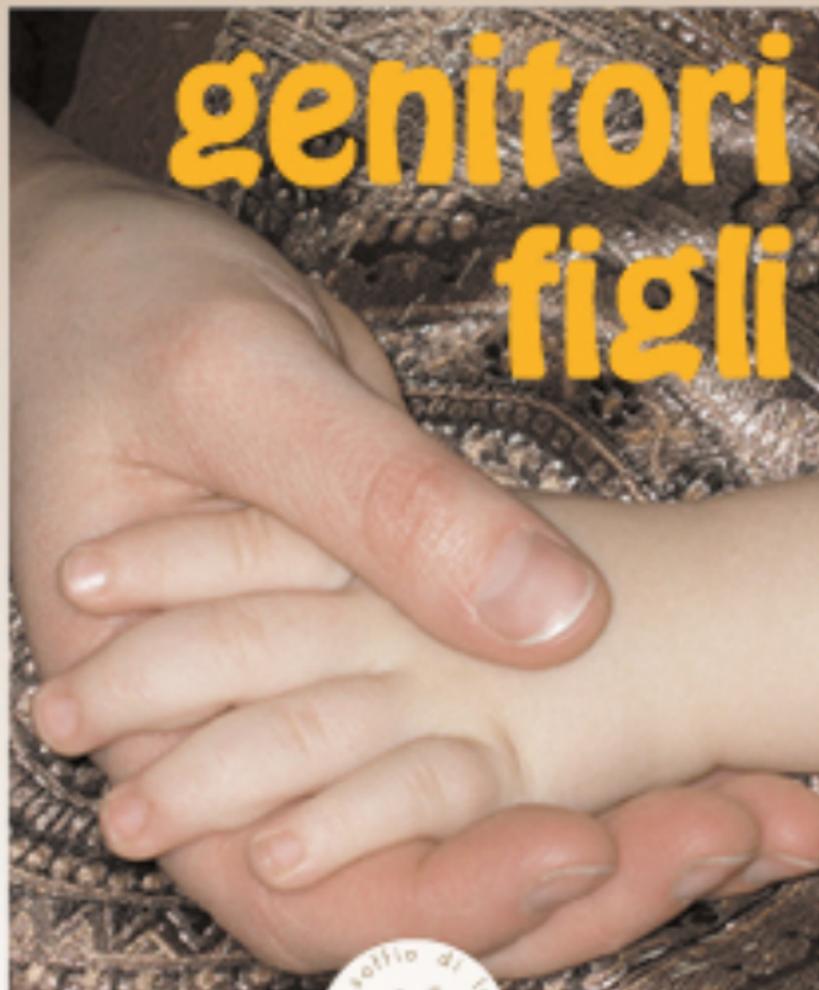


LISE BOURBEAU

migliorare i rapporti

genitori figli



Edizioni



AMRITA

INTRODUZIONE

Le domande che ho riunito in questo libro mi sono state tutte rivolte da uomini e donne come te, durante i corsi e le conferenze che ho tenuto.

Questa raccolta nasce per aiutarti a mettere in pratica il contenuto di *Ascolta il tuo corpo* e *Chi sei?*, pubblicati in precedenza.

Perché questo libro ti sia veramente utile, prima di leggere la mia risposta ad ogni domanda, trova da solo la tua.

Noterai che ci sono più domande formulate da donne che da uomini: non lasciarti sviare da questa constatazione, perché la maggior parte delle domande avrebbero potuto essermi rivolte tanto dagli uni quanto dalle altre.

Va comunque detto che i corsi o le conferenze sulla crescita personale vedono una maggiore partecipazione femminile, giacché è precisamente il principio femminile che ci

dirige verso la ricerca interiore personale.

Più volte, nelle mie risposte, menziono il fatto che i nostri figli e i nostri genitori si trovino lungo la nostra strada per aiutarci a conoscerci: è la “teoria dello specchio” che ho già spiegato in un altro libro, intitolato *Migliorare il rapporto di coppia*. Noterai anche che, in questa sede, non rispondo a domande sul rapporto genitori-figli nell’ambito della famiglia monoparentale, né a domande che riguardano l’incesto o problematiche d’ordine sessuale, di cui tratto più approfonditamente in *Sen-sualità & sessualità*.

Fra le domande contenute in questo libretto, ce ne sono alcune che troverete in altri libri della stessa serie, in quanto toccano diversi temi strettamente legati fra loro.

Tutte le risposte contenute in questo libro si fondano su una metodologia che è ormai collaudatissima, e che rappresenta il nucleo della filosofia di vita insegnata dal centro *Ascolta il tuo corpo*.

