

A.I.P. e F
Associazione Italiana Psicanalisi e Famiglia
Sede Legale: Via Luigi Ornato n.7 - Milano
Codice Fiscale 97154010157 - Partita Iva 11317030150
E-mail:assoaipef@libero.it

Relazione di Stefania Giovanna Maggetto nel seminario di aggiornamento dell'Associazione Italiana Psicanalisi e Famiglia del giorno 31-Gennaio -2010 sul tema:

“IL LAVORO DI SOSTEGNO PSICOLOGICO ATTRAVERSO IL RECUPERO DEL RAPPORTO CON IL GENITORE OMOLOGO ”

“Niente senza gran fatica la vita concede ai mortali”
(Orazio – Satire)

Questa frase di Orazio, rappresenta una bella metafora che ci indica come non esistono soluzioni magiche ai problemi psicologici, ma esistono invece delle strade che a poco a poco possono aiutare a modificare equilibri che hanno portato a sofferenze.

E' un lavoro lento, difficile, incerto, di un pazientissimo artigianato in cui i genitori aiutano se stessi e i figli nel cercare di operare prima piccolissimi poi grandi cambiamenti nelle convinzioni, funzionamenti mentali, ferite subite, percezioni distorte della realtà, che altrimenti si ritorcono contro il loro rapporto d'amore.

Del resto la parola “ CRISI “in cinese è composta di due caratteri: uno rappresenta il pericolo e l'altro l'opportunità. Del resto etimologicamente parlando “crisi” significa cambiamento.

Questo significa che in ogni situazione anche in quelle più complesse, è sempre aperta la possibilità di mettere in atto dei cambiamenti.

Infatti solo attraversando le crisi, si riesce a mettere in atto dei cambiamenti ma nel momento del passaggio si possono provare sentimenti molto intensi come: smarrimento, disorientamento, fatica, ci si sente in pericolo, scattano mille paure e di conseguenza vengono messe in atto molte resistenze.

Inoltre umanamente si tende a controllare la situazione in modo da cercare di pilotarla in qualche modo.

Tuttavia è paradossale verificare come spesso l'eccessivo controllo crei un perpetuarsi delle situazioni di difficoltà mentre quando meno controlliamo la situazione, avviene in noi lentamente quel cambiamento che ci permette di aprirci a nuove risorse, a nuovi rapporti, aiutandoci a leggere la realtà emotiva di quel momento in modo diverso.

QUALI VANTAGGI E RISORSE I FIGLI POSSONO RICEVERE SE SI FANNO AIUTARE DAL GENITORE AD ELABORARE LE INTERFERENZE VISSUTE NEL LORO RAPPORTO ?

Eccone un piccolo elenco

- Ricollegandosi all'amore del genitore omologo, si ricollegano al proprio sentire, alla propria identità.
- Rimettendosi in contatto emotivamente col genitore omologo e condividendo sentimenti ed emozioni si sentono alleggeriti delle difficoltà che stanno vivendo.
- Si ri-conosce di volersi bene
- Si ri-sente l'amore dei genitori
- Aumenta l'autostima
- Si ritrova fiducia nelle proprie capacità
- Accettando i limiti dei genitori si accettano anche i propri

- Perdonando i genitori, si dà la possibilità ad essi di cambiare atteggiamenti e convinzioni obsolete
- Perdonando se stessi si dà la possibilità di darsi il (per) dono di “ricominciare” e non “rimuginare” su eventuali vicende negative accadute
- Si liberano nuove energie da mettere in campo per la propria vita e per gli altri
- Si cercano con maggiore fiducia e quindi si trovano nuove soluzioni
- Si aprono a nuovi interessi
- Si assumono nuove responsabilità per se stessi e verso il mondo
- Si aprono a nuovi rapporti
- Poco alla volta stanno meglio con se stessi
- Migliora l’aspetto fisico
- Si ha maggior facilità nei rapporti sociali.

COME LE PAURE E I CONFLITTI DEI FIGLI POSSONO INTRAPPOLARE LE RISORSE DEI GENITORI .

Spesso quando una coppia di genitori si presenta da noi per essere aiutata nel risolvere una difficoltà psicologica del figlio, faticiamo molto a far loro comprendere QUANTO ANCH’ESSI SIANO INTRAPPOLATI E IMMOBILIZZATI EMOTIVAMENTE DAI SENTIMENTI CHE CARATTERIZZANO I CONFLITTI DEI LORO FIGLI.

Si fa fatica a elaborare il senso di colpa legato al malessere del figlio-a, ma occorre cominciare poco alla volta a vedere da quali fili è legato ed impedito il proprio modo di aiutare i figli .

Spesso i fili di questa rete che stringe e blocca i genitori **sono formati proprio da una serie di convinzioni molto radicate nei figli**, che in virtù di anni di convivenza “ a tu per tu “ con il malessere del figlio finiscono con il bloccare EMOTIVAMENTE TUTTA LA FAMIGLIA attraverso una sorta di contagio emotivo.

