

## **IL MIO APPROCCIO CLINICO A ORIENTAMENTO SISTEMICO RELAZIONALE**

A cura di dr. Beppe Pasini, psicologo psicoterapeuta

L'esistenza di una famiglia è composta da innumerevoli eventi quotidiani attraverso i quali una coppia o genitori e figli comunicano e si relazionano reciprocamente. La qualità di questi legami influisce sulla nostra salute sociale ed emotiva, sia nella vita di ogni giorno che sul lavoro o nei rapporti interpersonali. La famiglia è anche considerabile come un luogo cruciale della vita di ognuno nel quale si apprendono fin da piccoli competenze fondamentali come per esempio: comunicare, interagire, prendersi cura, condividere valori e regole. Il ciclo di vita di un gruppo familiare è costellato da importanti transizioni che ne caratterizzano lo sviluppo: l'incontro di due persone, l'eventuale nascita di uno o più figli, il loro accudimento e le relative scelte educative, la fuoriuscita dei figli verso la costituzione di una famiglia propria, l'età anziana dei coniugi o conviventi, e così via. Ciò che rende speciale e straordinario ogni gruppo familiare è la sua storia. Una storia dalla quale discendiamo e che inizia molto prima che nasciamo, che comprende diverse generazioni e che nel suo complesso conferisce una speciale identità e appartenenza ai suoi membri. Da cosa sono composte le storie familiari? Uno sguardo veloce alla letteratura e al cinema ci può essere d'aiuto: affetti, incontri, viaggi, amori passionali, eventi drammatici, aspri conflitti, malattie, nascite, attività lavorative, ma anche da aspirazioni, da desideri, da intensissime emozioni. Ossia da cose immateriali ma assolutamente concrete. Se ripensiamo alle nostre storie familiari è facile riconoscerci in numerose caratteristiche come queste e molte altre ancora! Potremmo dunque dire che in una famiglia i comportamenti dei suoi componenti sono inevitabilmente e intimamente connessi. Quando parliamo infatti di 'padre', 'madre', 'fratello', 'figlio', 'zio', 'nipote', 'nonna', 'convivente', ecc. ci riferiamo sempre ad una imprescindibile condizione relazionale al punto che molti esperti ritengono che nulla esista fuori da una relazione. L'approccio psicologico che condivide questa particolare visione prende il nome di sistematico-relazionale e si occupa specificamente di comprendere e esplorare la storia di un nucleo familiare e la qualità delle relazioni e della comunicazione tra i suoi componenti. In particolare in quei momenti o fasi della vita di una coppia o di una famiglia in cui uno o più componenti vivono situazioni di sofferenza, di crisi o di disagio. A cosa sono dovuti questi momenti e quali ne sono le cause? Ovviamente non c'è una unica risposta; essendo ogni famiglia unica e irripetibile anche le spiegazioni o meglio le ipotesi diagnostiche che si possono formulare su un particolare problema, variano da caso a caso. La relazione psicoterapeutica, ossia l'incontro tra una coppia o una famiglia e un professionista formato e adeguatamente preparato, si propone proprio questo scopo: comprendere cosa sta accadendo per aiutare le persone che vivono una situazione di sofferenza a vivere in modo più salutare e soddisfacente. Come avviene questo incontro? La psicoterapia sistemica è essenzialmente una conversazione a più voci tra il terapeuta e i componenti della famiglia in un contesto accogliente e privo di giudizio. Nella seduta il terapeuta e i familiari discutono e riflettono sulle ragioni che hanno portato ad una situazione di disagio, ai fatti che sono intervenuti, alle emozioni vissute, ai significati che ognuno attribuisce a quanto sta accadendo. L'opinione dei componenti della famiglia è dunque essenziale e a promuovere un significativo cambiamento; potremmo anzi affermare che è indispensabile costruire una alleanza tra terapeuta e famiglia affinché la terapia possa essere efficace.

**QUANDO RIVOLGERSI ALLO PSICOLOGO?** Quando ad esempio in famiglia è difficile capirsi; i genitori e i figli sono alla ricerca di un nuovo dialogo; nella relazione coppia prevalgono conflitti e incomprensioni; si vivono momenti di disagio esistenziale o di sofferenza individuale. Per favorire la ricerca di una comunicazione più creativa e salutare attraverso la rielaborazione degli eventi passati e incoraggiando la capacità di immaginare il futuro.