

IL BASTONE PER LA VECCHIAIA: L'ANSIA COME SEGNALE DI UNO SVINCOLO DIFFICILE.

Ubimior

Pubblicazione periodica online

Milano, www.ubimior.org/ubimior-rivista.html

Periodicità: aggiornamento continuo

Anno II, n6

Settembre 2015

ISSN 2283-348X

Mariangela Bandello

psicologa, psicoterapeuta familiare e sistemico relazionale, mediatrice familiare.

Keywords

Ansia, giovane adulto, genitori, distacco, separazione

Giusi e Giovanna sono madre e figlia inviate in terapia da una collega del servizio pubblico che ha seguito la madre negli ultimi due anni.

Giusi ha cinquantanove anni, è insegnante presso una scuola elementare, e, a suo dire, presenta sintomi di "ansia e somatizzazioni" (si presenterà così). Giovanna è la secondogenita, di venticinque anni.

Nella telefonata di richiesta del primo incontro, la madre appare molto disponibile e mantiene sempre un tono tranquillo. La signora dice di aver avuto i primi sintomi tre anni fa; ha pensato che potessero essere collegati alla menopausa e ha fatto richiesta di un sostegno alla collega del Consultorio. La signora si è anche rivolta a uno psichiatra per l'ansia, ha preso il farmaco che le è stato prescritto ma ha accusato subito un malore "*una pastiglia è bastata per suscitarmi dolore allo stomaco*".

La signora riferisce di avere i seguenti sintomi: mal di stomaco, giramenti di testa ed episodi di attacchi di panico: dice che la figlia, Giovanna, ha lo stesso quadro sintomatologico.

Giovanna studia lingue, ha un fidanzato e vive con i genitori. Angela, la primogenita, è coniugata, vive nello stesso paese della sua famiglia d'origine, e, in seguito ai litigi con il marito, di tanto in tanto ritorna a casa dei genitori.

Giusi appare una donna di bell'aspetto, molto curata e giovanile, non dimostra affatto i suoi cinquantanove anni. Giovanna è una bella ragazza ma appare distante e un po' rigida. Giusi è sposata con Francesco da ventotto anni. Giusi ci



credeva perché, racconta, Francesco aveva tutte le caratteristiche della persona che voleva e fu un colpo di fulmine. I suoi familiari non erano d'accordo, soprattutto la madre, ma lei decise di sposarsi. Dopo poco più di un anno dal matrimonio tornò in casa dei suoi, perché ne aveva "già viste troppe". Angela, la figlia maggiore, aveva quasi un anno. Il marito frequentava dei gruppi in cui erano in uso gli scambi di coppie e agiva maltrattamenti anche fisici verso la moglie. All'epoca della fuga la donna non si sentì supportata dalla sua famiglia d'origine: la madre non ammetteva che lei fosse andata via. Giusi ritornò dal marito. Francesco continuò comunque a maltrattarla, anche in occasioni sociali la denigrava e lei rispondeva a tono.

Dieci anni fa è morto il padre, lei aveva subito un incidente ma il marito non la accompagnò al funerale.

La signora afferma che lui si è calmato, dopo un infarto subito due anni fa, quando gli hanno dato

pochi mesi di vita “ma è ancora vivo”. Giusi afferma che “è un bravo medico e si cura da solo”. Adesso lei deve però fargli da infermiera.

È sempre la madre a riferire che Angela, la figlia maggiore, si è sposata da circa due anni. Il matrimonio è stato vissuto dalla donna come una fuga dal padre, con il quale non c'erano buoni rapporti.

Nella narrazione della madre il matrimonio della figlia è catastrofico, e la coppia ha anche problemi economici. La madre è intervenuta ed ha protetto la figlia, come non avevano fatto i suoi genitori con lei, e poi le ha proposto una terapia di coppia con la collega psicologa del Consultorio che la seguiva. Ora i loro problemi si sono risolti.

Giovanna riferisce che soffre da sei anni di un non meglio specificato “mal di pancia e nausea”, e sembra consapevole della natura ansiosa delle sue difficoltà. Racconta che tutte le situazioni sociali, dall'esame universitario alle uscite a cena con gli amici, soprattutto se comportano un allontanamento dal suo paese, le creano gli stessi sintomi. Il sintomo è comparso la prima volta in occasione del primo esame universitario, sei anni fa, e cessa non appena finisce la situazione di tensione cui è collegato. La ragazza attribuisce i suoi malesseri al padre, così come il fatto di non essere ancora laureata, e dice di odiarlo: a causa sua, lei e sua sorella sono cresciute nel terrore, “anche se da un paio di anni si è calmato perché, ora, “la forza ce l'abbiamo noi”.

La ragazza rivela di essere andata dalla collega del Consultorio solo due volte, delle quali una alla presenza della madre, ma che sta cercando di farcela da sola. Ciò che desidera è uscire dall'ansia ma soprattutto che stia bene sua madre.

