

# BEN. ESSERE

Nuovi modi per prendersi cura di sè



SECONDO INCONTRO

## LA GENITORIALITA': EQUILIBRIO TRA BISOGNI E SENSI DI COLPA

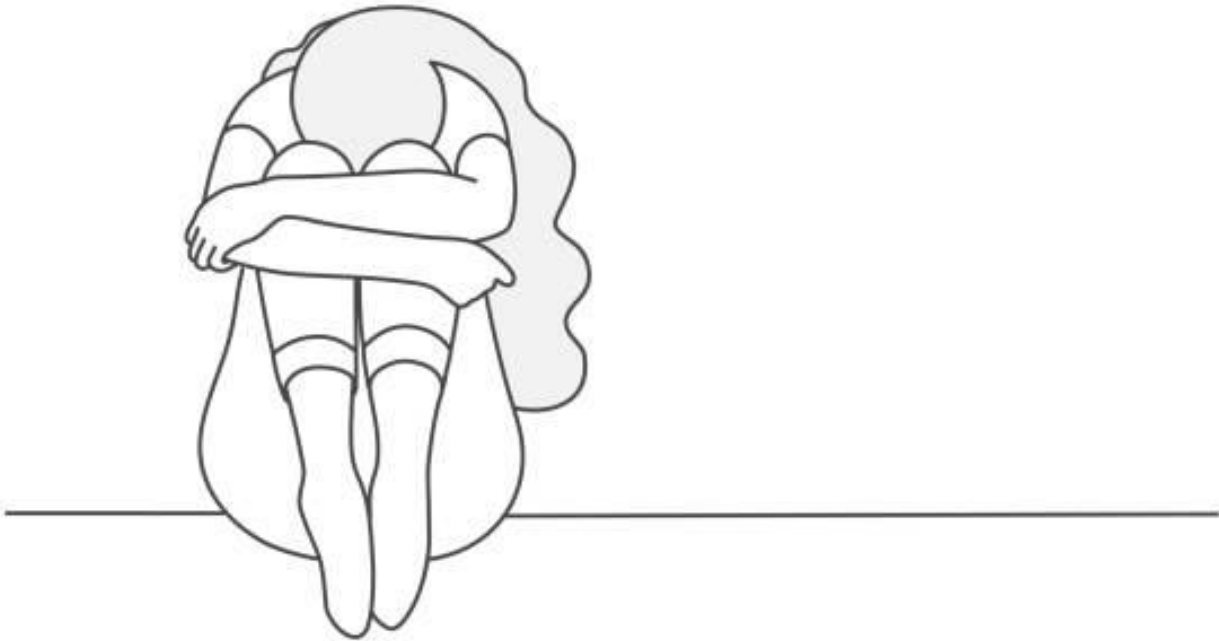
# BISOGNI biologici

nascono con  
la persona



*I bisogni NON soddisfatti*

*influenzano il  
comportamento*



.. Cosa vuol dire?

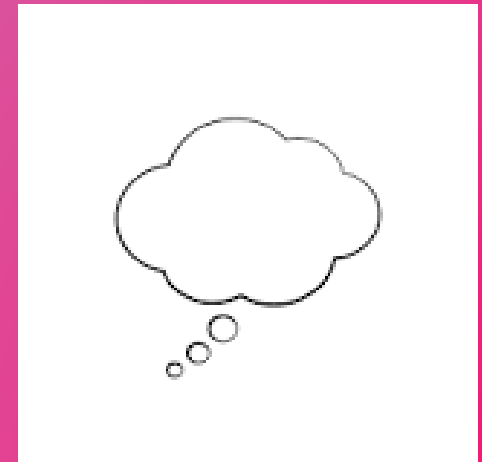


# LA MIA RETE

POTENZE



VALENZE



# CONTENITORE



BISOGNO di  
ESSERE  
CONTENUTI

# Quali difficoltà?

*Rete di  
supporto/aiuto*

*Società*

*Aspettative  
personali/familiari*



**SENSI DI  
COLPA**

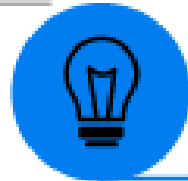
*..e .. quindi.. come li scardiniamo?*





# PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

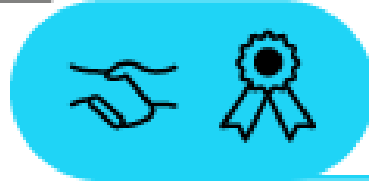
BISOGNI DEL SÉ



## AUTOREALIZZAZIONE

moralità, creatività, spontaneità, accettazione, assenza di pregiudizi.

