

UNA VISIONE SISTEMICA DELLE RELAZIONI FAMILIARI

Jesús Casla

IMPRONTE EMOZIONALI
DELL' INFANZIA

PUNTO ROJO
libros

pena

Per te, Heidi,
eterno lampo di luce, di vita e
di amore che non svanisce.

A Bárbara Donoso,
c'eri, sei partita e sei ritornata;
in realtà, mai te ne eri andata.

A tutti gli uomini e le donne
disposti a trasformare la propria esperienza
dell'infanzia in un fulcro di crescita.

INDICE

Preambolo.....	13
Introduzione.....	17
1. LA FAMIGLIA, STRUTTURA SISTEMICA.....	23
2. ARRIVO E INCORPORAZIONE NELLA FAMIGLIA	53
• Unione dei lignaggi.....	53
• Accoglienza	61
• Post-parto e puerperio	64
• Depressione post-parto.....	67
• Sindrome da ospedalizzazione	70
• Allattamento	76
3. PROGETTO GENITORIALE.....	85
4. L' UNITÀ FAMILIARE	101
• La famiglia, il primo ambiente sociale	101
• Tipi di famiglia.....	114
• Famiglia nucleare	118
• Famiglia monoparentale	118
• Famiglia omoparentale	120
• Famiglia unipersonale.....	120
• Famiglia adottiva.....	121
• Famiglie ospitanti	121
• Famiglie senza figli	122
• Famiglia ricomposta o ristrutturata	123
• Famiglia allargata.....	124

• Norme intrafamiliari.....	124
• Codici rigidi	128
• Codici flessibili	133
• Codici equilibrati.....	135
5. GENITORI E FIGLI.....	139
• Genitori iperprotettivi	142
• Genitori assenti	153
6. FRATELLANZA.....	169
• Vantaggi e inconvenienti del rango di fratellanza.....	173
• Primogenitura e comando.....	175
• Rango centrale, la paura di non essere visto	180
• Ultimo nato, centro di tutta l'attenzione.....	184
• Figlio unico	186
• Gemelli monozigoti e dizigoti, un binomio dentro il gruppo	189
• Bambini adottati.....	191
• Inversione dei ranghi	193
• Famiglie ristrutturate.....	198
7. FERITE EMOTIVE DELL'INFANZIA	207
• Rifiuto	209
• Abbandono	210
• Umiliazione	215
• Tradimento.....	219
• Ingiustizia.....	220
• Abuso.....	223
8. PROIEZIONI ENDOGENE.....	227
9. PROIEZIONI ESOGENE.....	247
• Delega	248
• Rimpiazzo	252
• Parentalizzazione	253

• Figlio-coniuge	258
• Sostituzione	264
10. DINAMICHE FAMILIARI.....	273
• Dalla diade alla triade	279
• Gruppi e sottogruppi	291
• Alleanze	294
• Coalizioni	296
• Coalizione conservatrice	298
• Coalizione rivoluzionaria	300
• Coalizione illegittima	306
• Coalizione contro-natura	313
EPILOGO	321
BIBLIOGRAFIA	327

PREAMBOLO

L'andare dei miei passi mi porta più e più volte nello scenario dei ricordi della mia infanzia, dove i sogni si mescolano con gli effluvi delle mie lontane memorie; ma sempre presenti. Vago all'infinito attraverso gli angoli del leggendario *Macondo* dei miei antenati e dei loro ricordi, che sono i miei, dove ho nutrito i miei primi desideri e rafforzato le prime abitudini. Angoli nascosti e fessure dove trovo ad ogni passo, silenziosi e diffusi, gli spettri del mio ieri.

Camminando percepisco un'ombra che imita i miei passi, impronta di quei giorni, traccia di un passato sempre presente che non svanisce, evocazione del tempo vissuto da quel bambino che un giorno ero. Mi insegue instancabilmente e senza sosta affinché i miei ricordi non si diluiscano e la mia memoria non dia le spalle alle esperienze di quel bimbo, puro e pieno di illusioni, desideroso di assorbire e impregnarsi degli aromi della vita.

Un passato sempre presente, mai si è allontanato, né mai se ne andrà. Effigi evocative di questo ieri che mi osservano,

presagio del calmo domani che mi aspetta. La mia infanzia è un disordinato amalgama piena di ricordi. Una mescolanza di immagini e sensazioni registrate per sempre nella mia memoria, impresse vividamente nella mia retina. Ricordi che risuonano e portano a nitidi echi del mio vissuto. Odo-ri, colori e suoni che un tempo nutrirono il mio istinto e, ancora oggi, mi trasportano nel passato, il mio passato. In quello ieri nel quale i miei primi passi interpretarono e integrarono tutto quello che la vita mi mise davanti agli occhi.