Il percorso evolutivo che la famiglia compie nel corso degli anni attraverso il passaggio da una fase all'altra è considerato come un processo di continua ristrutturazione dei rapporti tra i membri della famiglia. Le fasi sono scandite da eventi naturali che necessariamente portano a dei cambiamenti nell'organizzazione del sistema familiare.

A ogni tappa la famiglia deve affrontare una situazione di crisi in quanto, in seguito al cambiamento, le vecchie modalità di funzionamento non risultano essere più idonee, e deve raggiungere una nuova organizzazione familiare.

Entrambe le donne sembrano mostrare una “crisi” rispetto alla fase del ciclo di vita della famiglia: per la madre, la prima figlia è andata via, la seconda sta per farlo, ed è la fase della famiglia con il figlio adulto detta anche “famiglia trampolino di lancio per i figli” (Scabini, 1998)¹, che richiede una nuova ri-organizzazione e ri-negoziazione dei rapporti familiari.

Giovanna, invece, deve fare i conti con il suo desiderio di autonomia, che lotta contro il desiderio di continuare ad assistere la madre e non lasciarla sola. È in apparente fase di organizzazione, ma lo svincolo è visto con incertezza e timore. I figli giovani adulti dimostrano spesso una scarsa capacità di separare il proprio sé da quello dei genitori².

È un percorso circolare: ci sono due generazioni impegnate in modo interdipendente in compiti di separazione/individuazione e il blocco di una parte del sistema si ripercuote sull'intero sistema. L. Cancrini (1991)³ ha messo in relazione la fase di svincolo dalla famiglia al ciclo di vita: in quest'ottica lo svincolo si configura come un processo che inizia al termine dell'adolescenza e termina con l'allontanamento fisico e/o emotivo della persona dalla famiglia. La fase di svincolo e quella del giovane adulto in fase di organizzazione coincidono, dal punto di vista cronologico, e distinguono due versanti integrati e complementari dell'esperienza individuale: la capacità di tracciare confini nei confronti del sistema familiare di provenienza e la delineazione di un proprio progetto personale. Occorre, per l'individuo in quella fase, disinvestire, dal punto di vista dell'economia affettiva, dalla famiglia e reinvestire fuori da essa con l'obiettivo di delineare e affermare la propria autonomia personale. La definizione va intesa in modo flessibile “Si può restare in casa dei genitori o di uno di loro diventando autonomi e si può restare dipendenti (economicamente, emotivamente) dopo anni di vita per conto proprio. In termini cronologici, comunque, è ragionevole parlare di giovane adulto in fase di organizzazione al

¹ Scabini E., Donati P., (a cura di), *La famiglia “lunga” del giovane-adulto*, Vita e Pensiero, Milano, 1988.

² Bowen M., *“Dalla famiglia all'individuo”*, Astrolabio, Roma, 1979.

³ Cancrini L., *Il vaso di Pandora*, NIS, Roma, 1991.

termine dell'adolescenza, in una fascia di età compresa tra i 16-18 anni e i 25-30 anni".

E. Scabini (1995)⁴, parlando della famiglia "lunga" del giovane adulto, spiega che "l'uscita dei figli da casa (evento prevedibile) può essere favorita od ostacolata dalla dinamica relazionale genitori-figli precedente l'evento. L'evento critico svela e rivela intrecci relazionali preesistenti e spinge a compiere azioni e prendere decisioni. È un punto privilegiato di osservazione e di conoscenza. Fa emergere le proprietà dello scambio relazionale che segnano le storie familiari".

Per F. Walsh⁵ uno sviluppo sano ha bisogno di una condizione di equilibrio tra connessione e separazione, tra appartenenza e individuazione. La fase del giovane adulto rappresenta una pietra angolare dell'intero ciclo vitale. È il momento di formare gli obiettivi della propria vita e di diventare "Sé" prima di unirsi a un'altra persona per creare un nuovo sistema familiare. Durante questa fase il compito del giovane adulto è riuscire a differenziarsi adeguatamente dal programma emozionale della famiglia d'origine; è la possibilità di scegliere gli aspetti della famiglia di origine che s'intende conservare e fare propri, quelli che si desidera abbandonare e quelli che si vuole creare per se stessi. In questa fase le difficoltà generalmente riguardano il fatto che il giovane adulto, oppure i suoi genitori, non riconoscono il bisogno di passare ad una forma relazionale meno gerarchica, dal momento che ora sono tutti persone adulte.

Per I. Boszormenyi-Nagy (1969)⁶, "lo svincolo necessita di un chiaro movimento disgiuntivo da parte di un membro e implicitamente da parte di tutti gli altri. Come processo emotivo, la separazione è l'espressione di una fase cruciale dello sviluppo della famiglia intera. La separazione è un processo assai delicato e richiede, per la totale riuscita, che siano state raggiunte in maniera soddisfacente le mete dell'affiliazione e dell'individuazione. Solo se avrà avuto rapporti stretti, fiduciosi e reciproci con i

membri della famiglia e se tali rapporti saranno stati interiorizzati, la prole sarà in grado di tagliare i legami familiari e sostituirli con vincoli extrafamiliari. La separazione è spesso preceduta da un riaggiustamento dei rapporti intrafamiliari dei figli".