Infatti i genitori in virtù della loro sensibilità naturale di genitori, entrano in forte comunicazione con i figli e assorbono le comunicazioni emotive dei figli, che si sovrappongono alle difficoltà della coppia o a quelle personali.

Ma da cosa sono caratterizzate queste comunicazioni emotive legate ai conflitti dei figli ?

Di solito sono fatte di sentimenti che sottendono a una serie di convinzioni dei figli come ad esempio quelle che di sotto elenchiamo :

- i rapporti familiari sono di ostacolo alla mia crescita personale (**RABBIA**)
- le ferite subite mi impediscono di poter sentire ed attivare le mie risorse (**IMPOTENZA**)
- è impossibile poter credere alla possibilità di cambiare (**IMPOTENZA**)
- è colpa vostra e delle vostre scelte di genitori se mi trovo in questa situazione (**RABBIA e DISPERAZIONE**)
- è impraticabile qualsiasi cambiamento poiché i miei rapporti familiari sono troppo interferiti nelle generazioni (come dire che la mia è una famiglia “disturbata”) (**SENTIRSI SENZA FORZE**)
- il rapporto con il mio genitore omologo non è frequentabile poiché mi sono sentito giudicato, non considerato, non valorizzato, limitato. (**PAURA**)
- non potrò mai perdonare ciò che ha fatto mio padre o mia madre (**TRISTEZZA**)
- non voglio mostrare la mia fragilità quindi con sofferenza faccio finta di riuscire a cavarmela da solo (**PAURA**)
- mi astengo emotivamente dal rapporto con i miei genitori o viceversa mi “ metto sopra” (**SOLITUDINE E RI-VENDICAZIONE**)
- non riuscirò mai ad affidarmi alle loro capacità di amore “ senza condizioni”, non riuscirò a lasciarmi andare (**SENSO DI COLPA**)
- sono stato davvero vittima, rivendico i torti subiti a tal punto da diventare io stesso un po’ “carnefice” (**RI-VENDICO LO SPAZIO DEL RAPPORTO**)
(questi modi “da tiranno” però rappresentano solo una richiesta di attenzione e affetto) .

Spesso anche il rapporto con il genitore non omologo è vissuto come conflittuale o si cerca la manipolazione .

In questo caso, il mettersi tra i due genitori utilizzando di volta in volta l'uno o l'altro in chiave manipolatoria, diventa spesso una maschera o anche una modalità di sopravvivenza che può essere utilizzata dal figlio- a, al fine di evitare di andare in profondità.

Ci siamo accorti anche di come la presenza del genitore omologo in seduta , possa in alcuni casi essere usata dal figlio in modo esclusivamente "razionale" riuscendo cioè a gestire il rapporto su un piano di aiuto razionale, ma tenendo a bada e non mostrando sentimenti intensi, legati magari a fatti concretamente accaduti, evitando quindi accuratamente di andare in profondità..

Questo accade in particolare quando il genitore dello stesso sesso ha avuto una storia difficile per cui il figlio/a non si dà la possibilità di affidarsi poiché per timore di essere respinto respinge, per timore di non essere compreso si mette nella condizione di non farsi capire.

Così anche la seduta può diventare il luogo ove si sottolineano solo le interferenze e il terapeuta rischia di essere intrappolato in questa rete, faticando molto ad entrare nel merito degli aspetti positivi della relazione.

Il genitore omologo a volte viene anche utilizzato dai figli nelle sedute come **una specie di amuleto portafortuna da indossare come "scacciaguai", del tipo :** *" porto in seduta il genitore omologo perché mi è stato chiesto, ma non avendo mai parlato con lui/lei lo tengo comunque a distanza poiché non mi fido, non posso permettermi di fargli vedere come sto io veramente, mi vergogno...."*

A volte tra i vari strumenti che usiamo per cercare di scardinare questa situazione ci capita anche di posizionare il paziente seduto mostrandoci le spalle , in modo che possa guardare in faccia il suo genitore, così da essere quasi " obbligato a farlo" poiché altrimenti mentre parla spesso continuerebbe a distogliere lo sguardo dal genitore rivolgendosi sempre verso il terapeuta

E sappiamo bene in un rapporto quante emozioni intense passano in uno scambio di sguardi .

A volte ancora, accade che seppur vivente il genitore omologo non viene portato in seduta dal figlio-a, poiché andare alla profondità del rapporto significa essere pronti ad accettare non solo i limiti, le interferenze vissute nella propria storia familiare ma fare i conti con la paura/convinzione di non essere stati amati.

Come se la sola presenza anche in una sola seduta potesse far saltare quelle convinzioni che hanno permesso al figlio di sopravvivere emotivamente e che al momento non si sente pronto e degno di modificare.

In questo modo la struttura di sopravvivenza rimane salda **come se l'identificazione con la rete che opprime rimane più forte della possibilità che si può dare, di liberarsi e poter "cadere integro" tra le braccia del genitore** .

