

IL PERCORSO EVOLUTIVO NATURALE DELLA FAMIGLIA VA NELLA DIREZIONE DEL CAMBIAMENTO

Intervista a Tiziana Franceschini

realizzata da Alessandra Amitrano per il Blog *L'altra madre*, 2015.

<https://laltramadre.wordpress.com/2015/01/12/i-figli-fanno-crescere/#more-159>



Incontro Tiziana Franceschini in un bar al Pigneto. Il suo aspetto mi fa pensare a una persona che dà coraggio, che riserva rivelazioni, sorprese. E poi è bella, di una bellezza che viene da due posti: il cuore – come lo intendono gli orientali, *cuore-mente* –, e un corpo che muove in una maniera strana, morbida e netta insieme.

È psicoterapeuta per l'età evolutiva. Le chiedo subito in cosa consiste il suo lavoro?

“Mi sono specializzata come psicoterapeuta in analisi della domanda, si tratta di una forma contemporanea del transfert, lavora sulla relazione con il paziente.”

Suona bene ma non mi è chiarissimo. Le chiedo di spiegarmi meglio, con un esempio magari.

“Occhei, un esempio: le persone portano il loro *verbale* e raccontano delle cose...”.

Mi fermo.

Sono sott'acqua. Le bolle che mi escono dalla bocca sono il *verbale*. Le parole. L'acqua me le porta a galla. Qualcuno le raccoglierà, forse altra acqua, forse i pesci, forse l'aria. Forse una nave. O una nuvola.

Poi emergo. Questo del *verbale portato* è un approccio che mi colpisce. Non sono degli oggetti a essere portati, ma *verba*. Le parole.

Lei continua:

"... accanto a questo c'è il modo in cui queste persone si relazionano a me."

Abbasso insieme testa e sopracciglia.

Sono fuori pista, lo so, ma non posso fare a meno di immaginarmi queste *relazioni* come cose di corpo e di sesso.

"In che senso?" chiedo e mi domando: *si è accorta delle mie associazioni?*

"Nel senso che va considerata anche se non soprattutto la relazione che si crea di volta in volta..."

"Esempio?"

"Mettili, ad esempio, una persona che mi dice che ha problemi con l'autorità. In novanta casi su cento questa persona arriverà in ritardo al nostro appuntamento! E io cosa faccio? Piuttosto che inaugurare una comunicazione astratta, prendo in considerazione la faccenda del ritardo che è direttamente collegabile al discorso sull'autorità. Voglio dire che al racconto della vita si aggiunge quello estemporaneo, della realtà immediata, del vissuto diretto. La grande risorsa è che io sul livello della relazione posso intervenire direttamente, perché vi prendo parte"

Mi ricordo quando non avevo niente da dire al mio psicoanalista, oppure quando non volevo dirgli niente di profondo, di quelle cose il cui solo parlarne mi avrebbe fatto bene. Insomma non mi stavo zitta ma cercavo altre cose, altre parole. Quello che vedevo, quello che mi stava attorno. Oppure gli chiedevo di lui. La sua vita. La sua famiglia. Sua moglie e i suoi figli. Chi erano? Che facevano? Cosa pensavano?

"Da me vengono genitori che lamentano problematicità nei loro bambini," continua Tiziana, "ma il mio ruolo è quello di ampliare la visione dalla bambina o dal bambino alla famiglia. Spesso gli aspetti problematici nel minore (ho messo nel minore per non ripetere due volte bambino/a) segnalano il fatto che la famiglia sta attraversando un cambiamento. Ecco, nel momento in cui faccio questi spostamenti, nel momento in cui sposto l'attenzione, sto ampliando la domanda di aiuto, la sto ridefinendo."

"E loro, i genitori, che fanno a quel punto, che ti dicono, come reagiscono?"

Pensavamo che il problema fosse nostro figlio e invece no, invece il problema siamo noi. Ma un po' lo sapevamo, un po' ce lo immaginavamo, altrimenti non ci saremmo messi in discussione chiedendo aiuto a un'altra persona, no?

"Bella domanda... spesso loro non ci stanno a questo gioco, perché si sentono chiamati in causa, avvertono il pericolo del giudizio."