Non pretendo di avere la risposta a tutto, ma prima che tu dica a te stesso: «Sono sicuro che questa soluzione non avrà il risultato che voglio» e prima che tu la metta da parte, ti suggerisco fortemente di sperimentarla perlomeno tre volte. Non farti

ingannare dalla mente! Lascia che sia il tuo cuore a decidere e non la paura, creata dal piano mentale.

Se infatti continuerai a usare solo ciò che hai appreso in passato per gestire il tuo momento presente, senza mai sperimentare niente di nuovo, non sorprenderti se poi, nella tua vita, saranno ben poche le cose che cambieranno in meglio. Vuoi un miglioramento? Allora scegli di vivere esperienze nuove!

Buona fortuna!

Con amore,

Lise Bourbeau

CAPITOLO I
IL RAPPORTO CON I NOSTRI GENITORI

Il tuo primo libro, *Ascolta il tuo corpo, mi è piaciuto molto, ed è sempre il mio fedele compagno di lettura; devo però confessare che c'è qualcosa che non mi torna: dici che ci siamo scelti i nostri genitori. Se fosse così, dovrei essere davvero masochista, perché papà ha lasciato me e la mamma quando io avevo solo tre anni. Da allora mi sono sempre sentita di troppo nella vita della mamma; credo che, se non ci fossi stata io, la sua vita sarebbe stata molto più semplice. Come puoi dire con certezza che siamo noi a sceglierci i genitori?**

Ci sono state migliaia di reazioni come la tua da parte di persone che hanno sentito o letto quest'affermazione per la prima volta. Se rifiuti di credere nel tuo potere di

* Edito da Amrita.

scelta, rinneghi uno dei più grandi poteri dell'essere umano. Se invece prendi la decisione di accettare questo tuo potere, bisogna che ne sia convinta al cento per cento: non puoi, cioè, limitarti a credere di poter scegliere la tua vita *solo* in certe circostanze. Ad esempio, fra tutti gli esseri che vivono su questo pianeta, soltanto l'essere umano ha il potere di ridere: credi forse di avere questo potere solo certe volte? No, naturalmente. Sta poi a te scegliere se ridere o no, e questo in ogni circostanza.

Il potere di scelta esiste soltanto sul piano materiale. Dal momento che i genitori che hai ad ogni tua incarnazione fanno parte del tuo universo materiale, essi sono inclusi nell'insieme delle scelte che hai compiuto prima di nascere, fra cui l'ambiente, il corpo, il sesso di cui avevi bisogno per vivere le esperienze del tuo attuale disegno di vita. Sono scelte che facciamo con l'aiuto di una guida spirituale. Tratterò, in un libro futuro, di ciò che accade nel mondo dell'anima fra una vita e l'altra*.

* N.d.E.: nel frattempo consigliamo su questo argomento la lettura di due libri di Anne Givaudan e Daniel Meurois, *I nove scalini* e *Cronaca di una disincarnazione*, entrambi editi da Amrita.

Scegliamo dei genitori che abbiano bisogno di perfezionare e accettare quei medesimi aspetti che noi, prima ancora di nascere, scegliamo di avere. Per questo siamo così simili a loro. Essi hanno la funzione di aiutarci a vedere quelle parti di noi che è necessario accettare. Quando ci rifiutiamo di vederci attraverso di loro, non facciamo che ritardare l'evoluzione della nostra anima. È come il corpo di un bambino: se lo si nutre a malapena, non si svilupperà come dovrebbe. Anche l'anima ha bisogno di cibo, ossia d'amore, per crescere ed evolversi.

Nel tuo caso, è importante rendersi conto che l'abbandono da parte del padre faceva parte del tuo disegno di vita. Ora puoi scegliere se prendertela con lui per sempre, cosa che turberà i tuoi rapporti con gli uomini, o provare compassione per lui, accettando i suoi limiti. Se non si sentiva in grado di assumersi la propria responsabilità quale marito e padre, questo è affar suo. Ha pieno diritto di non essere stato capace di oltrepassare i propri limiti.

Per quanto riguarda la tua mamma, hai verificato con lei se sei stata davvero di troppo, oppure se hai deciso tu stessa che doveva essere così, fondandoti su qualche istante di impazienza da parte sua? Chissà... forse

ha trovato il coraggio di rimboccarsi le maniche, nella vita, proprio grazie alla tua presenza... Ti suggerisco davvero di verificare la cosa con lei, e di dirle quello che provi.

Puoi spiegarmi che cos'è esattamente il complesso di Edipo?