Per E. Scabini il compito dei genitori è "autorizzare" e spingere i figli verso il raggiungimento della prima responsabilità adulta, che comprende un impegno non solo sul piano lavorativo ma anche su quello affettivo. Il distacco tra le generazioni è ampiamente influenzato dalla generazione più anziana. La rappresentazione che i genitori si fanno della separazione dai loro figli ha effetti non solo sui comportamenti e sui messaggi che essi inviano, ma anche sulle rappresentazioni che i figli si fanno di se stessi. Dunque compito comune ad entrambe le generazioni è quello di progredire verso una sempre maggiore differenziazione e una sempre più profonda individuazione, adeguando a questo scopo il legame che li unisce. Il processo di regolazione delle distanze tra le generazioni è flessibile e caratterizzato da un andamento altalenante. La transizione all'età adulta non è un evento puntuale ma è costituita da una serie di micro-transizioni significative. La distanza tra le generazioni assumerà, quindi, l'aspetto di una miscela variabile di vicinanza e distacco. Solo così la famiglia "lunga" risponde ad alcuni obiettivi evolutivi: il giovane può addestrarsi all'inserimento nel complesso sociale e diluire la sofferenza che comunque accompagna ogni mutamento della vita; i genitori possono reinvestire nella relazione di coppia e prepararsi progressivamente al momento del "nido vuoto". (E. Scabini, 1995).

In terapia abbiamo di fronte tre generazioni: non solo la storia personale del paziente ma anche quella dei genitori e delle relazioni tra questi e le rispettive famiglie. Una storia è un processo che si snoda nel tempo e che lega, connettendoli, i protagonisti a una cornice contestuale significante. La "storia" racconta il nostro carattere, la modalità di costruire e rompere i legami d'amore e le relazioni affettive significative; parla dei sintomi, della guarigione, della creatività, del modo di costruire gli eventi, concatenandoli gli uni agli altri, costruendo i vincoli e le possibilità rispetto all'evoluzione della

⁴ Scabini E., *Psicologia sociale della famiglia*. Boringhieri, Torino, 1995.

⁵ Walsh F., (a cura di), *Ciclo vitale e dinamiche familiari*, Franco Angeli, Milano, 1995.

⁶ Boszormenyi-Nagy I., Spark G., *Le lealtà invisibili*, Astrolabio, Roma, 1988.

stessa storia. Chi racconta la propria storia, chi ascolta quella degli altri può ritrovare il senso della condivisione, dell'unitarietà mente-corpo e pensieri-sentimenti, in una logica fatta di "relazioni" tra le parti e di differenze fra queste. Inoltre, ogni storia è un racconto che può essere costruito in mille modi. Nella conversazione terapeutica il ruolo del terapeuta è centrale nella costruzione della nuova "storia", attraverso un equilibrio creativo fra vecchio e nuovo.

L'obiettivo prioritario, nel lavoro qui presentato, ha riguardato la facilitazione del processo di separazione di Giovanna dalla madre, alleggerendo la ragazza dal carico del prendersi cura della madre stessa, rinforzando il riconoscimento delle sue risorse, sostenendo le spinte all'autonomia e favorendo un suo svincolo organizzato. Anche la scelta di vedere separatamente madre e figlia è stata funzionale perché Giovanna imparasse a pensarsi, a vedersi, a ridefinire i propri confini, anche grazie alla nostra offerta di uno spazio personale.

Parallelamente l'obiettivo con Giusi è stato quello di farle riconoscere la sua energia e il suo temperamento battagliero ma anche di stimolarla all'esplicitazione diretta e chiara dei suoi bisogni, affinché offrisse a tutte le persone a lei vicine la possibilità concreta di esserle d'aiuto.

Giusi e Giovanna si trovavano di fronte ad un "evento critico" nel ciclo di vita della famiglia che, come tale, comportava necessariamente una profonda riorganizzazione dei ruoli e dei compiti di ognuno. Il sintomo di Giovanna consentiva di lasciare tutto immutato, bloccando lo sviluppo del ciclo vitale familiare.

Giusi, la tigre seduttiva, combattente ed energica, ma anche protettiva verso i suoi cuccioli, era spaventata da un "nido vuoto", fatto di silenzi e solitudine, e raggiunto dagli echi delle battaglie oramai passate. Il suo compito evolutivo prevedeva che disinvestisse il ruolo genitoriale per reinvestire sul legame coniugale e sulla vita privata, cercando e creando spazi e interessi comuni.

La relazione con la figlia andava ridefinita in modo evolutivo, altrimenti sarebbe stato impossibile lo svincolo: la separazione è possibile quando i genitori rimandano al figlio un'immagine di sé-autonomo, altrimenti il rischio è di alimentare un

circolo vizioso che lega il figlio ai genitori in modo invischiato.

"Il bastone per la vecchietta" rappresentava il prolungamento di una madre nel mondo, l'arma dell'offesa a un padre oramai sconfitto, ma anche il bastone tra le ruote che impediva a Giovanna di muoversi e di allontanarsi dalla madre.