BISOGNI SOCIALI



## STIMA

autostima, autocontrollo, realizzazione, rispetto reciproco.



## APPARTENENZA

amicizia, affetto familiare, intimità sessuale.

BISOGNI PRIMARI



## SICUREZZA

fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute, di proprietà.



## FISIOLOGIA

respirazione, alimentazione, sesso, sonno, omeostasi.

The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of pink, peach, and light orange, with some darker, more saturated areas towards the bottom right. The texture is fluid and organic, with some darker spots and variations in tone.

**IL DIRITTO DI NON FARCELA**

DI COSA HO BISOGNO IO?

CHI/COSA PUO' AIUTARMI?

QUALI SONO I MIEI STRUMENTI?

LA MIA RETE mi porta un  
supporto NUTRIENTE?

Chi è PER ME un BUON GENITORE?

Cosa voglio per il MIO ESSERE  
GENITORE?

Cosa voglio portare  
a ME e al mio bambino  
in questo viaggio?

# PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)



*Perché è importante il bambino sperimenti  
sicurezza?*

# SICURO



Di base credo che i miei bisogni saranno soddisfatti. Ho una buona visione di me.



Da bambino potevo contare sulla persona che si prendeva più cura di me, era concreta, coerente, sensibile.

Ero un bambino curioso, fiducioso, sicuro.



Sono un partner sicuro. Tenzialmente ho una buona visione degli altri.

# EVITANTE



Di base tendo a negare i miei bisogni, credo che NON saranno soddisfatti.



La persona che si prendeva più cura di me era fredda e distante, scoraggiava la mia emotività.



Ero un bambino esplorativo ed emotivamente distante (non piangevo e non chiedevo molto). Non piangevo quando i miei mi lasciavano.

Sono molto indipendente. Provo disagio nelle relazioni interpersonali e nel condividere i miei sentimenti.

# STILI DI ATTACCAMENTO



La persona che si prendeva più cura di me era incoerente, a volte sensibile, a volte negligente.

Ero un bambino ansioso, insicuro, arrabbiato. Piangevo quando i miei mi lasciavano.



Non confido nel fatto che i miei bisogni possano essere soddisfatti.



Sono un partner insicuro, geloso, appiccicoso. Temo di perdere le persone che amo.

# AMBIVALENTE

Percepisco i miei bisogni in maniera confusa.



La persona che si prendeva più cura di me era spaventata, passiva e mi spaventava.

Ero un bambino passivo, arrabbiato, preoccupato, non reattivo.



Ho relazioni distruttive e violente. Vorrei relazioni molto strette, ma contemporaneamente le rifuggo.

# DISORGANIZZATO

John Bowlby

*Come acquisisce sicurezza il bambino?*



*“L'educazione non è la preparazione alla vita, l'educazione è la vita stessa”*  
*John Dewey*

## **RINFORZO POSITIVO**

*Le caratteristiche per far sì che funzioni*

### **1. PERSONALE**

il rinforzo deve significare qualcosa per la persona che lo riceve

### **2. IMMEDIATO**

più tempo si aspetterà per l'erogazione, meno sarà efficace

### **3. FREQUENTE**


non sarà mai troppo se stai rinforzando nel modo corretto

### **4. SPECIFICO**

descrivi ciò che viene rinforzato in poche parole per renderne chiaro il motivo

### **5. GUADAGNATO**

deve essere contingente a un risultato

A colorful illustration of a child and a bear in a garden. The child, with a large round head and wearing a red shirt, is on the left, looking towards the bear. The bear, also with a large round head and wearing a brown hat, is on the right, looking back at the child. They are surrounded by green foliage, white flowers with yellow centers, and a blue sky. The scene is framed by a blue border.

