

(Italiano) Quando il “genitore critico” entra nei rapporti

(Italiano) «**Tu sei sempre disordinata! La casa è un disastro**», dice Roberto.
«**E tu sei un perfettino, non vuoi mai un granello di polvere**», gli fa eco Lucilla.

Questo tipo di comunicazione l'abbiamo forse sentita tante volte all'interno di una coppia.

Sappiamo che, a tutte le coppie, può capitare di innescare una dinamica di accuse reciproche che genera a volte un'escalation infinita.

Ma ci sono dinamiche di coppia o di relazioni in genere, con i figli, con i colleghi, i compagni di comunità in cui **la comunicazione potrebbe rischiare di essere prevalentemente di questo tipo**: dito puntato, accuse, rimproveri.

Se questo accade, **forse occorre andare a cercare nella storia di ciascuno l'origine di ciò**. Perché questa compulsione al rimprovero, al sottolineare ciò che manca o l'errore?

In una coppia, in particolare, questa dinamica era particolarmente presente.

Ognuno dei due aveva avuto un genitore molto severo e rigido, che spesso durante la propria infanzia lo aveva redarguito e giudicato.

Il genitore di ciascuno era stato da entrambi interiorizzato e nell'età adulta non era più fuori di loro, ma continuava a criticare con la stessa foga, con la stessa durezza.

In analisi transazionale, per spiegare questa esperienza si parla di “genitore critico”. E cos'è questo “genitore critico”? È quella parte di noi che sembra sempre sapere cosa è giusto e cosa non lo è, che ci aspetta al varco con il dito puntato per farci notare dove abbiamo sbagliato.

In questa coppia **ognuno dei due partner si poneva nei confronti dell'altro in un ruolo di genitore che sanzionava, giudicava**, ergendosi in una posizione di superiorità e infallibilità. Ovviamente nessuno dei due si rendeva conto che, **quando metteva in scena quella parte critica, in realtà, stava attivando quanto del suo vero genitore aveva introiettato**: i sentimenti, i pensieri e i comportamenti appresi dal proprio genitore durante la sua infanzia. **Per questa coppia è stato davvero molto utile arrivare alla consapevolezza di riconoscere, quando interagiva, che, quella parte critica nei confronti dell'altro aveva radici lontane**. Paradossalmente proprio quella critica che da bambini avevano sperimentato e sofferto con il proprio genitore la ripetevano poi nella dinamica col partner. **Riflettere quindi su come questa voce critica si è formata, è il primo passo per esautorare il proprio genitore critico**. La letteratura poi suggerisce delle **strategie per gestire la voce critica** come, ad esempio, distanziarsi da esso e cercare di sostituire ai suoi attacchi pensieri compassionevoli verso l'altro. Un altro aiuto importante per alleggerire il peso del genitore critico viene dal poter **fare l'esperienza che l'altrui imperfezione non è la fine del mondo**. Forse da bambini non si è potuta fare questa esperienza e **ogni errore era visto come un fallimento totalizzante** piuttosto che, come dovrebbe essere in maniera sana, un incidente di percorso, **un'occasione di apprendimento**. Quindi, **concedere all'altro il permesso di sbagliare è una via maestra per riconciliarsi con l'intransigenza del genitore critico dentro di sé**. Naturalmente non è una magia, ma piuttosto un processo graduale che richiede tempo e impegno.

Roberto e Lucilla continuano ogni giorno a fare i conti con questa loro parte, non sempre ci

riescono ma, di sicuro, **quando ci riescono la comunicazione fra loro è libera**, scorre serena e senza intoppi. Non hanno bisogno di rimproverarsi reciprocamente, **hanno trovato altre modalità per dirsi anche ciò che il comportamento dell'altro crea problema**, non si sentono più costantemente imputati in un tribunale senza vie di scampo.

Lucia Coco

25 LUGLIO 2025 - www.cittanuova.it