



## PERSONE AL CENTRO

INFORMAZIONI, ATTIVITÀ, SPUNTI DI  
RIFLESSIONE

PER IL SINGOLO, LA COPPIA, LA FAMIGLIA

PERIODICO MENSILE del Centro di Consulenza familiare “Santa Costanza” (Roma)  
Direttore responsabile Dott.ssa Angela Sgambati – Psicologo clinico e Consulente familiare.

Affiliato Aiccef  e UCIPEM, membro del Forum Associazioni Familiari del Lazio  
N. 7 – Gennaio e Febbraio 2018  
Realizzazione e cura di Fabiana Cerquetelli

## QUESTO MESE PARLIAMO DI...

**Figli in famiglia, come affrontare la loro crescita  
e rimanere una coppia che funziona**

*“Governare una famiglia  
è poco meno difficile  
che governare un regno”  
Michel de Montaigne*



Figli in famiglia: dapprima piccoli, poi adolescenti e infine adulti che lasciano la casa; questo mese parliamo **di come alcuni passaggi apparentemente normali “ricadano” sulla coppia**. Perché se i figli, come cantava Mario Merola “so piezz e core”, è anche vero

che all'interno di un nucleo familiare rappresentano un importante elemento per il delicato equilibrio dei partner.

In consulenza succede spesso che alcuni clienti, coppie o anche singoli, portino un vissuto di disagio (quando, addirittura se non di dolore): difficoltà di comunicazione, contrasti sui metodi educativi, stanchezze varie, che in un primo momento sembrano proprio riguardare la coppia, ma proseguendo con le sedute consulenziali viene fuori che il disagio in realtà, riguarda sì la coppia, ma non tanto il **Lui&Lei** della situazione, bensì la coppia genitoriale, madre e padre e di come vivano in maniera disfunzionale le varie fasi di crescita dei loro figli seppure in maniera del tutto inconsapevole. E' qui che entra in gioco il delicato compito del consulente familiare, che **attraverso l'accoglienza, l'ascolto empatico, la sospensione del giudizio e il "farsi specchio" per i clienti**, aiuta **Lui&Lei** a comprendere che *questa volta non sono* loro ad essere in crisi, ma sono *dentro* una crisi fisiologica legata a un particolare stadio del cosiddetto **"ciclo di vita della famiglia"**, ovvero quei particolari ma inevitabili momenti della vita in cui la coppia subisce delle "modifiche" e alcuni di questi **sono proprio legati alla nascita, alla crescita e all'uscita di casa dei propri figli**.

Del resto nessuno è stato "formato" a fare il genitore e gli unici modelli che si hanno sono quelli che provengono dalle due famiglie di origine con in dote un pesante carico di preconcetti, errori, usi e costumi che quasi mai calzano con le aspettative del nuovo nucleo familiare. In più il nuovo nato avrà il suo personale corredo di cromosomi che formerà *la sua personalità* che, a sua volta, per strutturarsi dovrà *superare diversi stadi*.

Da qui il manifestarsi reciproco di insofferenze, delusioni, malumori, litigi che potrebbero portare i due adulti, il **Lui&Lei** della situazione, se non abbastanza corazzati e preparati a scontrarsi senza esclusione di colpi. Per superare questi particolari momenti, occorre individuare quali dovrebbero essere i comportamenti "giusti" perché una famiglia funzioni al meglio.

Le fasi del ciclo di vita della famiglia sono dei passaggi evolutivi "fisiologici", caratterizzati da specifiche sfide relazionali, veri e propri eventi critici che innescano processi di trasformazione necessari al passaggio da una fase all'altra del ciclo di vita a cui occorre arrivare "preparati" così da evitare equivoci, dolori e disagi. Del resto la famiglia è un "elemento dinamico-strutturale" nel senso che vive nella sua dimensione interna ma è influenzabile anche da fattori esterni provenienti dal contesto sociale in cui è collocata.