Naturalmente. Siamo piccoli. Più piccoli dei nostri figli. Come facciamo ad aiutarli a crescere bene, come facciamo a giudicare i loro comportamenti se siamo noi i primi a non tollerare giudizi, se siamo noi i primi ad aver paura di essere giudicati male? Se siamo noi i primi ad agire pensando a come saremo giudicati?

Sono preoccupata e Tiziana se n'è accorta. Le chiedo di continuare.

“Qui arriva una parte importante del mio lavoro, lasciare i sensi di colpa fuori dalla porta e far capire ai genitori che questa *ridefinizione* serve a una cosa buona: dona loro gli strumenti necessari per aiutare i loro figli. Gli faccio sentire la responsabilità del comportamento dei loro figli, ma come strumento di forza! È da qui che si deve partire se si vogliono ottenere dei cambiamenti, se si vogliono offrire soluzioni diverse ed efficaci.”

La responsabilità. Un approccio fondamentale. Lo penso anch'io da un po' di tempo, grazie a strumenti nuovi che sto utilizzando per crescere, per progredire... la responsabilità è la base di qualsiasi cambiamento. Finché do agli altri la colpa dei miei problemi rimarrò ferma dove sono, senza alcuna possibilità di cambiare, migliorare, progredire. Nel momento in cui rimetto a me la causa dei miei problemi, divento consapevole, esco dalla posizione della vittima e prendo in mano la mia vita.

Non è un caso aver incontrato Tiziana, adesso.

E, come mi disse Diego un giorno, quando a quattro anni lo rimproverai per aver aperto tutte le finestre di un computer *a caso*: “Il caso non esiste, mamma”.

“Per nostra abitudine,” continua Tiziana, “noi tendiamo ad attribuire all'esterno quello che non va in noi, siamo pronti a dare agli altri la responsabilità del disagio che proviamo. A mio parere è *rivoluzionaria* l'idea che abbiamo il potere di cambiare (noi e di conseguenza il mondo *ndr*) in prima persona. Le nostre azioni hanno un effetto sull'ambiente che ci circonda...”

Intuisco, collego, entro: “Ed è la consapevolezza di questa responsabilità ad avere il sapore, il potere della rivoluzione, giusto?”

Qui c'è la mia vita, la mia vita ora, adesso. Volevo dividere, creare più contesti, diverse situazioni, ma sto percependo che devo unire. Tessere sulla stessa trama, con coraggio, determinazione e impegno.

“Esatto!” per un attimo mi ricordo Candy Candy e nella testa, solo nella mia testa, la canto: *Candy, ohhh Caandy, nella vita sola non sei, anche nella neve più bianca, più alta che maiiii*. “Ma, ti dirò di più, questa responsabilità è piacevole. Questa responsabilità è un piacere. Il fatto di renderci conto che le nostre azioni producono un effetto preciso nell'ambiente è un dono!” *di zucchero filato e felicità...* “Per i genitori non è importante scoprire di chi sia la colpa di un certo comportamento, l'importante è esserne consapevoli e capire che non è utile leggere il comportamento in modo assoluto, in termini di giusto e sbagliato, perché più semplicemente quello che andava bene anni prima, adesso non va più bene... perché è la vita a essere cambiata, perché sono i tempi a essere cambiati... attorno a noi tutto cambia! Hai presente l'impermanenza buddista?”

Qui ci sono io. Io ora, io oggi, io domani. Io nel futuro. Sì, posso asserirlo, senza dubbi. E per un'impermanente come me dissipare dubbi è una grandissima liberazione.

Il mio è un vero approdo.

Nei concetti illuminanti (sebbene apparentemente ovvi, conosciuti) di questa psicoterapeuta c'è la più sensata e sensazionale tra tutte le filosofie che finora io abbia studiato, letto, sperimentato, vissuto: il buddismo di Nichiren Daishonin. Perché dovrei dividere, moltiplicare, slacciare per

l'ennesima volta, anziché congiungere, legare, unificare. Ho trovato la strada, quella maestra, e per una viaggiatrice incallita come me non è poco.

“Un'altra cosa non convenzionale è la libertà di poter rinunciare a qualcosa che percepiamo come un solido equilibrio. Le famiglie che vengono da me si erano assestate su una forma di equilibrio che scoprono non andare più bene... ecco, è necessario lavorare sulla flessibilità e sull'adattamento, essere aperti verso l'ambiente, per avere il coraggio di cambiare.”