La frustrazione di un bambino  
davanti a un no  
NON

è un trauma per il piccolo,  
anzi lo abitua ad affrontare  
le difficoltà.

Se un bambino cresce convinto  
che gli verrà detto sempre sì,  
allora il primo no  
lo sconvolgerà nel profondo.



© [www.consulenzafamiliare.com](http://www.consulenzafamiliare.com)

*Ma come si fa?*



Dott.ssa Monica Marro  
Psicologa - Psicoterapeuta

# BEN. ESSERE

Nuovi modi per prendersi cura di sè

Questo evento è pensato per i

**Genitori**



SECONDO INCONTRO

**MARTEDI**  
**14**  
**MARZO**  
**2023**

QUALI SONO I MIEI BISOGNI DI  
GENITORE?

QUALI INVECE QUELLI DA ADULTO?

MI SENTO IN COLPA A LASCIARE  
IL MIO BAMBINO A CASA LA SERA  
ED USCIRE CON GLI AMICI?

FARO' ABBASTANZA PER IL MIO  
BAMBINO, RIUSCIRÒ A RENDERLO  
FELICE?

E QUANDO IL MIO BAMBINO  
DIVENTA GRANDE, QUAL È IL MIO  
RUOLO?

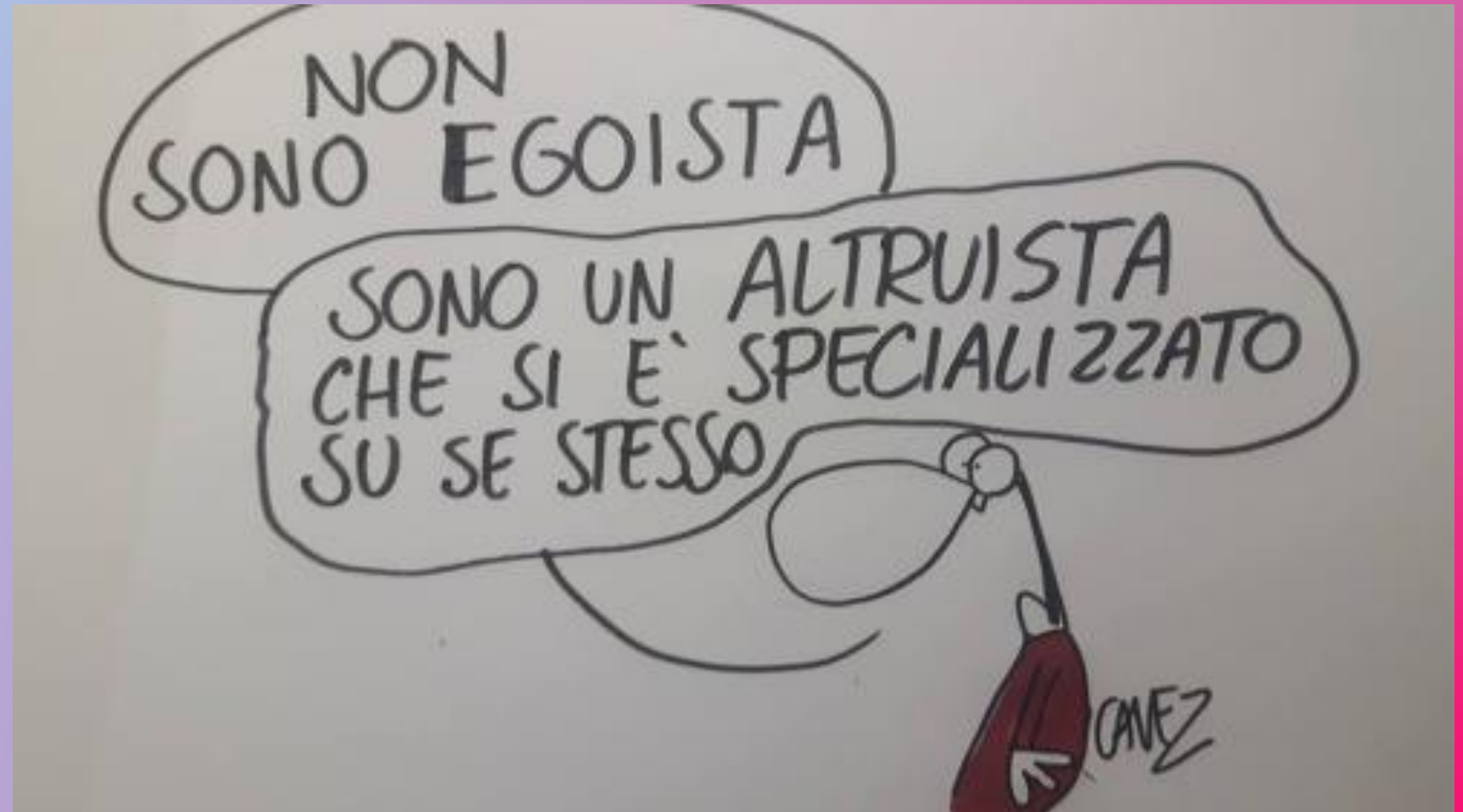


**INDIVIDUO**

**COPPIA**

**GENITORE**

# SANO EGOISMO



# SENSO DI COLPA





*Volersi bene, curare  
il proprio benessere  
produce  
conseguenze  
dannose?*

*Un genitore  
sereno ed  
appagato toglie  
qualcosa al figlio  
o glielo dà?*

*Bisognerebbe tentare  
di essere felici  
non foss'altro che  
per dare l'esempio*

## I GENITORI SUFFICIENTEMENTE BUONI

«I genitori sufficientemente buoni non sono quelli che non sbagliano mai, ma quelli che sbagliano, imparano dai propri errori e proprio per questo riescono a mettere in atto azioni riparative e trasformative».



“Il modello della famiglia perfetta è un’invenzione delle classi conservatrice. È sempre stato così. [...] Non esiste un unico tipo di famiglia, ne esistono a centinaia a seconda del contesto geografico, sociale e culturale. In Cina i bambini crescono con i nonni, nei paesi baschi gli uomini hanno due mogli: la propria consorte e gli amici. Quel che dobbiamo chiederci non è “qual è la famiglia ideale”, piuttosto come riuscire a essere bravi genitori, indipendentemente dalla forma familiare. Ma cosa bisogna fare per essere un “bravo genitore”?”