### **Ecco le principali tappe:**

**Costituzione della coppia:** durante la fase della formazione non s'incontrano semplicemente due individui ma due storie di vita vissuta con altrettante storie e relazioni alle spalle che provengono dalle rispettive famiglie. All'inizio di una convivenza i partner si trovano a dover affrontare tre aspetti potenzialmente critici: la costruzione di una identità di coppia, arrivando a definire un "noi", la cura delle reciproche differenze e **la non sempre scontata differenziazione dalle famiglie d'origine**. La coppia ha bisogno dei propri spazi e dei propri tempi per crearsi un nido a propria misura.

**Nascita di un figlio:** con la nascita di un figlio, soprattutto del primogenito, il sistema famiglia **cambia in modo permanente e definitivo**, si stabilisce un legame che a differenza di quello coniugale **non è dissolubile**. La relazione tra i coniugi occorre che si trasformi per accogliere il nuovo nato, così come vengono **ricontrattati i confini con le rispettive famiglie di origine**. I nonni sono figure importanti per la crescita dei figli, ma non devono invadere gli spazi che la nuova coppia coniugale ha creato. Sta alla capacità comunicativa della nuova coppia indicare assertivamente ai genitori/suoceri fin dove possono spingersi.

**Crescita dei figli:** l'evento critico di questa fase è rappresentato dall'adolescenza stessa dei figli con i cambiamenti relazionali, comportamentali e le dure messe alla prova quotidiane che questa età comporta. In questa fase la coppia dei partner è impegnata oltre a gestire il rapporto con i figli, anche a fare i conti con l'inevitabile aumento dei momenti di solitudine: I partner dovranno reinvestire nel nuovo farsi coppia della relazione coniugale, ritrovando i propri spazi e interessi.

**La famiglia con figli adulti:** come i figli ormai grandi devono costruire una propria vita affettiva e lavorativa autonoma e indipendente, così anche **i genitori devono accettare la separazione dai propri figli e accompagnare la loro crescente indipendenza, ridefinendo le relazioni nella direzione di un rapporto alla pari tra loro due.** Tuttavia, in alcuni casi, i genitori non riescono ad accompagnare il figlio verso un sano allontanamento perché egli stesso è indispensabile al mantenimento della stabilità familiare impedendo l'esplosione del conflitto fra i coniugi. Il figlio, in questo caso corre il rischio di sviluppare un disagio e restare intrappolato in famiglia al fine di salvaguardare l'equilibrio disfunzionale esistente tra suo padre e sua madre in una specie di spirale senza fine.

E' opportuno dunque che **Lui&Lei** affrontino con consapevolezza le tappe della loro vita in comune aiutandosi reciprocamente, senza mai abbandonare il dialogo e quando proprio non ce la fanno chiedendo aiuto a figure professionali qualificate.

**Fabiana Cerquetelli**  
**Consulente familiare**

\*\*\*\*\*

## APPUNTAMENTI

- ✚ **I SEMINARI SULLA COPPIA** – Continua anche in questo mese l'attività seminariale sulla coppia condotta dalla **Consulente familiare Valentina Muraglie**, notizie, attivazioni, suggerimenti per chi vive in coppia, per chi ha iniziato una nuova relazione e per chi desidera un sano rapporto, ma ovviamente i Seminari sono aperti e rivolti a tutti coloro che hanno curiosità o interesse sull'argomento. Partecipano attivamente coppie di coniugi, fidanzati e singoli. Valentina Muraglie con Angela Sgambati, direttrice del Centro di Consulenza familiare Santa Costanza in queste settimane si sono soffermate sulle diverse dinamiche comunicative che riguardano la coppia. *Leit motiv* di questo progetto e "rimanere sul ring" anche quando il gioco si fa duro. Il dialogo, l'ascolto, l'osservazione sono gli ingredienti giusti per fare la coppia e soprattutto stare nella coppia nel qui ed ora della situazione. Per maggiori informazioni potete scrivere alla nostra mail (che ricordiamo) [santa.costanza@libero.it](mailto:santa.costanza@libero.it) oppure telefonare allo 06 86 21 95 32 o al cell. 3476132861.