Non posso fare a meno di pensare a me, alla mia situazione familiare. Un uomo che, dopo molti anni e nonostante tutto, amo. Un uomo che continuo a desiderare, che continua ad attrarmi. Ma un uomo dal carattere ruvido, spigoloso, ombroso. Un carattere che ho imparato a non sentire come ostile verso me in particolare, un carattere verso cui non mi percepisco più come vittima, ma, nelle misura in cui sto imparando a conoscermi e ad *accettarmi* (scusate, ma ho – una piacevole – vergogna a usare parole abusate), prendo atto del fatto che sono sensibile, molto sensibile, più dell'ordinario. Mi colpiscono le critiche, gli attacchi frontali. Mi fanno male le aggressioni, anche quelle *light*. E allora penso che vivo in bilico, praticamente da sempre, in bilico tra il continuare e il mollare.

Il punto è *rinunciare a qualcosa che percepiamo come un solido equilibrio*.

Taglio corto.

“Mi spieghi cosa fai in pratica? Come si svolgono gli incontri?” le chiedo.

“Ho sviluppato un modello di massima che a mia volta applico con flessibilità, che sono disposta a mettere sempre in discussione... in prima visita incontro i genitori e il bambino o la bambina. Dopo questi incontri iniziali, che vengono fatti per completare l'anamnesi, incontro per circa tre volte il bambino da solo.”

“E cosa fate?” penso a tutte le volte che cerco di andare sott'acqua con Diego ma è così difficile.

“Come fai da sola con i bambini?” a domandare, a capire.

“Innanzitutto non parliamo, ma uso dei *mediatori* che gli permettono di esprimersi e di parlarmi di sé in modo indiretto. I mediatori consistono in disegni, narrazione di storie e giochi. Se gli facessi direttamente delle domande, mi verrebbero dette per lo più le cose che già mi hanno detto i genitori.”

Vedo bambine e bambini che disegnano e fanno dei giochi sotto la supervisione della dottoressa. Sono strani, è un immaginario che mi fa paura, ma la paura, quello che vedo, è figlia del mio pregiudizio, della paura del giudizio, appunto. Il giudizio che potrebbe ricevere mio figlio, il giudizio che potrei ricevere io. L'ammissione di un problema, la responsabilità del cambiamento. È la paura di tutto questo che mi fa immaginare un quadro grottesco, strano, lontano dalla realtà.

“E attraverso l'uso di questi mediatori, cosa riesci a capire?”

“Difese e risorse. Il bambino con me sta in situazione protetta, che però contiene anche elementi di stress: si trova in una stanza da solo, a fare cose che non comprende bene, con una persona che non conosce. Ma proprio questa condizione mi aiuta a capire come il bambino affronta situazioni nuove e, probabilmente, riesco a vedere tracce di ciò che preoccupa i genitori. Diciamo che è impossibile non vedere niente, non comunicare.

“A volte mi capita di vedere cose diverse da quello che lamentano i genitori. Per esempio mi dicono che il figlio/la figlia è aggressivo, quando in realtà io mi trovo di fronte a un agnellino.

“Poi ci sono genitori che preferiscono lavorare sulla genitorialità e in quei casi io non vedo i bambini. Si tratta di genitori che hanno già realizzato il fatto che vogliono mettersi in discussione personalmente.”

“E le soluzioni, a che soluzioni arrivate?”

“Voglio che siano le persone a trovare le soluzioni, non io. Se fossi io a trovarle sarebbe come mettere delle toppe...”

“Nemmeno qualche consiglio?” *ti prego.*

“Il mio lavoro non è dare consigli ma parlare insieme, in modo che nei genitori cambi la rappresentazione del proprio figlio o della propria figlia e si rimetta in moto *il percorso evolutivo naturale della famiglia che va nella direzione del cambiamento.*”

Signore e signori, facciamo pausa. Respiriamo. Preferibilmente a occhi chiusi. E meditiamo. Meditiamo su questo concetto: il percorso evolutivo naturale della famiglia va nella direzione del cambiamento.

Il percorso evolutivo naturale della famiglia va nella direzione del cambiamento.