Al primo posto metterei il lavoro fatto insieme. Sia il padre che la madre sono responsabili dello sviluppo dei figli, condividono le responsabilità nel crescerli. In questo senso le famiglie moderne sono assai più progredite rispetto al passato, segnato dall'assenza della figura paterna. Oggi gli uomini sono più attenti dei loro padri e dei loro nonni. Naturalmente bisogna poi intendersi su cosa significhi amare i propri figli, e qui il lavoro dei genitori comincia a complicarsi: perché amare significa innanzitutto comprendere i bisogni, e i bisogni cambiano nel tempo. Il genitore capace sa cogliere questi mutamenti, e sa adattarsi al cambiamento anche quel suo ruolo inderogabile che consiste nel fissare le regole. Non bisogna mai dimenticarsi che un figlio ha la necessità di avere delle regole. Dall'età infantile all'adolescenza, i ragazzi hanno sempre bisogno di controllo, disciplina e guida.

La famiglia è un'organizzazione sociale necessaria. Può cambiare nel tempo, nella storia minima familiare come nella storia d'una società. E la scommessa consiste proprio nel percepire i cambiamenti all'interno delle relazioni familiari, cogliere il momento delle crisi, adattandovisi di volta in volta. "Una mamma rigida dovrà necessariamente ammorbidire l'indole normativa con la figlia adolescente: il processo di crescita ha bisogno di contenimento, ma anche la regola si deve commisurare all'evoluzione dei rapporti. Un equivoco da evitare è quello del genitore "amico dei figli". I figli devono stare con i loro coetanei: ai genitori spetta un altro ruolo.

Salvador Minuchin



Dott.ssa Monica Marro  
Psicologa - Psicoterapeuta

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Nicole Bullano – Ostetrica  
Monica Marro – Psicologa – Psicoterapeuta

[www.larcipelago.it](http://www.larcipelago.it)  
[info@larcipelago.it](mailto:info@larcipelago.it)