## SPUNTI DI RIFLESSIONE

- ✚ **Ragazzi connessi a rischio di cyberbullismo**– Sono il 6% i ragazzi di età compresa tra i 8 e i 17 anni che sono stati vittime di cyberbullismo nell'ultimo anno; il 19% quelli che vi hanno assistito. In questo caso c'è un'equa divisione tra chi ha difeso la vittima, il 49% e chi non ha fatto nulla, il 50%. Inoltre aumenta l'esposizione a siti e blog con discussioni legate a contenuti negativi, razzisti e discriminatori. Sono questi alcuni dei dati forniti nei giorni scorsi dal Miur (Ministero dell'istruzione, università e ricerca) nel corso della presentazione di un progetto commissionato dallo stesso Ministero. Sempre secondo questo studio il 97% dei ragazzi tra i 15 e i 17 anni naviga sul web con lo smartphone. Il 44% di loro lo usa pure quando è fuori casa, per strada o sui mezzi pubblici.

- ✚ **Il Cambiamento come occasione di crescita** - Perché cambiare ci fa tanta paura? In fondo tutto evolve, tutto cambia, pensiamo alla natura. Anche noi cambiamo, cambiano i nostri rapporti, i nostri gusti, il nostro corpo, i nostri figli. Il cambiamento è fisiologico, opporsi fa male. Accettiamolo “stiamoci dentro”, attraversiamolo con consapevolezza ma anche con positività. Ogni cambiamento porta con sé una grande opportunità di crescita, quindi niente affanni, solo tanta fiducia che tutto continuerà a funzionare come prima solo in maniera diversa e forse addirittura migliore

---

**I SERVIZI DEL CENTRO DI CONSULENZA “SANTA COSTANZA”  
PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONANDO Ai NUMERI 0686219532 - 3476132861**

- ✚ **Consulenza familiare** – è un servizio che si rivolge al singolo (nel caso di difficoltà di adattamento, disarmonie della personalità, conflitti adolescenziali, etc.), alla coppia o al nucleo familiare che in un determinato momento della propria vita si trovi a che fare con problematiche che appaiono insormontabili o difficili da gestire. Il Consulente, tenendo in considerazione che ogni individuo o coppia oltre ad avere una storia personale è inserito in una storia familiare e in un determinato sistema sociale, aiutando il cliente ad “esplorare” la difficoltà che sta vivendo e facendo emergere emozioni e sentimenti, lo aiuterà a riscoprire le proprie risorse e sentirsi più sicuro, inoltre in alcuni casi riattivando la comunicazione, come nelle problematiche di coppia, oltre ad una diminuzione della rabbia e della sofferenza, si può arrivare ad un a risoluzione dei conflitti o delle incomprensioni.
- ✚ **Mediazione Familiare** – è un servizio per tutte quelle coppie che in procinto di separarsi o di divorziare, richiedano il supporto di una figura altamente qualificata. La coppia che vuole usufruire del servizio di mediazione familiare desidera regolare in maniera costruttiva i rapporti riguardanti i figli (turni di cura, visite, festività). Lo scopo principale della mediazione è quindi la creazione di un accordo finale, voluto dalla stessa coppia, con la facilitazione del mediatore familiare. Al servizio di mediazione familiare possono accedere tutte le coppie senza nessuna distinzione: sposate, separate, divorziate, di fatto, con e senza figli.
- ✚ **Consulenza psicologica** attraverso la consulenza psicologica si cerca di elaborare le strategie d'intervento più idonee nel facilitare il cambiamento, la crescita e la realizzazione personale dell'individuo. Il servizio è orientato alla comprensione e alla definizione del problema e alla ricerca di eventuali strategie di trattamento adeguate, qualora il problema che il soggetto sta vivendo sia ascrivibile a problemi inconsci non risolti, legati alla propria storia personale e familiare.

*La tua privacy è importante per noi. Ci auguriamo che questo servizio sia di tuo gradimento. Se non desideri ricevere ulteriori e-mail ce lo puoi comunicare e noi provvederemo a cancellarti*