



La famiglia è un gruppo sociale che racchiude al suo interno i coniugi, i figli e gli altri parenti (acquisiti e non).

Ogni famiglia è caratterizzata da una storia, da valori, da uno stile di vita; nel tempo, le esigenze di ciascun membro del nucleo cambiano e così anche le regole, i ruoli e, naturalmente, le funzioni all'interno della famiglia mutano per adattarsi alle nuove necessità. Durante il proprio percorso evolutivo, le famiglie incontrano sfide difficili e, spesso, sono necessari notevoli sforzi e molta flessibilità per fronteggiarne i problemi.

I nuclei familiari sono realtà complesse che attraversano fasi critiche (matrimonio, nascita dei figli, morte dei nonni, ecc.) che mettono in discussione i precedenti equilibri e impongono nuovi aggiustamenti. I momenti di passaggio nell'organizzazione familiare espongono i membri, sia a livello individuale sia come componenti di una realtà più estesa, a tensioni e ad un confronto con stati emotivi spesso intensi, quali, appunto, la rabbia.

Lo stress, che come abbiamo ricordato in precedenza è fonte di rabbia, in famiglia è generato principalmente da tre fattori:

1. L'incapacità di saper gestire la relazione con i figli;
2. La gestione delle problematiche proprie e degli altri componenti della famiglia;
3. La relazione con gli altri membri della famiglia (i parenti acquisiti quali suoceri, cognati, ecc.).

Partendo dal primo punto, possiamo fare le seguenti considerazioni.

Essere genitori comporta una responsabilità educativa e di cura dei figli, compito per il quale tuttavia non esiste una preparazione specifica.

I coniugi mancando di un'esperienza educativa, adottano le modalità di educazione dei propri genitori, e nel far questo spesso tendono a commettere gli stessi errori.

Questa incapacità di saper educare i figli genera, inoltre, dei conflitti sia tra i genitori stessi, i quali si "accusano" a vicenda per le modalità adottate dall'altro (ad esempio, ci si accusa di essere troppo accomodanti o troppo aggressivi, troppo permissivi o troppo autoritari, ecc.), che tra genitori e figli, in cui i primi non riescono a capire i secondi e i secondi non riescono a comunicare con i primi.

In generale, si ha conflitto quando un individuo adotta un comportamento in contrasto con le aspettative, i desideri o gli scopi degli altri; o anche quando le persone hanno idee diverse su come impostare la vita.



Le famiglie entrano spesso in conflitto quando hanno, ad esempio, idee diverse su come spendere una somma di denaro, nel dove andare in vacanza o nell'opportunità o meno che un figlio faccia troppo tardi la sera.

Nelle famiglie si ha, di solito, un'ampia gamma di tipologie di conflitto, che va dal semplice disaccordo allo scontro aperto con annessi sentimenti negativi e, talvolta, aggressività.

Spesso i genitori incorrono in conflitti crescenti quando i figli entrano in adolescenza.

La conflittualità tra i bisogni di autonomia e di protezione dell'adolescente si esprime all'interno della famiglia attraverso nuove e diverse forme di comunicazione sia verbali, come silenzi, aggressività verbale, aumento dei conflitti, provocazioni, che non verbali come il modo di vestire e di atteggiarsi, il rapporto con il cibo e le modalità di gestire i propri spazi personali.

Tali conflitti, però, si configurano più come disaccordi o battibecchi che veri e propri scontri aperti.

I motivi per cui genitori e figli entrano in conflitto sono i più svariati e diversificati tra madri e padri: i padri confliggono di solito su argomenti quali lo studio, il lavoro, i soldi, l'uso del tempo libero e le questioni più concrete; le madri più frequentemente sulle regole di comportamento, le buone maniere, la scelta degli amici, l'abbigliamento, la privacy.

Tutto ciò (anche se è augurabile che una moderata dose di conflitto, che non sfoci in forme eccessivamente aspre, sia presente nelle relazioni familiari) provoca stress, e quindi rabbia, tra i componenti della famiglia.

Come elencato prima, un secondo fattore da cui deriva stress dipende dal fatto che ogni componente sfoga le proprie problematiche, personali, di lavoro o di qualunque altra natura, all'interno del nucleo familiare.

In queste situazioni, in genere, i parenti tendono a risolvere le problematiche degli altri: esempi possono essere quando i genitori si intromettono nella risoluzione dei problemi dei figli; oppure quando uno dei due coniugi vuole risolvere (senza riuscirci) i problemi dell'altro.

Questo può provocare insofferenza, fastidio, rabbia.

Dall'altra parte, bisogna anche dire che la famiglia è un contesto ottimale per la risoluzione di una grande varietà di problemi personali: la disponibilità dei componenti di tale sistema è una risorsa estremamente preziosa per chi è in difficoltà.



