną* (31.05.2001), „L'Osservatore Romano” 9 (2001), p. 38.

- Krawczyk E., Lelek A., Mróz S., Kamenczak A., Chrostek J., *Zaburzenia rozpoznawania i rozumienia emocji u osób uzależnionych od benzodiazepin jako czynnik prowadzący do trudności w relacjach interpersonalnych*, „Przegląd Lekarski” 6 (2009), pp. 319–322.
- Leopold M. A., *Życie rodzinne a kompetencje emocjonalne dziecka*, „Edukacja i dialog” 4 (2000), pp. 15–20.
- Mastalski J., *Samotność globalnego nastolatka*, Wyd. PAT, Kraków 2007.
- Mellibruda J., *Ból i strach we wzajemnych kontaktach między rodzicami i dziećmi. Czy możliwa jest profilaktyka krzywdzenia dzieci?*, „Niebieska Linia” 6 (2000), pp. 3–6.
- Morszczyńska U., *Dziecięca interpretacja dobroci w świecie pełnym przemocy*, in: *Pedagogika wobec zagrożeń, kryzysów i nadziei*, ed. T. Borowska, Impuls, Kraków 2002.
- Niewiadomska I., *Analiza zjawiska osamotnienia w świetle teorii dezintegracji pozytywnej*, in: *Rozwój osoby w teorii dezintegracji pozytywnej*. Materiały z konferencji, ed. Cz. Cekiera, I. Niewiadomska, Wyd. KUL, Lublin 2002.
- Oatley K., Jenkins M., *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa 2003.
- Obuchowska I., *Dynamika nerwic*, PWN, Warszawa 1983.
- Ogrodnik A., *Alkohol jako przyczyna rozwodu*, „Przegląd Prawno-Ekonomiczny” 2 (2008), pp. 49–60.
- Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1992.
- Papież Franciszek, *Homilia w czasie mszy św., na której 20 par przyjęło sakrament małżeństwa* (14.09.2014), „L'Osservatore Romano” 10(2014), p. 28.
- Rathus S. A., *Psychologia współczesna*, GWP, Gdańsk 2004.
- Reykowski J., *Emocje, motywacja, osobowość*, PWN, Warszawa 1992.
- Sillamy N., *Słownik psychologii*, Książnica, Wrocław 1994.
- Strelau J.(ed.), *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, GWP, Gdańsk 2003.
- Strus W., *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Liberi Libri, Warszawa, 2012.
- Witczak J., *Kłopoty z miłością*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1984.
- Zimbardo P. G., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999.