L'incontenibile e costante ricerca dell'amore, come vitale ingrediente essenziale, che ci fa sentire invincibili e beati quando è presente (*amor vincit omnia*), miserabili e impotenti quando è assente. L'amore, quella forza trainante della vita, che permette al poeta di smuovere e commuovere il mondo intero con il tratto semplice e delicato della sua penna.

Abbiamo avuto tutti un'infanzia e tutti siamo il risultato di ciò che abbiamo vissuto in quell'allora; l'espressione dei sorrisi e delle lacrime, come, allo stesso modo, siamo i testimoni di quelle avventure iniziatiche di un inarrestabile passato che, come patrimonio intangibile, ci accompagna. Una tappa cruciale nella quale, a ogni istante, si verificavano esperienze, spesso banali da un'ottica attuale, ma sempre trascendentali nell'esperienza *in situ* di quei momenti. Informazioni, valori e sensazioni che si registrarono per sempre nella memoria emotiva, diventando delle linee guida per continuare a dirigere i passi dell'adulto che, senza saperlo, non ha mai smesso, per un istante, di essere quel bimbo.

Ogni persona porta sulle spalle un ampio bagaglio riferito ai giorni della propria infanzia, cemento solido di com'è oggi, di come affronta e sente la sua esistenza. Conoscere

e considerare questo patrimonio offre la possibilità di confrontare il corso dei nostri passi, per guidare e costruire la nostra vita, *faber est suae quisque fortunae*, sapendo da dove proveniamo per comprendere l'orizzonte nel quale ci dirigiamo. Solo coloro che conoscono e, soprattutto, comprendono i fatti e le circostanze avvenute nella propria infanzia possono affrontare il presente e, il proprio futuro, con la serenità di avere il destino nelle proprie mani. Galileo Galilei (1564 – 1642) disse che “la più grande saggezza esistente è quella di conoscere sé stessi” e solo chi si conosce può agire liberamente perché, come annotò Viktor E. Frankl (1905 – 1997), “le forze che sfuggono al tuo controllo possono toglierti tutto quello che possiedi, tranne una sola cosa, la libertà di scegliere come rispondere”. Non esiste maggior tesoro della possibilità di decidere come vivere e sentire la propria esistenza, motivo per il quale essere coscienti di quel che abbiamo assimilato e vissuto durante l'infanzia risulta essenziale.

Milano, il giorno 8 marzo dell'anno 2020

INTRODUZIONE

*“La vita non è un problema che deve essere risolto,
ma una realtà che deve essere sperimentata”*

(Sören Kierkegaard, 1813 - 1855)

Al romanzo familiare e alla memoria uterina incorporiamo, fin dalla nascita, il ricordo dell'infanzia, un substrato emotivo formato da tutto quello che abbiamo sentito, interpretato e imparato in quell'ambiente familiare dove i nostri genitori erano i principali attori, i direttori della rappresentazione quotidiana, gli esecutori delle norme di convivenza e i messaggeri dell'eredità ancestrale. Le dinamiche e il flusso delle forze che si sviluppano nello scenario domestico sono conseguenze delle espressioni dell'inconscio familiare (*spiritus rector*), sempre presente; manifestazioni del ritorno di ciò che è stato represso nel passato. L'ambiente familiare odierno mette in evidenza le esperienze e i vissuti del passato, del quale tutti, padri e figli, sono partecipi, dal quale emergono le stesse radici, così come tutti siamo soggetti a questa ere-

dità e a quel passato intangibile che ci precede. Non possiamo comprendere il nostro ambiente familiare odierno se disdegniamo questa memoria e questa eredità tellurica che definisce i nostri gesti, i desideri e le abitudini.

