

Mara Foppoli

Rezension von: Gibson, L. C. (2023). *Figli adulti di genitori emotivamente immaturi*



Psychotherapie-Wissenschaft
14. Jahrgang, Nr. 2, 2024, Seite 129–130
DOI: 10.30820/1664-9583-2024-2-129
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft

eISSN 1664-9591

14. Jahrgang Heft 2/2024

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2024-2>

info@psychotherapie-wissenschaft.info

www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen

und Psychotherapeuten

Geschäftsstelle ASP

Riedtlistr. 8

CH-8006 Zürich

Tel. +41 43 268 93 00

www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano

Lea-Sophie Richter, Zürich

Mario Schlegel, Zürich

Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstr. 10

D-35390 Gießen

+49 6421 96 99 78 26

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:

anzeigen@psychosozial-verlag.de

Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.

ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an

die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Datenbanken

Die Zeitschrift *Psychotherapie-Wissenschaft* wird regelmäßig
in der Abstract-Datenbank PsycInfo der American Psychological
Association (APA), im Directory of Open Journals (DOAJ)
und in den Publikationsdatenbanken PSYINDEX und
PsychArchives des Leibniz-Institut für Psychologie/Leibniz
Institute for Psychology (ZPID) erfasst.



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Gibson, L. C. (2023). *Figli adulti di genitori emotivamente immaturi. Come guarire dalle ferite causate da genitori distanti, respingenti o egocentrici*
Traduttore: Nicola Ferloni
Gruppo editoriale Mauri Spagnol, 256 p., 13.52 EUR
ISBN: 978-88-5505-986-2

Psychotherapie-Wissenschaft 14 (2) 2024 129–130
 www.psychotherapie-wissenschaft.info
 CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2024-2-129>

Lindsay C. Gibson è una psicoterapeuta e psicologa clinica americana di oltre trentacinque anni di esperienza. Il suo più importante contributo alla ricerca è stato riconoscere la causa di ansia, ossessioni, depressione dei suoi pazienti nelle coercizioni emotive indotte da genitori emotivamente immaturi. Questo genere di relazioni produce un'eredità tossica che può diventare invalidante per molte persone. Questi figli ne possono essere condizionati anche in età adulta per cui riuscire a riconoscere i genitori emotivamente immaturi, capirne le caratteristiche relazionali, la tipologia e come non farsi incastrare da questo tipo di genitori rappresentano dei veri e propri fattori protettivi che l'autrice sviluppa nei vari capitoli del libro.

La Gibson apparentemente sembra andare contro l'opinione comune che gli adulti siano più maturi dei bambini, offrendo valide ragioni a supporto. Ad esempio ci possono essere dei genitori non in grado di venire incontro ai bisogni emotivi dei propri figli. Questo potrebbe portare gradualmente o meno ad un abbandono emotivo che ha delle conseguenze reali. Ciò può portare ad una solitudine emotiva costante e condizionante sul tipo di scelte relazionali e di partner che facciamo. La solitudine emotiva deriva dalla mancanza di intimità con gli altri. Dal sentirsi invisibili da bambini al non essere capaci di entrare in connessione con gli altri. Si creano vuoti interiori incolmabili che prendono il posto della vera sicurezza. I bambini più sensibili sono coloro che maggiormente possono subire questo effetto. I sintomi che possono mostrare sono dolore e confusione giacché il loro vissuto vede un genitore che rifiuta un'intimità emotiva con loro. Seppur non visibile, la solitudine che deriva da questa invisibilità è vera quanto il dolore che si prova per una ferita fisica. Qualcuno parla di vuoto o di solitudine esistenziale seppur in realtà provenga dalla nostra famiglia. I bambini non sanno identificare la mancanza di intimità emotiva con il proprio genitore o nemmeno l'im maturità genitoriale. Sentono solo un vuoto che continua a esserci anche nella età adulta.

Vi è una paura delle emozioni sincere da parte di questi genitori immaturi emotivi così forte da far mettere loro in campo strategie di allontanamento che vengono poi

negate. Raramente riflettono su loro stessi e quindi non ammettono colpa e tantomeno chiedo scusa. Antepongono spesso i propri interessi e bisogni a quelli dei figli. I figli imparano fin da subito a cavarsela da soli.