Il percorso evolutivo naturale della famiglia va nella direzione del cambiamento.

Il percorso evolutivo naturale della famiglia va nella direzione del cambiamento.

Torno da Tiziana.

“Quello a cui miro è attivare risorse nell’altro. Cerco di non essere normativa, di non dare indirizzi precisi, lascio sempre un margine di libertà, di autonomia, nella speranza, e nella fiducia, che i genitori facciano lo stesso con i loro figli. Soprattutto cerco di non essere giudicante... se lo sono io, i genitori si sentiranno a loro volta legittimati a esserlo con i figli...”

Penso a me, a quanto certi giudizi che riservo ai miei figli siano legati a delle aspettative che ho verso di loro.

Tiziana sembra avermi letto nel pensiero: “Più che giudizi, si tratta di aspettative, spesso inconse. Come genitori si tende ad aderire a un ideale personale che viene dalla propria infanzia e che molto spesso si forma in contrasto con l’educazione ricevuta: i miei genitori hanno fatto questi errori, io invece farò diversamente, loro mi volevano così, io voglio mio figlio in un altro modo... questi ideali sono naturali, direi fisiologici, il problema arriva quando l’ideale è troppo rigido e non permette al figlio di sperimentare il suo vero sé.

“È fondamentale lasciare alle bambine e ai bambini spazi di libertà in cui capiscano chi sono e cosa vogliono. Se i nostri ideali, per quanto fisiologici, vanno a chiudere questo spazio di libertà, allora qualcosa non va.

“Hai parlato di rappresentazione del bambino... cosa intendi?”

“Non lavoro sugli aspetti del comportamento della bambina o del bambino, lavoro piuttosto sulle rappresentazioni. Ti spiego meglio: il comportamento non è altro che la parte superficiale di qualcosa di più profondo, qualcosa che riguarda i modelli di attaccamento. Tramite questi modelli, i genitori passano ai figli una rappresentazione della relazione d’amore tra genitori e bambino e,

insieme, una rappresentazione del bambino e del mondo. Questo è il livello su cui si può lavorare. Se il cambiamento si introduce su questo livello, il comportamento cambia di conseguenza.”

“Aspetta, questa cosa mi sa di soluzione ma non ci ho capito tanto! Un esempio?”

“Prendiamo ad esempio un bambino aggressivo. Noi da un bambino aggressivo ci aspettiamo che crei molto disagio, che combini guai e così, letteralmente, formiamo una rappresentazione di lui come di un bambino di cui non possiamo avere fiducia. In questo modo, molto probabilmente, limiteremo la sua libertà. Ma, soprattutto, in questo modo succede che il bambino si identifica con questa rappresentazione di sé e si viene a creare un circolo vizioso che fa sì che l’atteggiamento si mantenga, si perpetui... e questa dinamica è contraria al cambiamento.”

Dai fiducia ai bambini problematici, sottolinea le loro virtù piuttosto che i loro limiti e ne otterrai prodigi. Makiguchi, maestro e *sensei*, faceva così.

“Una delle cose che succede tramite la consulenza è che i genitori hanno la possibilità di accedere a una rappresentazione diversa. Spesso dietro a un bambino aggressivo c’è un bambino fragile, ma anche un bambino di cui ci si può fidare di più.”

“Perché ci si può fidare di lui?”

“Le rappresentazioni funzionano in modo tale che, della realtà, leggiamo solo le conferme alle nostre rappresentazioni, quindi di un bambino aggressivo non vediamo più le risorse, ma solo gli atteggiamenti che confermano la sua aggressività e siccome desideriamo, ovviamente, limitare la sua aggressività, cosa facciamo? Tendiamo a limitare la sua libertà, con il risultato che quel bambino si impoverisce sempre di più.

“Se, al contrario, lavoriamo sulla fiducia, inevitabilmente il bambino tenderà a un miglioramento. Conferirgli fragilità, poi, ci permette di non arrabbiarci a nostra volta. Considerarlo *competente*, infine, ci permette di restituirgli, appunto, le sue originali competenze.”

Ho l’impressione che questo modo di procedere sia perfetto. C’è da lavorare, ma sono fiduciosa, questa conversazione mi sta dando tanto.

Penso alla rabbia, a quanta collera hanno molte e molti di noi e a come, inevitabilmente, la trasmettiamo ai nostri figli...