Le sfumature dello scenario familiare dell'infanzia e di come sia stata la relazione affettiva tra i genitori e con loro, risulta essenziale per la maturazione e lo sviluppo sano ed equilibrato dei bambini, poiché insieme costituiscono il primo riferimento che i più piccoli incorporano, con chiare ripercussioni successive nei rapporti che stabiliranno nell'arco della vita e nella percezione che avranno di sé stessi. Quando il bambino si unisce, integra e assume gradualmente tutto quello che lo circonda: l'ambiente familiare, con le sue norme e i riferimenti, il clima generato dai genitori, lo spazio e l'identità che gli corrispondono, così come la ripartizione del potere e le relazioni incrociate che osserva fra tutti gli attori che fanno parte della scena domestica. Sono molte le iniziative e gli interessi che si muovono all'interno del nucleo familiare, dove tutti i membri interagiscono costantemente e si relazionano per adempiere al proprio ruolo, esercitando le proprie funzioni e, allo stesso tempo, difendendo il proprio spazio e la propria identità individuale entro questa cornice generale. Dalla costante relazione e dagli interessi individuali nascono affinità, complicità, disaccordi e controversie che originano la formazione di sottogruppi o coalizioni. Spesso, lotte interne e interessi condivisi portano due o più membri a scegliere di unire le loro forze per raggiungere obiettivi simili o condivisi, anche a costo di sovvertire il potere e usurpare lo spazio altrui a uno o più membri del sistema.

Nonostante i grandi cambiamenti sociali e culturali degli ultimi decenni, la famiglia continua ad essere il primo e

il più importante habitat naturale per l'uomo, la comunità naturale e originaria aristotelica; l'ambiente affettivo, etico e solidale che ci costituisce, il baluardo che ci sostiene. Nel suo seno non solo facciamo i nostri primi passi, ma stabiliamo anche vincoli affettivi che prevalgono e ci aiutano nel processo di maturazione per l'inserimento successivo nella società (*famiglia universale*). Siamo il risultato dei legami affettivi che intrecciamo durante l'infanzia. Se sono deboli ci condizioneranno nel futuro, invece, se sono solidi ci sosterranno per tutta la vita. Come cellula solidale, agente socializzante e sistema di relazioni interpersonali, intime e affettive, la famiglia costituisce sempre un ambiente cruciale per lo sviluppo del bambino. Da un lato, funge come ambito intermedio e inevitabile tra l'individuo e la società, dall'altro, come rete primaria e prevalentemente essenziale; il sostegno massimo che ci protegge. Rappresenta il primo ambiente sociale nel quale impariamo a relazionarci e a muoverci secondo le regole e i codici interni che servono come riferimento, limitando e condizionando però anche il nostro naturale desiderio di spontaneità e creatività, frenando le nostre possibilità di differenziazione. Le circostanze di quella tappa ci plasmano e ci condizionano, incidendo su aspetti tanto importanti come la nostra affettività, l'autostima e la fiducia verso gli altri. L'infanzia è lo scenario del primo apprendimento, dove assimiliamo e assorbiamo i differenti principi e modelli che poi guideranno i nostri passi; esperienze che, come impronte, rimangono impresse nella nostra memoria.

Le ferite emozionali più traumatiche che riceviamo nel corso della vita sono proprio quelle che ci hanno segnato nell'infanzia, quando ci è mancata l'esperienza e la capacità per comprendere e affrontare adeguatamente quello

che ci capitava. In certi momenti e circostanze dell'infanzia potremmo sentirci trascurati, soffrire per l'assenza o la carenza affettiva dei genitori o dell'intorno. Soffriamo quando veniamo abbandonati, non riconosciuti e maltrattati; quando ci sentiamo umiliati, traditi oppure pregiudicati nel contesto familiare. Senza gli strumenti giusti per superare l'esperienza, la sofferenza si installa nel nostro inconscio come una ferita emozionale che, probabilmente, nessuno mai in seguito andrà a rivedere o a riconsiderare; ma che, tuttavia, perdura nell'inconscio dell'adulto.

Nel corso dell'infanzia, sono due le principali emozioni vissute dal bambino: la paura e il bisogno di sicurezza. Necessitiamo dell'amore per crescere e del riconoscimento per sentirci al sicuro, protetti. I bambini hanno bisogno di svilupparsi e crescere con amore, poiché questo sarà il patrimonio più prezioso che sempre li accompagnerà, sentendosi sicuri di sé stessi e fiduciosi nella vita. L'educazione che regge l'ambiente familiare, come prima e principale aula, è degna di tale nome solo quando è impregnata dall'amore e favorisce aspetti basilari come l'autostima e il rafforzamento emotivo dei più piccoli.

