LA RELAZIONE CON I GENITORI

I genitori sono i nostri primi esempi di relazione.

Rappresentano il nostro bagaglio e tutto quello che abbiamo visto e imparato da loro lo riportiamo nella nostra vita.

Andando all’ascolto del bambino che siamo stati e a come ha vissuto la relazione con i genitori, possiamo comprendere la radice degli eventuali disagi che oggi viviamo.

Proposito

Riconoscere in noi stessi i comportamenti e le dinamiche del bambino che siamo stati per comprendere come ancora oggi sono presenti in noi e continuano a guidare la nostra vita causandoci spesso sofferenza e malessere

L’atmosfera creata dagli atteggiamenti dei tuoi genitori ha influenzato la tua crescita emozionale e il tuo modo di pensare.

- In quale atmosfera emotiva sei cresciuto?
- E tu come reagivi?

Che tipo di bambino sei stato?

- Di che umore eri di solito da bambino?
- Ricordi momenti in cui ti sei sentito

triste
insoddisfatto
deriso
inadeguato
abbandonato
rifiutato
tradito
umiliato

deluso
impotente
non considerato
non valorizzato
non riconosciuto
non abbastanza
trasparente
trattato ingiustamente

Puoi essere stato un bambino

- Impulsivo
- Ribelle
- Remissivo
- Solo
- Annoiato
- Agitato
- Sofferente
- che sentiva di dover lottare
- che provava un sentimento di esclusione
- che ha provato timore, paura, rabbia…

Quali erano gli atteggiamenti dei tuoi genitori e le emozioni e i sentimenti che percepivi nel loro modo di agire?

Gli atteggiamenti e i comportamenti che i tuoi genitori hanno adottato con te possono aver formato la base dell’atteggiamento che tu hai con te stesso.

La relazione con tua mamma

- Quale/i atteggiamento/i aveva nei tuoi confronti?
- Prendeva del tempo per ascoltarti?
- Era affettuosa e accudente?
- Era indulgente, severa?
- Si preoccupava per te?
- E in quale situazione…
- Cosa ti diceva: che eri bella/o o…, brava/o o …, ribelle, che stavi sulle nuvole o…

La relazione con tuo papà

- Quale/i atteggiamento/i aveva nei tuoi confronti?
- Ti considerava? Ti dava attenzioni? Passava del tempo con te?
- Ti sosteneva, ti incoraggiava? oppure ti giudicava e criticava?
- Si arrabbiava con te?
- E in quale situazione…
- Cosa ti diceva: fannullone, stupido, sciocco, inaffidabile, ecc…

Tu e loro

- Cosa facevi per conquistare il loro consenso? O per avere le loro attenzioni?
- Cosa credevi di dover fare o come credevi di dover essere per sentirti amata/o?
- Quali erano gli argomenti di cui non parlare?
- Cosa ti raccontavano della loro infanzia?
- Come dovevi comportarti nei loro confronti?
- Li hai mai sfidati?
- Da chi ti sentivi compreso?
- Chi era il tuo “alleato”?
- Ti sentivi dipendente da loro?
- Riuscivi a comunicare con loro?

La relazione dei tuoi genitori

- I tuoi genitori litigavano?
- Come si comportavano tra di loro?
- Chi portava i “pantaloni” in casa?
- In che modo comunicavano tra di loro?
- Avevano momenti di leggerezza?
- Il loro modo di fare con te era diverso da quello che avevano con tuo fratello/ sorella?
- Per loro RELAZIONE=…..

L’eredità dei nostri genitori

- Il bagaglio che ci portiamo appresso è l’eredità dei nostri genitori, i quali a loro volta si sono portati appresso il loro bagaglio, l’eredità dei loro genitori, e così via…

Scriviamo una lettera a nostra madre

- Cosa vuoi dire a tua madre che non le hai mai detto?
- Cosa ti è mancato?
- Come avresti voluto essere amato?
- Cosa hai imparato da lei?
- Per cosa puoi ringraziarla?
- Sei libero di esprimere ogni tuo sentire, ogni tuo pensiero…

Cara mamma,

……

Scriviamo una lettera a nostro padre

- Cosa vuoi dire a tuo padre che non gli hai mai detto?
- Come avresti voluto essere sostenuto, incoraggiato?
- Cosa hai scoperto di lui in te?
- Per cosa puoi ringraziarlo?
- Sentiti libero di comunicare con lui…

Caro papà,

……

Grazie per essere stati con noi questa sera

Susanna e Giusi

Consulenti d Metamedicina

Susanna animatrice del seminario “Liberazione della Memoria Emozionale”

Giusi animatrice del seminario “Essere genitori consapevoli”

susannarossi.metamedicina@gmail.com

metamedicina@giusiferrario.it