

TROVARE IL PROPRIO POSTO NEL SISTEMA FAMILIARE: UN MODO SEMPLICE PER VIVERE IN ARMONIA IL PROPRIO DESTINO,

a cura di Clara Rosina counselor formatore e supervisore Cncp

Ciascun individuo nel corso della propria vita attraversa periodi e circostanze difficili: spesso vengono vissute come circostanze casuali sfortunate, che possono implicare o meno responsabilità da parte di chi le subisce.

In un'ottica sistemica, che vede l'individuo come facente parte di una rete di relazioni e legami passati e presenti che lo influenzano, sia rispetto agli altri membri che rispetto all'ambiente esterno, tali situazioni possono essere viste come vere e proprie "prove" che permettono all'essere umano di confrontarsi con i propri limiti, di mettersi appunto "alla prova" per superare blocchi interiori ed evolvere in una prospettiva di costante crescita personale: la vita, da questo punto di vista, è un viaggio che ciascuno di noi intraprende al fine di affrontare tematiche e sciogliere nodi che impediscono la piena realizzazione di se; e facendo l'individuo parte di un sistema, la sua evoluzione e miglioramento comporteranno di conseguenza anche l'evoluzione e il miglioramento dello stesso sistema di appartenenza.

Se prendiamo come sistema base di appartenenza la famiglia, possiamo visualizzare l'individuo come un elemento interconnesso con tutti coloro che fanno parte del medesimo nucleo familiare; e pertanto ogni persona si trova a vivere situazioni ed esperienze che hanno a che fare con la famiglia di origine (mamma e papà) da cui proviene: le vicende che il singolo attraversa nella sua esistenza sono inserite nel contesto familiare, hanno a che fare col suo "imprinting" e con l'interiorizzazione che ha fatto rispetto alle esperienze e agli insegnamenti provenienti dai suoi genitori in primis e se vogliamo spingerci oltre anche dai suoi avi predecessori, facenti anch'essi parte dello stesso sistema familiare.

Se poi guardiamo avanti, le vicende dell'individuo avranno di conseguenza un peso anche per la sua progenie e dunque sviluppare una buona capacità di "problem solving" e sciogliere qualche nodo problematico significano non solo migliorare la vita del singolo coinvolto

ma anche favorire le generazioni future che in quest'ottica sistemica potranno beneficiare di quanto risolto e acquisito da chi è venuto prima. A questo punto sorge spontanea una domanda: ma come faccio ad attraversare le mie difficoltà, ad uscirne vincente, a migliorare, ad evitare che si ripropongano a me e anche ai miei discendenti ?

La risposta a queste domande che vi propongo in questo articolo è: STARE CIASCUNO AL PROPRIO POSTO.

Immagino il quesito successivo..... E cosa significa?

Brevemente e per cominciare.

Stare al proprio posto significa innanzitutto porsi nella maniera giusta di fronte ai propri grandi, in primis i propri genitori; guardare mamma e papà con gli occhi di un piccolo che guarda un grande, imparare ad accettarli per ciò che sono, considerando che ognuno ha proprio i genitori che gli servono per evolvere, è un importante primo passo per cominciare a lasciare ai genitori ciò che è loro e riappropriarsi di ciò che è esclusivamente parte del destino del singolo individuo: ogni persona ha le risorse adeguate per risolvere le proprie situazioni, quando non sembra sia così è solo perché i pesi che la persona porta non sono tutti suoi e si sta "occupando" di qualcun altro e di qualcos' altro diversi dal proprio destino.

Stare al proprio posto significa diventare consapevoli del proprio ruolo nel sistema familiare, rispettando le leggi di appartenenza, precedenza e rispetto delle posizioni degli altri elementi; significa lasciare a ognuno il suo, evitare di sostituirsi agli altri e fare la propria parte responsabilmente e amorevolmente, tenendo gli occhi ben puntati su di se e il cuore aperto verso gli altri elementi, senza giudizi o aspettative.

Stare al proprio posto significa cominciare a dare il buon esempio adoperandosi con le proprie risorse per affrontare quanto è di propria competenza.

Stare al proprio posto significa essere consapevoli che l'unico possibile cambiamento che ciascuno può realizzare è quello di se stesso e avere fiducia che questo cambiamento potrà come in un effetto domino "contagiare" anche il resto del sistema; stare al proprio posto significa evitare di avere aspettative e pretendere cambiamenti dagli altri membri, riconoscere che ciascuno ha la sua strada da percorrere e che quanto ognuno può fare è occuparsi al meglio della propria: un conto è

avere fiducia nel percorso dell'altro, un conto è pensare di volerlo e poterlo cambiare !

Se poi dal singolo sistema famiglia ampliamo la visuale e guardiamo il macrosistema delle relazioni umane come un insieme di microsistemi famiglie, possiamo facilmente immaginare di applicare queste semplici regole anche alle relazioni tra i sistemi che comunicano tra loro: in fondo in qualunque ambito ci troviamo a stare (famiglia appunto, ma anche scuola, lavoro, tempo libero) abbiamo sempre a che fare con individui facenti parte di un sistema e a nostra volta ci troveremo a creare nuove relazioni e legami che originano altri sotto sistemi.

Prendetevi il tempo per lasciare che queste parole lavorino dentro di voi. Quando vorrete, lettori di questo articolo, potrete visualizzare una difficoltà da cui vi sentite imprigionati e affrontarla secondo le “regole” dello STARE AL PROPRIO POSTO: ciascuno avrà tutto il tempo per sperimentare in concreto e verificare se sia davvero possibile vivere in armonia il proprio destino!

Ho voluto dare qualche piccolo spunto di riflessione e lavoro su di se in queste brevi righe: è chiaro che attraverso un lavoro di crescita personale e percorsi di consapevolezza mirati ognuno ha modo di affrontare ed approfondire i temi che lo riguardano e che coinvolgono il proprio sistema familiare per raggiungere risultati ottimali e consolidarli in modo duraturo nel tempo.