Giacché la connessione emotiva con i caregiver è la base della sicurezza nei bambini. Essi possono condividere ciò che provano sia quando hanno bisogno di supporto che quando sono felici con genitori maturi. I figli sentono il piacere dei genitori maturi emotiva mentente ad occuparsi di loro.

Per questo motivo la Gibson considera essenziale il riuscire a valutare la maturità emotiva delle altre persone, per non sentirsi soli anche in presenza di legami e dimostrazioni di affetto. Spesso in presenza di genitori tossici, un distacco emotivo rappresenta una via per trovare serenità e autosufficienza imparando a capire con chi abbiamo a che fare. Una volta capito il grado di maturità emotiva sarà dunque possibile prevedere che grado di relazione è possibile instaurare senza avere aspettative troppo alte.

Comprendere l'im maturità altrui consente, secondo, la Gibson, di liberarci dalla solitudine e di identificare i responsabili dell'abbandono salvando il nostro diritto per venir amati per quel che siamo.

Questo tipo di genitore non è in grado di fornire il tipo di interazione necessario per nutrire lo sviluppo emotivo. Questa carenza genera la sensazione costante di non essere visti.

L'assenza di questa profonda connessione con i genitori o con un genitore fa sviluppare un sentimento di solitudine costante e profonda nei loro figli. Per poter vincere il conseguente isolamento, vi è un percorso di consapevolezza da intraprendere. Nel libro, oltre alla tipologia di genitore immaturo, vi sono anche check list che aiutano a inquadrare anche le stranezze dei genitori e le loro controproducenti abitudini.

Spesso come reazione a questo tipo di comportamento, i figli perdono il contatto con il proprio vero sé per interpretare un determinato ruolo costruendo fantasie inconsce su come gli altri dovrebbero agire per rimediare a tale abbandono passato. Esistono due tipi di dinamiche a questo proposito: internalizzanti ed esternalizzanti. Le prime sono più portate alla riflessione e alla crescita. Gli internalizzati possono sentirsi in colpa se hanno bisogno di aiuto, si addossano gran parte del lavoro emotivo nelle relazioni e danno priorità alle esigenze altrui. Nel libro ci sono esempio di percorsi di psicoterapia con questo tipo di soggetti. Un senso di libertà acquisito unito alla capacità di stabilire una maggiore intimità e rapporti più profondi possono dunque diminuire questo senso di solitudine perenne. Questa ritrovata libertà può permettere di uscire da relazioni manipolatorie ingannatrici ritrovando così la propria dignità personale e il proprio vero sé.

Mara Foppoli



Friedrich Schorb

Healthismus

Gesundheit als gesellschaftliche Obsession



November 2024 · ca. 160 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3353-6

- ▶ **Analyse des Gesundheitswahns in Gesellschaft und Politik**
- ▶ **Anschaulicher Überblick über strukturelle Ursachen ungleicher Gesundheit**

Wer heute gesund leben will, ist dafür selbst verantwortlich. Ob als Teil einer Fitness- und Diätkultur, durch regelmäßige Wellness-Auszeiten oder als Nutznießer*in pharmazeutischer Arzneien – im Zentrum steht das von gesellschaftlichen Erwartungen bedrängte Individuum. Verschleiert werden dabei die Hürden und Zugangsbeschränkungen eines strukturell ungleichen Systems, das fortwährend ausschließt und stigmatisiert. Friedrich Schorb legt die Schwachstellen eines schrankenlosen Gesundheitsdenkens in der Gesellschaft offen und zeigt, auf welche Weise die obsessive Beschäftigung mit Gesundheit selbst pathologisch geworden ist. Kritisch beleuchtet er dazu die kommerziell motivierten und letztlich technokratischen Heilsversprechen der Pharmaindustrie ebenso wie Gesundheitsreformen, die allein die Stärkung der Eigenverantwortung propagieren. Der Versuch, Menschen immer resilienter gegen eine im Wortsinn toxische Umwelt zu machen, führt in eine Sackgasse. Bleibt so am Ende nur die Hoffnung auf eine neue Form von solidarischer Gesundheit?