Tiziana continua: “Il lavoro sui modelli di attaccamento è molto importante. C’è un momento successivo a quanto ti ho detto finora in cui la domanda per i genitori dovrebbe essere: qual è la nostra rappresentazione della rabbia? In che modo abbiamo insegnato ai nostri figli a gestire la rabbia? Che esempi, quali modelli abbiamo dato? I modelli di attaccamento tendono a trasferirsi tra le generazioni... parlo dell’intelligenza emotiva: tramite l’attaccamento, i nostri genitori ci insegnano in che modo mentalizzare e gestire le emozioni.

Il modello di attaccamento veicola messaggi che dicono: quando ti senti così vuol dire che stai provando quell’emozione e allora ti comporti così... A un bambino aggressivo va insegnato a gestire la rabbia, il lavoro è quello! Tu, genitore, hai qualcosa da insegnare a tuo figlio e questo richiede un lavoro su di sé.

“Il modo in cui il genitore vive, *rappresenta* la rabbia, diventa un insegnamento per i figli. Anche il solo fatto di attivare questa riflessione induce un cambiamento. L’insegnamento alla bambina e al bambino avviene tramite il comportamento in prima persona, tramite l’esempio. Non è necessario

fare filippiche su come comportarsi, mediamente le parole a un bambino entrano in un orecchio per uscire dall'altro, possiamo piuttosto sfruttare tutte quelle occasioni familiari in cui si crea un dissidio. Un dissidio nella coppia o nella vita familiare, per mostrare al bambino e alla bambina in che modo noi affrontiamo queste situazioni... Ti faccio un esempio: madre e padre non sono d'accordo su qualcosa e il bambino guarda in che modo i genitori negoziano il conflitto.”

“Io penso addirittura che le situazioni critiche sono delle occasioni, o meglio possono esserlo, possono diventarlo. Certo, a volte nelle occasioni critiche, soprattutto in coppia siamo dei disastri, penso anche a me! Ma è qui che possiamo dare esempi virtuosi. Come pretendo di insegnare a mio figlio a gestire bene la rabbia se mi arrabbio oltre misura, blatero e sbatto le porte se qualcosa non va?!

“In generale, possiamo sostenere l'intelligenza emotiva della bambina e del bambino parlandogli delle emozioni, delle nostre emozioni. Molti genitori vogliono aderire a un ideale di buon genitore e quest'ideale prevede che siano sempre allegri, disponibili e di buon umore quando stanno con i loro figli, forse perché questo ci hanno insegnato! Se a volte siamo meno disponibili, se una sera siamo più stanchi, non ci va di fare una cosa, non abbiamo voglia di giocare, allora è facile che ci sentiamo in colpa. In questo modo noi estromettiamo dalla relazione le emozioni negative e gli insegniamo che, per avere una buona relazione, le emozioni negative vanno allontanate... e così faranno lo stesso le bambine e i bambini.

“I più piccoli, soprattutto, poi, non riuscendo a mettere da parte le proprie emozioni, si ritroveranno vittime di irruzioni emotive assolutamente fuori controllo. Considera che l'autocontrollo risiede nel lobo frontale che non arriva a completa maturazione fino ai venti anni! A quattro, cinque anni, i bambini iniziano a esercitare la capacità di proiettarsi nel futuro ma non hanno il senso delle conseguenze delle proprie azioni come noi adulti.

L'aggressività spesso diventa una valvola di sfogo per tutta una serie di cose a cui non sanno dare un nome. Metti, ad esempio, la noia, la stanchezza, l'ipereccitazione, la frustrazione, la tristezza... dobbiamo aiutare i bambini a conoscere e a vivere in maniera sana tutte queste emozioni, altrimenti possono venire canalizzate tramite un comportamento aggressivo.

“Noi possiamo insegnargli che nel momento in cui iniziamo percepire una forma di disagio, possiamo fermarci a chiederci cosa ci sta dicendo quel disagio. Se noi lo ascoltiamo prima, forse non abbiamo bisogno di arrivare alla crisi. E la crisi non è altro che la manifestazione del fatto che non abbiamo altri strumenti per affrontare quel disagio. La rabbia ci dice che c'è qualcosa da aggiustare, da rivedere, forse dobbiamo chiarirci meglio con una persona, cambiare comportamento, oppure chiedere a una persona di cambiare. Possiamo esprimere all'altro e prima ancora a noi stessi quello di cui abbiamo bisogno!”