Queste sono alcune delle modalità che l'individuo può utilizzare appunto per mettere una maschera di fronte alla possibilità di un cambiamento - che come bene sappiamo nel percorso- di terapia può procurare sofferenza, tempi lunghi, o anche interruzioni e fughe

COME I GENITORI POSSONO SCIOGLIERSI DA QUESTE TRAPPOLE EMOTIVE

Per la coppia dei genitori è importante comprendere come le interferenze vissute dai figli possano essere elaborate anche quando il percorso del lavoro terapeutico tra figlio e genitore omologo risulta aggrovigliato e quando il figlio fatica a vedere il proprio genitore in una luce diversa, **cioè attraverso gli occhi dell'amore e non attraverso gli occhi del dolore causato dalle interferenze subite che hanno distorto, svalutato, diluito, complicato il rapporto.**

Anche i genitori necessitano quindi di un loro spazio emotivo che li aiuti a cambiare atteggiamento ad aprirsi a nuove modalità comunicative, decodificare i comportamenti del figlio/a , ricaricare le energie e sentirsi uniti nell'affrontare le difficoltà emotive del figlio/a

L'abbraccio in seduta per la coppia dei genitori rappresenta il potersi affidare al loro amore come strumento per ri- confermare che la loro capacità d'amore è infinita tanto quanto la capacità di amore verso il figlio/a.

Tuttavia anche i genitori più disponibili durante il percorso terapeutico attraversano momenti di difficoltà e soprattutto sembrano faticare ad accettare i tempi lunghi dei figli.

Quindi nella seduta con la coppia dei genitori è importante trovare gli aspetti positivi, concordare strategie che permettano al figlio/a di far leva sulle risorse positive della famiglia.

Ogni cambiamento rilevante nei percorsi terapeutici solitamente è preceduto da momenti di forte blocco e resistenza, per questo è importante preparare e dare tutti gli strumenti necessari ai genitori per (metaforicamente parlando) far "cadere nella rete" le resistenze del figlio/a una volta sciolte e quindi permettergli di sperimentare ciò che aveva dimenticato, cioè la possibilità di avvalersi ed avere fiducia del rapporto con il genitore.

La rete che accoglie, contiene e trasforma può essere anche rappresentata dall'abbraccio del genitore o della coppia dei genitori stessi

Talvolta abbiamo notato come sia difficile per alcuni padri abbracciare il figlio maschio (blocco che dobbiamo dire finora di non avere mai . nella nostra casistica- riscontrato nel rapporto madri e figlie) e come il figlio utilizzi questa resistenza per sottolineare l'impossibilità di cambiamento nei rapporti ed in particolare per ribadire il vissuto di non essere capito.

Ma anche il genitore che per pudore o per la sua storia fatica ad accettare il gesto dell'abbraccio con il figlio adulto in seduta, non è un genitore che respinge il figlio poiché dai racconti emerge sempre che quando il figlio era piccolo il genitore ha sempre avuto gesti affettuosi tenendolo in braccio accudendolo e prendendosi cura del figlio in vari modi.

Spesso in certe situazioni occorre anche forzare un poco, cioè non fermarsi nell'andare dietro alle convinzioni di irrimediabilità, angoscia e impotenza dei figli, ma comunicare chiaramente che il lavoro di recupero farà emergere ricordi positivi in modo a volte talmente sorprendente che il figlio- a si troverà spiazzato

Spesso il figlio-a durante il trattamento dicono: "Ma come è possibile che non mi fossi ricordato di questo gesto d'amore di mio padre , mia madre?" Quindi in una situazione con un figlio in difficoltà psicologica comunicare la speranza, saper contenere le provocazioni, rilanciare la possibilità che c'è sempre una via d'uscita, è molto importante per un terapeuta.

Per far questo occorre tanta pazienza, tanta fiducia nell'amore e spesso meraviglia anche noi la costante pazienza che molti genitori mettono in campo nel sostenere il figlio/a nel suo percorso di guarigione ed emancipazione.

Tutti genitori, ma in particolare i genitori che vivono situazioni psicologiche dei figli, definite "croniche", hanno per i figli quella virtù così poco valorizzata nei testi di psicologia **che è la pazienza.**

Quella pazienza che permette loro di tessere poco alla volta filo dopo filo quel tessuto , **in-tessuto** d'amore che appunto ri-scalda e vivifica o che permette loro di ri-cucire il tessuto emotivo dei figli lacerato da ferite o traumi , che permette di "patire con i figli" e sopportare insieme il loro dolore.

Del resto solo la pazienza dell'amore può avere forza e facoltà di trasformare il male in bene.

Concludiamo con una notizia nel campo botanico che però ci mostra in modo delicato e sorprendente come davvero la pazienza dell'amore **sia biologicamente programmata in natura**, i latini per rappresentare la pazienza della natura dicevano **"natura non facit saltus"**

Quindi ri-cercarla quando la si crede persa o si pensa a torto che non sia stata usata dai propri genitori, è appunto sempre una ricerca di vita.