Il fatto che il vissuto e lo sperimentato durante l'infanzia permanga e non si diluisca, rende quella tappa lo scenario al quale ritorniamo una e un'altra volta ancora, per cercare di comprendere il presente; un palcoscenico iniziatico, in breve, nel quale ritorniamo per riassegnare o correggere le interpretazioni e le valutazioni, probabilmente errate, fatte in un determinato contesto da un bambino, o una bambina, con limitate capacità di gestione e di comprensione. Dal modo nel quale i genitori rappresenteranno i loro rispettivi ruoli, dipenderà il processo di maturazione e il tipo di vincoli affettivi che i bambini consolideranno all'interno del seno familiare, e al di fuori di

esso, durante la vita adulta, poiché i successivi tentativi per chiudere quelle ferite del passato li porteranno a stabilire delle proiezioni inconsce che distorceranno la loro vita e le loro relazioni.

Quando nel sistema familiare ci assegnano un ruolo e veniamo indotti verso certe credenze e determinati codici, accettiamo queste deleghe per essere amati e sentirci parte del gruppo, protetti. Però questa identificazione con il gruppo potrebbe farci dimenticare chi siamo mentre percorriamo la tabella di marcia che altri hanno progettato per farci arrivare ai loro obiettivi, raggiungere i loro scopi o liberare le loro frustrazioni. Spesso non siamo a conoscenza del nostro potenziale e delle nostre risorse interne a causa delle convinzioni indotte che abbiamo assimilato nell'infanzia, o perché non abbiamo mai osato sfidare l'ordine stabilito e i codici che ci sono stati trasmessi come verità inconfutabili. Comprendere la memoria emozionale dell'infanzia ci consente di acquisire il livello di coscienza necessario per chiarire che riferimenti, quali codici e che progetti abbiamo assorbito, accettato e assunto dai nostri genitori e dall'ambiente familiare di quei giorni. Solo in questo modo saremo in grado di comprendere noi stessi e coloro che formarono parte di quell'intorno come mai l'abbiamo fatto prima.

LA FAMIGLIA, STRUTTURA SISTEMICA

“Ogni bambino è un artista, perché ogni bambino crede ciecamente nel proprio talento. Il motivo è che non ha nessuna paura di sbagliare. Fino a quando il sistema non gli insegna poco a poco che l'errore esiste e deve vergognarsene”

(Ken Robinson, 1950)

A prima vista, il nucleo familiare può offrire l'immagine di un collettivo disparato ed eterogeneo. È possibile che in una prima approssimazione qualunque gruppo familiare esteso presenti un'apparenza di frammentazione; un amalgama di relazioni, storie e persone unite solo da un vincolo di parentela che potrebbe anche essere considerato, da solo, come irrilevante. Invece, se approfondiamo la nostra analisi prestando attenzione all'intangibile e a quello che rimane occulto, percepiamo che, attraverso l'inconscio familiare, dove tutti gli integranti condividono e del quale sono partecipi con i vincoli inconsci che questo stabilisce tra

sé, il nucleo familiare si mostra come un collettivo sistemico, perfettamente strutturato, con comportamenti, priorità e obiettivi definiti.

Il sistema familiare, qualunque sia la sua cultura o la società a cui appartiene, è governato da un insieme di regole interne che, con lievi variazioni, rispondono ai seguenti parametri:

1. Le relazioni e i comportamenti che si svolgono all'interno del nucleo familiare sono caratterizzati dall'interdipendenza fra tutti i suoi membri. Qualsiasi azione individuale provoca reazioni e risposte immediate al resto.
2. L'integrazione nel sistema familiare fornisce sicurezza, identità e senso di appartenenza; ma, in cambio, richiede a ciascuno l'identificazione con il gruppo, il che mina la libertà individuale, considerata questa come un valore secondario rispetto ai bisogni del sistema. L'individuo si identifica con il gruppo che lo accoglie e si sottomette alle sue esigenze. Parallelamente, alcuni membri sviluppano tra loro vincoli di affinità, complicità ed empatia, identificandosi e unendo le loro forze per perseguire interessi comuni di fronte al resto.
3. In ogni sistema familiare esiste una ripartizione del potere e vengono stabilite delle gerarchie, tanto per i referenti della scala e il ruolo dei suoi membri, come per lo stabilirsi delle priorità o posticipare determinati obiettivi, a seconda delle necessità del gruppo.
4. Il sistema familiare è conservatore; accetta il prevedibile e disdegna l'ignoto. Tende a penalizzare e a rifiutare tutto quello che ne compromette la stabilità, poiché potrebbe mettere a rischio la sopravvivenza del gruppo e quella di ciascuno dei suoi membri. Ha dei