Infine, un ulteriore fattore che provoca stress all'interno delle relazioni familiari è l'interferenza dei parenti acquisiti. Essi, probabilmente senza volerlo, intromettendosi in tali dinamiche, rompono l'equilibrio che si è creato e fanno sì che chi subisce la loro presenza (genero o nuora, a seconda che si tratti dei genitori della moglie o del marito) sia colpito da un alto grado di stress, che riverserà inevitabilmente all'interno del nucleo di origine.

I conflitti che nascono nel sistema-famiglia, creano tensioni emotive che possono essere vissute in modo drammatico dai diversi componenti.

La presenza di tali tensioni, l'inasprimento dei conflitti e dei disaccordi, la rottura degli equilibri, l'incapacità di saper gestire e superare i dissapori portano, nella maggior parte dei casi, alla separazione tra i coniugi.

Ai giorni nostri la separazione è diventata molto più frequente e le statistiche ci dicono che una coppia su cinque si separa e che la durata media di un matrimonio è di 15 anni.

Oggi il matrimonio (o la convivenza) è basato sull'amore (spesso confuso con la passione o con l'attrazione sessuale), che è un sentimento umano quindi passibile di modificazione, e perciò più fragile rispetto al passato. Fino a qualche decennio fa, invece, il matrimonio era finalizzato alla costruzione di una famiglia: prevalevano motivazioni economiche, di sicurezza e stabilità nell'allevamento dei figli e si basava spesso sul fatto che la donna si occupasse direttamente dei figli e non potesse contare su una propria autonomia economica. Per lei a volte sposarsi era l'unico modo per uscire dalla casa paterna.

Attualmente la donna, dopo la sua emancipazione, ha un'autonomia economica che le permette di scegliere se rimanere in una relazione difficile oppure no.

Ci sono famiglie, poi, nelle quali i coniugi non tollerano i conflitti normali, derivati dal confronto tra personalità differenti. In questi casi si preferisce, spesso, finire la relazione piuttosto che cercare un punto d'incontro.

Molti rapporti di coppia vanno avanti non perché funzionano, ma piuttosto perché la "paura del distacco" è più forte di ogni insoddisfazione e non si sa come affrontare la separazione. Solo in rari casi, essa è vissuta come una liberazione.

La fine di una relazione è un processo molto doloroso per entrambi le parti, soprattutto se vengono coinvolti i figli. Spesso i figli, soprattutto se molto piccoli, si sentono responsabili della separazione dei genitori e si sentono abbandonati da essi.



La psichiatra Elizabeth Kubler Ross afferma che la separazione è vissuta dal bambino, soprattutto se molto piccolo, con un misto di emozioni che toccano il senso di abbandono, rabbia, frustrazione, sentimenti simili al dolore provato di fronte alla morte di una persona cara. La Ross evidenzia come nell'elaborazione della nuova situazione il bambino attraversi cinque fasi di adattamento e di integrazione.

Il secondo stadio è, appunto, quello della rabbia. E' frequente che i bambini in questo momento particolare della loro vita provino rabbia o ostilità nei confronti di uno o di entrambi i genitori, dei fratelli, delle sorelle, degli amici e persino di loro stessi, ritenendoli/ritenendosi la causa del conflitto e/o della separazione.

A questo riguardo, la Ross fa delle differenziazioni: "la rabbia per la separazione dei genitori si presenta principalmente nei bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni, in cui si osserva un aumento del comportamento aggressivo; e nei bambini tra i 7 e i 10 anni, in cui la collera è più consapevole e diretta in modo preciso verso un oggetto (padre/madre)".

Fortunatamente, esistono molti casi in cui i coniugi sono motivati a voler mantenere unita la famiglia che hanno creato e cercano di superare i momenti di crisi, le incomprensioni e i disaccordi. Per far questo, spesso, i coniugi vanno da uno psicoterapeuta e iniziano una terapia di coppia. Tale terapia è un percorso guidato da un professionista specializzato (lo psicoterapeuta, appunto) che aiuta a risolvere le difficoltà presenti all'interno del rapporto e ad intervenire sugli squilibri della coppia.

In conclusione possiamo dire che la rabbia è un sentimento presente anche all'interno di una famiglia e che spesso può portare alla rottura di questa. Quindi, bisogna imparare a saper riconoscerla e gestirla senza dover arrivare per forza a crisi irreparabili.

## **SITOGRAFIA**

[www.comfamiliare.org](http://www.comfamiliare.org)

[www.crimine.info/public/psicologia](http://www.crimine.info/public/psicologia) "Le reazioni comportamentali dei figli nei casi di separazione coniugale"

[www.psicologia-sviluppo.com/genitorifigli](http://www.psicologia-sviluppo.com/genitorifigli)

[www.psicologiadelbenessere.it](http://www.psicologiadelbenessere.it)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