Questo termine venne utilizzato per la prima volta da Freud, il famoso psicanalista austriaco. Nei primi del Novecento, egli usò una tecnica ipnotica per studiare diversi adulti isterici e nevrotici, e scoprì che, perlopiù, erano stati violentati dal padre o da un parente prossimo.

Edipo, nella mitologia greca, è un giovanotto che, dopo aver ucciso, in seguito ad una disputa, un uomo (il padre) che si era venuto a trovare sulla sua strada, ne sposa la vedova, Giocasta, non sapendo che si tratta della propria madre, da cui era stato separato fin dalla nascita. Quando entrambi scoprono la verità, Giocasta si impicca, e Edipo si cava gli occhi prima di prendere la via dell'esilio.

Freud sceglie il nome di Edipo per spiegare le deduzioni derivate dalle sue ricerche perché ritiene che tutti i bambini provino un desiderio sessuale per il genitore di sesso opposto, desiderio che rappresenta

semplicemente il risvegliarsi della sessualità nel bambino. In quel momento, il bambino si sentirà fisicamente attratto dalla prima donna della sua vita, la madre, e vorrà segretamente sposarla, un giorno; spera dunque inconsciamente che il padre scompaia, per poterlo sostituire accanto alla mamma.

Lo stesso accade con la bambina, nei riguardi del padre e della madre. E tuttavia, né il bambino né la bambina vogliono “davvero” che il genitore di sesso opposto scompaia. È una fase di risveglio sessuale, che normalmente avviene tra i due e i sei anni di età, e spesso i bambini si divertono a cercare di sedurre l’oggetto del loro amore. Certe volte diventano addirittura esibizionisti. I bambini, però, agiscono così non con l’aspettativa di ottenere una soddisfazione sessuale concreta, ma semplicemente perché si interrogano sulle strane sensazioni che attraversano il loro corpo.

Fino a che età dura il complesso di Edipo?

Di solito, il complesso dovrebbe riasorbirsi verso i sei-sette anni. I bambini, arrivati a quell’età, smettono di attirare l’attenzione del genitore di sesso opposto,

e cercano invece di identificarsi con il genitore del loro sesso. La bambina cercherà allora di imitare la mamma, per esempio volendosi vestire o truccare con le cose della madre, mentre il maschietto cercherà di imitare il padre.

Quando un bambino vive in un contesto familiare armonioso in cui i genitori gli hanno spiegato quello che gli sta accadendo rispetto al complesso di Edipo, di solito tutto torna ad essere normale, e l'attrazione per il genitore di sesso opposto si riassorbe. I genitori hanno modo di spiegare al bambino che cos'è quest'attrazione non appena questi incomincia a dar segno di possessività nei confronti del genitore di sesso opposto, e a mostrarsi geloso nei confronti del genitore del suo stesso sesso.

Tuttavia, ben pochi sono i contesti familiari che rispondono ai criteri dell'armonia, sicché è alta la percentuale delle persone che, giunte in età adulta, non hanno ancora risolto il complesso di Edipo, il che si traduce nella difficoltà ad avere una relazione armoniosa e stabile con il proprio partner.

Queste persone sono sempre in cerca del partner che risponderà all'immagine del padre ideale, o della madre ideale, che si sono create durante l'infanzia: durante la

fase del complesso di Edipo, infatti, tutti i bambini idealizzano il genitore del sesso opposto, e non lo vedono così com'è davvero. Giunti in età adulta senza aver risolto il complesso, non riusciranno a trovare il partner ideale perché, di fatto, questi esiste soltanto nella loro immaginazione.

Per esempio, la ragazzina adolescente che è ancora fortemente legata al padre dal complesso di Edipo, avrà relazioni tese con la madre. Ci sarà, fra loro, un senso di concorrenza, di gelosia. Inoltre, la piccola si sentirà colpevole perché desidera segretamente prendere il posto della mamma. Sarà allora o completamente reattiva nei confronti di quest'ultima, evitandola, oppure farà di tutto per compiacerla, allo scopo di liberarsi dal senso di colpa. È anche possibile che la ragazzina in questione, se viene delusa dal papà a causa delle sue aspettative nei confronti di un padre idealizzato, si ribelli assolutamente a lui, e che faccia allora di tutto per provocarlo, allo scopo di ottenere da lui maggiore attenzione.

È normale non ricordarsi di aver vissuto il complesso di Edipo? Guardo mia madre, e trovo inaccettabile l'idea di essermi sentito attratto da lei; l'ho sem-

pre vista come una vecchia.

