

ABSTRACT RELAZIONE DI CHIARA VIOLINI

COUNSELING GRAFODINAMICO PER LA FAMIGLIA

Possiamo parlare di famiglia come un sistema in continua evoluzione; famiglia come sistema dinamico che si trasforma nella composizione, nei rapporti, nella durata, nei ruoli, e allo stesso tempo trasforma la società alla quale appartiene.

E' evidente che c'è stato un cambiamento notevole anche all'interno delle relazioni genitori figli: se prima il problema era un eccesso di rigidità nei propri principi, oggi sembra esserci un certo disorientamento, una certa difficoltà a sostituire i vecchi principi con qualcosa di solido, in qualche modo una eccessiva insicurezza.

Credo che allora può essere di aiuto riflettere su cosa significhi *prendersi cura* dei figli.

Prendersi cura dei figli significa dare risposte adeguate a ciò di cui i figli hanno realmente bisogno, in base alla fase evolutiva che stanno attraversando; non significa quindi dare loro tutto ciò che chiedono.

Noi siamo condizionati da molti filtri nel nostro rapporto con i nostri figli:

1. Ricordi ed esperienze passate
2. Valori e convinzioni
3. Pregiudizi
4. Aspettative o ipotesi
5. Interessi
6. Ambiente fisico

Parlare di famiglia significa parlare di tutte le relazioni che avvengono all'interno del nucleo familiare, quindi non solo in direzione verticale, ma anche orizzontale, tra i partner.

La maggior parte delle volte le difficoltà relazionali sono originate da modelli di comunicazione distorta, dai quali hanno origine aspettative, fraintendimenti, rabbia, sensi di colpa.

Spesso c'è una grande difficoltà a cogliere questi meccanismi che agiscono in modo subdolo, senza che ce ne accorgiamo, al di fuori della nostra consapevolezza, ma che rendono la nostra vita "grigia", piatta, quando invece potremmo godere della ricchezza e della presenza l'uno per l'altra.

Molte volte non si avverte l'esigenza di rivolgersi ad un professionista perché sembrano cose stupide, al limite da confidare a qualche amica o amico davanti ad un caffè; e invece dovremmo prenderci un po' più sul serio, e fare il primo passo per poter stare un po' meglio.

Dobbiamo essere certi che noi possiamo fare veramente tanto se, prendendo in mano la nostra responsabilità sulla nostra vita, iniziamo a fare per primi qualcosa per cambiare le carte in tavola.

Watzlavick e Andolfi affermano, a conferma di ciò, che ogni parte del sistema è in rapporto tra le parti che lo costituiscono che qualunque cambiamento di una parte causa il cambiamento in tutte le parti e in tutto il sistema.

Il counseling relazionale ad orientamento grafodinamico in questo senso può fare veramente molto.

Grazie allo studio grafodinamico si può arrivare a comprendersi meglio, nelle proprie caratteristiche temperamentali e tendenze comportamentali, si possono individuare obiettivi tagliati sulla persona, e individuare dunque strategie specifiche per il loro raggiungimento.

La sua caratteristica è quella di essere un approccio di breve durata, ma altamente specifico e concreto: **lo studio grafodinamico non solo mi aiuta a capire la persona nella sua individualità ma permette di ottenere moltissime informazioni che riguardano le relazioni che si instaurano all'interno della famiglia;** non è mai un aiuto impartito dall'alto del tipo "so io come si fa", ma un rapporto dialogico attivo, in un clima di ascolto ed empatia.

Non basta mostrare il risultato dello studio grafodinamico: occorre partire da questo per iniziare un percorso di comprensione e di cambiamento specifico. Non si tratta di mettere in discussione tutta la propria esistenza e le esperienze traumatiche del passato, ma partire dal qui ed ora, da ciò che siamo oggi e dalle nostre relazioni attuali per affrontare nel miglior modo possibile il nostro presente, iniziando da aspetti spesso semplici e concreti. Il vero cambiamento inizia dalle piccole cose.