Possiamo esprimere a un altro quello di cui abbiamo bisogno!

“I genitori, poi, possono insegnare ai loro figli un'altra cosa molto importante: che non sempre due persone possono pensarla allo stesso modo. Nell'intelligenza emotiva questa competenza si chiama teoria della mente ed è fondamentale per imparare a negoziare il conflitto. Il bambino impara così a usare delle strategie... impara a mentalizzare le emozioni negative e a utilizzarle come un segnale per cercare un adattamento migliore con l'ambiente.

Il bambino dovrebbe imparare a tollerare la frustrazione. Questo implica il fatto che i genitori facciano, in parallelo, un lavoro sulla loro frustrazione rispetto all'immagine che hanno del genitore ideale. Spesso, nelle rappresentazioni, il genitore perfetto è quello sempre sorridente e in grado di anticipare i bisogni del bambino che in questo modo non incontra nessuna frustrazione. Il genitore umano, al contrario, è quello che comprende di non essere in grado di capire tutti i bisogni del bambino soprattutto quando questo inizia a crescere. È inevitabile indurre nel bambino delle frustrazioni, la sana frustrazione permette al bambino di comprendere che i genitori non sono nella sua testa, non leggono la sua mente e ciò lo spinge a spiegarsi e a comunicare i suoi bisogni. Da ciò nasce l'intelligenza emotiva, nella misura in cui i bisogni si collegano a determinate emozioni. Il confronto con la frustrazione è il confronto con le emozioni negative. Questo è un esempio del fatto che i bambini, per i genitori, sono uno specchio, i bambini indicano ai genitori come migliorare se stessi. 'Se c'è qualcosa che vorresti cambiare in un bambino, chiediti prima se non è qualcosa che faresti meglio a cambiare in te stesso' diceva Jung.

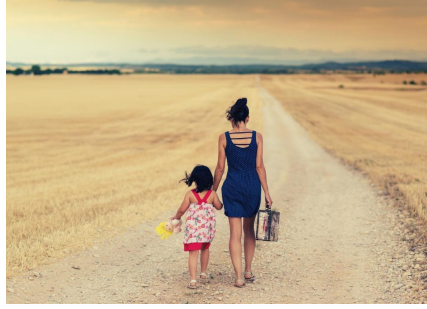
"Tutto quello di cui ti ho parlato è, nel mio lavoro, l'oggetto dei tre colloqui con i genitori. Dopodiché arriva la restituzione, una sintesi di quello che è emerso, una per i genitori e una che sia comprensibile anche per il bambino. Anche le bambine e i bambini devono capire cosa hanno fatto, in modo adatto alla loro età. In seguito, dopo i circa nove colloqui che costituiscono la consulenza, se non si è attivato un cambiamento, i genitori possono fare richiesta di una terapia che si svolge a due livelli, con i genitori e con i bambini."

È passato un sacco di tempo da quando abbiamo cominciato a parlare. Devo andare, il mio tempo è scaduto e mi aspettano bambini, casa e tantissime cose da fare. Abbraccio Tiziana, la ringrazio, sono felice, ho dell'ottimo materiale su cui riflettere. E, per quando sbaglierò di nuovo, Tiziana mi aiuta a capire che non sempre possiamo sapere sempre quello che è giusto e quello che è sbagliato... e questa possibilità che ci concediamo di non sapere può costituire un grande sollievo. "La vita non è bianco e nero, è ambivalenza. Quando non sappiamo cosa fare, accogliamo," mi ha detto.

Per saperne di più...

Sull'intelligenza emotiva: *Emozioni distruttive* di Daniel Goleman e Dalai Lama, Oscar Mondadori.

Sui modelli di attaccamento: *Nascita di una madre* di Daniel Stern, Oscar Mondadori.



CONTATTI

tizifra27@gmail.com

<https://it-it.facebook.com/tiziana.franceschinipsicoterapeuta>

Canale You tube *Il corpo in relazione*:

<https://www.youtube.com/channel/UC6ZEi1CMMXvJRiG6k0GiS-A>