Certo, è normale. La maggior parte delle persone non ne sono coscienti. Tuttavia, lavorando nel campo della crescita personale, ho osservato che più un adulto accetta di guardarsi e di percepirsi, più diventa consapevole di tante cose accadute durante l'infanzia, cose che, fino a quel momento, si è tenuto dentro, ben sepolte.

Ciò che rimuoviamo non sono soltanto i traumi, ma anche molti dolori, sofferenze infantili, perché quando eravamo piccoli ci è stato insegnato a "sentire" il meno possibile. Oggi per la maggior parte degli adulti, è più facile tenersi sotto controllo, essere rigidi, piuttosto che "sentire" qualcosa.

Per il momento non ho nessun ricordo di aver vissuto il complesso di Edipo con mio padre. Quello che so, quello che sto vivendo, è che la relazione con mia madre è spesso tesa. Si tratta forse di una conseguenza, o del segno che il mio complesso di Edipo è irrisolto? Risolverlo sarà sufficiente per migliorare i rapporti con mia madre?

Per sapere se le tue difficoltà con la mamma sono dovute al complesso di Edipo irrisolto, ti suggerisco di rileggere le rispo-

ste precedenti a questa, che ti chiariranno la faccenda.

Tuttavia, è alquanto possibile che la tensione dei vostri rapporti non abbia nulla a che fare con il complesso di Edipo: può essere semplicemente dovuta al rifiuto di vederti in lei. Mentre la tua mente è occupata nel giudicare e nel criticare certi suoi comportamenti, non ti vedi. Le parti di lei che critichi sono le parti di te che ancora non accetti.

Tua madre è qui per aiutarti a conoscerti di più, ad accettarti, ad amarti così come sei. Quando potrai condividere con tua madre ciò che ti disturba e chiederle se anche lei ti vede in quello stesso modo, entrambe vi renderete conto di aver bisogno l'una dell'altra per migliorare. Non è un caso che tu ti sia scelta quella donna come madre.

Ci possono essere relazioni "edipiche" tra genitori e figli dello stesso sesso? Sono madre di una bambina di sei anni, che non mi molla un istante. Sta bene con il suo papà, ma non ne è attratta.

L'attrazione intensa che prova per te indica che si identifica completamente con te. Vuole assomigliarti in tutto. Non è il caso che ti allarmi. È molto meglio che se ti

respingesse. Se una bambina non volesse assomigliare alla mamma, si rifiuterebbe a sua volta quale donna, cosa che influirebbe molto sulla sua vita da adulta. Tuttavia, falla parlare della sua relazione con il papà, e presta molta attenzione; verifica se sta davvero evitando il padre, o se si tratta semplicemente di una sua scelta. Se sta cercando di evitarlo, sarebbe importante scoprire perché.

Perché è così difficile dire a mia madre “ti voglio bene”?

In generale, quando per noi è difficile far qualcosa significa che è qualcosa che non abbiamo ancora imparato a fare; non abbiamo, cioè, avuto un modello. Sono quasi certa che tua madre sia a sua volta incapace di dirti “ti voglio bene”, o lo trovi molto difficile. Come vivi il fatto che non te lo dica? Riesci comunque a percepire il suo amore per te? Se è così, allora rifletti sul fatto che anche lei percepisce il tuo amore, e che non ha bisogno delle parole per crederci.

È vero, però, che quasi tutti amano sentirsi dire “ti voglio bene”, anche se già sanno che è così. Spiega a tua madre la tua difficoltà, e chiedile se la prova anche lei. Ha forse anche lei lo stesso tuo desiderio di esprimere

il suo amore? Se è così, sarà più facile, per entrambe, farlo insieme.

Non è forse una buona idea voler avere certe virtù che sono tipiche dei miei genitori, come ad esempio l'ordine e la disciplina? Le considero una bella eredità. Perché dovrei liberarmi da queste ricchezze, che sono così preziose?

E chi ha mai detto che bisogna liberarsene, o che bisogna evitare di esprimere le stesse virtù dei propri genitori? Hai giustappunto scelto questi genitori per vederti attraverso di loro. Ciò che consideri una virtù, è semplicemente il riflesso di una parte di te che ti piace. Queste parti non vanno rinnegate, perché sono proprio quelle che ti aiutano ad avere una vita più gradevole.

Ciò nonostante è importante verificare perché vuoi coltivare queste loro virtù. I tuoi genitori ti hanno forse convinto che, in mancanza di qualità come la disciplina, non saresti una brava persona? Se è così, allora esse diventano per te un bel fardello, in quanto ti tocca continuamente sforzarti per essere una brava persona, per paura di diventare l'opposto. Una decisione fondata sulla paura di non essere abbastanza bravo, non fa bene a nessuno.