

I lettori scrivono



Risposte di
Federico Sandri
Psicologo, Sessuologo,
Docente presso il Centro Italiano
di Sessuologia di Bologna (CIS)

Sono una donna di 36 e convivo da 2 anni. Il mio compagno ha una figlia di 12 anni nata da una precedente relazione. La bambina è molto viziata e maleducata. Ho cercato di costruire un rapporto con lei, senza successo. Non so come comportarmi, vorrei avere un clima sereno in casa e non essere vista come una nemica. - Anna

Anna

Gentile Anna, la sua esperienza è simile a quella di tante altre persone che si trovano a convivere con il figlio del compagno o della compagna nato da una precedente relazione. Ci sono vari motivi che possono portare, nel suo caso la bambina, a comportarsi in questo modo, tuttavia dalla sua lettera immagino che questa bambina tenda ad avere un comportamento ostile in particolare con lei. Solitamente si tratta di gelosia che può manifestarsi quando il minore sente il proprio ruolo di dominanza (che gli era stato dato per errore) messo in discussione da una persona esterna alla famiglia e che lui non riconosce come sufficientemente autorevole. Le consiglio in primo luogo di parlare con il suo compagno e di lasciare che sia lui a ridefinire dei limiti più solidi nella relazione con la figlia; è sempre meglio che sia il genitore naturale a dare una nuova definizione alle regole di casa, in questo modo sarà lui a dover gestire, come è giusto che sia, le eventuali rimostranze del minore. Spesso nei casi di separazione i figli, soprattutto se unici, tendono a costruire triangolazioni emotive fra i genitori separati diventando dei veri e propri despoti che con il loro comportamento volubile e permaloso tengono in scacco tutta la famiglia. C'è da dire però, in ultima analisi che i figli lo fanno perché i genitori permettono loro di strumentalizzare l'affetto rendendoli in questo modo infelici e viziati. C'è sempre un genitore eccessivamente spaventato di perdere l'amore del figlio dietro ad un bambino che fa troppi capricci.

Salve, mi chiamo Marco. Spero possa aiutarmi. Da molto tempo soffro di frequenti incubi notturni. Mi sveglio più volte durante la notte e faccio molta fatica a riaddormentarmi, perché una volta chiuso gli occhi rivivo quelle immagini terribili. Il risultato è che mi ritrovo senza energie al mattino e con l'umore variabile. Quali potrebbero essere le cause di questi incubi? - Marco

Marco

Caro Marco, il suo problema può avere più origini e pertanto può essere gestito con varie modalità. I risvegli notturni possono essere sintomo di un periodo particolarmente stressante, di un inconscio che non ha altri canali per comunicarle che nella sua vita alcune aree dovrebbero essere rivalutate, o potrebbe essere il segno di qualche trauma infantile che riaffiora... Le suggerisco prima di tutto di provare a dare delle risposte alle domande che seguono, questo potrebbe esserle utile nel caso intraprenda un qualsiasi percorso di consapevolezza: da quanto tempo ci sono questi incubi? Hanno sempre le stesse caratteristiche storiche o sceniche? Ci sono personaggi che ricorrono? Hanno delle correlazioni rispetto ad eventi particolari della sua vita? Nel caso si tratti di un messaggio che il suo inconscio le sta mandando, come credo che sia, le suggerisco di rivolgersi a qualche mio collega che la possa aiutare nel dare un valore simbolico dei sogni che sta facendo. Il modo migliore per risolvere il problema è dare voce al significato degli incubi, tuttavia le posso intanto consigliare dei Fiori di Bach che possono aiutarla a trovare una maggiore pace notturna e a farla diventare maggiormente abile nella gestione degli effetti ansiogeni degli incubi; le consiglio Sweet Chestnut, White Chestnut e Cherry Plum.