

---

# Come riuscire ad esprimersi davvero in famiglia

**Autore:** Serena Scotto d'Abusco

**Fonte:** Città Nuova

**Per poter essere davvero se stessi bisogna riuscire a differenziarsi dal resto della famiglia. Se le relazioni sembrano faticose, meglio affrontare l'altro singolarmente, senza coinvolgere altre persone.**

Nel corso della vita spesso **si può avere la sensazione che le relazioni sociali siano faticose**. A volte capita di ritrovarsi dinanzi a situazioni difficili da gestire da un punto di vista relazionale soprattutto in presenza di familiari significativi: **la comunicazione appare complicata e ci si può sentire oppressi e condizionati nelle scelte quotidiane**. Mi capita, spesso, di ascoltare persone che dicono «i miei genitori mi hanno influenzato e mi influenzano tuttora», oppure «non mi sento libero di agire come meglio credo»; «mia sorella e mia madre mi inseriscono sempre all'interno dei loro litigi, facendomi sentire affaticata e sola», e così via. Queste difficoltà sono spesso legate a quello che **Murray Bowen, psichiatra statunitense, chiama il livello di differenziazione del sé**. Il grado, cioè, in cui **ciascuno di noi si è emancipato dal proprio contesto relazionale ed emotivo familiare senza però chiudere in maniera definitiva e rigida con esso**. Questo livello influenza ed è influenzato a sua volta dalla relazione con i familiari significativi. **Più il livello di differenziazione è basso, più ci si ritrova fusi all'interno del sistema familiare senza possibilità di esprimere realmente il proprio vero essere**. Le persone non differenziate, infatti, agiscono spesso seguendo esclusivamente le emozioni e non riuscendo a percepirsi come diversi o distaccati dal proprio contesto familiare. Sono fortemente dipendenti dai sentimenti che gli altri provano nei loro confronti, motivo per cui **non riescono ad agire se non sono certi che abbiano una buona approvazione esterna**. Spesso, inoltre, acquisiscono delle idee molto rigide che diventa difficile scardinare dinanzi a situazioni diverse e imprevedibili. **Le persone più differenziate, invece, sono meno dipendenti dal contesto familiare**. Sono convinti delle proprie opinioni, ma non diventano rigidi o dogmatici nel modo di pensare. Sanno, infatti, anche dialogare per eventualmente ridefinire le proprie opinioni. Sono persone che riescono ad agire, divenendo consapevoli dei propri obiettivi e pianificando delle azioni per realizzarli anche senza che vi sia un'approvazione esterna. Per raggiungere un migliore livello di differenziazione può essere utile innanzitutto divenire consapevoli del livello che si ha raggiunto finora. Porsi domande del tipo: «sono in grado di agire anche senza che gli altri approvino il mio operato?» oppure «che tipo di reazioni emotive ho nei contesti di riferimento di cui faccio parte?», potrebbe aiutare nello svolgere questo compito. **È necessario, inoltre, divenire più consapevoli delle proprie risposte emotive, cercando di rifletterci e controllarle**. Per esempio chiedersi: «Perché mi arrabbio così tanto dinanzi all'affermazione di mia sorella?»; oppure «perché sono così agitato quando devo fare qualcosa che gli altri non vogliono?». Rispondendo a queste e ad altre domande si diventerà più consapevole di quello che ci accade, e diventerà anche più facile **comprendere come non diventare vittime di queste emozioni, ma riuscire piuttosto a dominarle**. **Altra cosa utile per poter essere meno fusi con il sistema familiare è quella di vivere le relazioni in maniera diadica, cioè a due a due**. Di solito, infatti, all'interno di famiglie poco differenziate le relazioni possono essere di gruppo. Spesso ho sentito affermazioni del tipo «i miei genitori non mi hanno mai amato», oppure «i miei fratelli sono contro di me». Queste sensazioni generali rischiano di far perdere la specificità e l'unicità di ciascun rapporto, impedendo di notare sfumature importanti che possono aiutare a rileggere in modo diverso la realtà. Meglio interrogarsi sul ruolo delle singole persone e **prediligere un dialogo con quel familiare specifico senza inserire nella conversazione terze persone**. Ad esempio se si incontra una difficoltà con un fratello potrebbe essere utile parlare direttamente con quel fratello, senza coinvolgere altri e senza pensare che la stessa difficoltà la si abbia anche con gli altri membri della famiglia. Teniamo sempre

---

a mente, inoltre, che **il grado di differenziazione non coincide assolutamente con la distanza fisica dalla propria famiglia d'origine**. Spesso, infatti, vi sono persone che non frequentano più la propria famiglia o la vedono molto raramente, ma non per questo non ne sono dipendenti a livello affettivo ed emotivo. **L'obiettivo finale dovrebbe essere quello di promuovere con i propri cari una vicinanza emotiva autentica che lasci a ciascuno la libertà di agire**, nel rispetto reciproco delle proprie scelte e di quelle altrui.