



"Costruire Confini e Promuovere il Benessere Familiare"

STRUMENTI CONCRETI PER UNA VITA FAMILIARE PIÙ SERENA E COLLABORATIVA

Introduzione: Perché questa guida può aiutarti?

Se hai letto il mio articolo su come costruire confini sani in famiglia, questa guida ti aiuterà a mettere in pratica le strategie descritte.

Mi chiamo Simona Paoella, sono una psicoterapeuta sistemico relazionale e da anni aiuto individui, coppie e famiglie a migliorare la comunicazione e a vivere relazioni più equilibrate. Ho creato questa guida perché credo fermamente che con gli strumenti giusti si possano trasformare le relazioni difficili in legami più sani e autentici.

Se ti è mai capitato di sentirti sopraffatto dalle dinamiche familiari, di non sapere come gestire certi conflitti o di sentirti intrappolato in ruoli che non ti appartengono, sei nel posto giusto.

Questa guida ti darà spunti concreti e strategie pratiche per affrontare queste situazioni con più consapevolezza e sicurezza.



1. Riflettiamo insieme sulle dinamiche familiari

Capire le dinamiche familiari è fondamentale per individuare i meccanismi che possono generare tensioni o incomprensioni. Ti sei mai chiesto quale ruolo giochi nelle relazioni con i tuoi familiari? Magari ti trovi spesso a fare da mediatore, oppure senti che le tue esigenze passano in secondo piano.

Esempio pratico: Pensa a un momento recente in cui c'è stata una discussione in famiglia. Ti sei sentito obbligato a prendere una posizione? Se sì, prova a domandarti: "Era davvero necessario o potevo incoraggiare gli altri a risolvere direttamente il problema?".

Suggerimento: Se senti che vieni "tirato dentro" un conflitto tra altri (triangolazione), prova a dire: "Capisco che questo è importante per voi, ma penso sia meglio che ne parliate direttamente tra di voi". Questo permette a te di non sentirti sopraffatto e agli altri di assumersi la responsabilità delle loro discussioni.

2. Come agire da Genitore: proteggere i bambini dai conflitti

I bambini hanno bisogno di confini chiari, perché prosperano quando sanno cosa aspettarsi. Se un bambino si sente coinvolto nei conflitti degli adulti, spiegagli con parole semplici che non è una sua responsabilità.



Esempio: “Capisco che sei preoccupato perché mamma e papà hanno litigato. Voglio rassicurarti: non è compito tuo risolvere i nostri problemi, ma noi stiamo lavorando per risolverli insieme”.

Esercizio per i genitori: Prova a scrivere un messaggio chiaro da usare quando devi spiegare una regola o un confine. Evita frasi come “Non fare mai...” e prova invece con “Preferirei che...”.

3. Strategie pratiche per migliorare le relazioni e non lasciarsi sopraffare dalle aspettative altrui

- Usa frasi assertive per proteggere i tuoi spazi e confini senza risultare aggressivo, come: “Preferirei non discutere in questo momento.”
- Non devi sentirti in colpa per proteggere il tuo benessere. Se una richiesta ti sembra troppo impegnativa o fuori dalla tua disponibilità, rispondi con un “Mi dispiace, ma in questo momento non posso occuparmene.”
- Se ti senti sovraccaricato da responsabilità familiari, trova un momento per ridistribuire i compiti e discutere apertamente le tue necessità.
- Se vuoi che gli altri rispettino i tuoi confini, sii il primo a rispettare i loro. L'esempio aiuta a creare un clima di rispetto reciproco.

Esercizio: Scrivi tre modi in cui puoi mostrare supporto al tuo partner nei momenti difficili, ad esempio ascoltandolo senza interrompere o proponendo soluzioni insieme.



Quando chiedere aiuto

Se le difficoltà familiari persistono o causano sofferenza, considerare un supporto professionale può fare la differenza.

Esempio: Una famiglia che segue in terapia si trovava bloccata in conflitti ricorrenti. Grazie al lavoro insieme, hanno imparato a comunicare in modo costruttivo e a ricostruire un clima di fiducia.

Un terapeuta può aiutarti a:

- Migliorare la comunicazione;
- Risolvere conflitti complessi;
- Supportare i membri della famiglia più vulnerabili.

Conclusione

Il benessere familiare richiede impegno, dialogo e la capacità di gestire le emozioni. Questa guida è un punto di partenza per riflettere e migliorare le dinamiche familiari. Se senti di aver bisogno di ulteriore supporto, sono qui per aiutarti.

Ecco i miei contatti: Dott.ssa Simona Paolella

Psicologa e Psicoterapeuta Relazionale - Terapia online e in presenza

- Sito web: www.psicologapsicoterapeuta.eu
- Email: info@psicologapsicoterapeuta.eu
- WhatsApp: 3288414694

Scrivimi o visita il mio sito per un primo contatto. Sarò felice di conoscerti e accompagnarti in questo percorso.

Dott.ssa Simona Paolella