

# LA RETE CHE CATTURA E LA RETE CHE GUARISCE: STORIE DI PERCORSI DI GUARIGIONE

(A cura di Dott. Molteni Maurizio Francesco e Maggetto Stefania Giovanna)

## **Prima parte**

In questo intervento, proveremo a tradurre i diversi usi metaforici di una rete, nella realtà dei conflitti emotivi che le persone in difficoltà psicologica vogliono risolvere.

Prenderemo in esame 3 percorsi in cui c'è stata una trasformazione della funzione di una rete, da negativa a positiva.

## **1) DALLA RETE CHE CATTURA E FERISCE I SENTIMENTI ALLA RETE CHE LI PROTEGGE**

In certe reti usate davvero dai pescatori o in certe trappole predisposte per catturare alcuni animali, più gli animali stessi si dibattono nell'intento di liberarsi, più le maglie della rete si infittiscono o gli strumenti della trappola immobilizzano la preda.

Questa è la stessa situazione che accade spesso quando il conflitto emotivo della persona è caratterizzato dal sentirsi inesorabilmente imprigionati nei e dai propri comportamenti, che vengono messi in atto in modo ripetitivo, senza trovare una via di uscita.

Più li si mette in atto e più si sta male, provando angoscia, ma più si prova angoscia e più ci si sente quasi costretti a metterli in atto nel tentativo di liberarsi del conflitto, finendo però per ripetere il comportamento che si deplora e quindi per rinnovare l'angoscia.

Questa è una tipica situazione di sentimenti catturati e feriti, che da origine a quelli che abbiamo chiamato **circoli viziosi emotivi negativi**.

Cioè comportamenti che tendono a seguire una spirale negativa di radicamento sempre più forte: più ci si muove esprimendo il sentimento e più ci si radica nel dolore, ma contemporaneamente non si riesce a stare fermi. Impossibile non provare sentimenti.

Forse qualcosa di simile si può vivere nella depressione chiamata "bipolare", nella quale, quando si giunge al limite massimo dell'oscillazione del pendolo dell'angoscia, si è automaticamente spinti dalla parte opposta della depressione che però ti spinge nuovamente verso l'angoscia e quindi di nuovo verso la depressione.....

Può allora questa spirale negativa riprendere un andamento positivo e il circolo vizioso diventare virtuoso? Qual è il percorso per slegare questi sentimenti che se si muovono rischiano di bloccarsi ancora di più?

Come sapete svolgiamo sedute spesso con la presenza del genitore omologo o comunque a favore della coppia dei genitori per dare loro strumenti che poi essi stessi utilizzeranno in chiave terapeutica nel rapporto con i figli.

In questo caso I SENTIMENTI o le convinzioni che danno origine al conflitto del figlio-a ritenuto non gestibile, sono simili ad una ferita aperta, una ferita scoperta che quando la si tocca fa aumentare il dolore.

Però poiché ci si muove, ecco che la ferita scoperta (più viene alla coscienza il sentimento) più duole, ma non si può neanche stare fermi.

Occorre allora un altro tipo di rete, una rete che protegga la ferita in modo che anche se ci si muove se il sentimento esce, non si sente il dolore, per esempio una BENDA per bendare la ferita.

Ben sapete che una benda è una garza a rete finissima così fine così da proteggere la ferita.

Ecco che l'opera emotiva dei genitori in questo caso equivale a quella di una benda che protegge la ferita emotiva e consente alla persona di muoversi emotivamente nella propria storia vecchia e nuova, senza provare troppo dolore nel cambiamento e nell'elaborazione dei sentimenti.

Il sentimento doloroso, il ricordo o l'esperienza dolorosa protetta non è più "a fior di pelle" ma viene protetto, circoscritto, lenito, in modo che da una parte perda la sua dirompente carica angosciata e dall'altra venga poco alla volta messo nelle condizioni di trasformarsi, cicatrizzandosi. Tutti noi abbiamo **molte cicatrici emotive** segno di ferite interiori rimarginate.

## 2) DALLA RETE CHE SEPARA I SENTIMENTI ALLA RETE CHE NE SOSTIENE L'ESPRESSIONE

C'è una celebre foto scattata all'arrivo dell'esercito americano nel campo di concentramento di Witzendorf durante la seconda guerra mondiale dove si vedono dei prigionieri assiepati dietro ad un reticolato che li separa dalla libertà in attesa dell'imminente arrivo dei liberatori. Questa è una foto storica e molto significativa per le tragedie vissute dai prigionieri dei lager nazisti, la usiamo oggi come immagine metafora della separazione emotiva che avviene in certe situazioni quando alcuni sentimenti si pensa abbiano impedimento ad esprimersi. Hanno tanta voglia di uscire, appunto "**premono sulla rete**" (come i prigionieri nella foto), ma la rete ancora li separa dalla libertà.

Questa è un'immagine metafora di quando una persona pensa di non poter chiedere aiuto, di non poter mai arrivare ad un chiarimento, di essere sempre in attesa di una liberazione che non avviene. C'è qualcosa che impedisce di accogliere l'aiuto, ci sono magari sentimenti di solitudine, di abbandono di impotenza che premono per essere liberati.

A questo proposito ricordiamo il Signor P che all'età di 50 anni, durante una seduta di sostegno psicologico rivive e racconta la storia del suo soggiorno in una colonia marina, in tenera età. Nel suo attuale racconto spiega che durante questo soggiorno contrae una seria malattia di cui i responsabili della colonia non si rendono conto.

Tutte le notti per 15 giorni di seguito, sta male, si alza di soprassalto dal letto e vomita. I responsabili della colonia impiegano 15 giorni per capire che si tratta di una forma di epatite infettiva.

In questi 15 giorni l'abitudine alla sofferenza vissuta in solitudine sancisce in questo bambino una forte convinzione di abbandono e di inutilità a manifestare la sofferenza.

Tanto non c'è nessuno che ascolta.....

Questa sofferenza diventa così forte che egli dirà di essersi sentito ad un certo punto **come privato della sensibilità emotiva**.

Dirà che in quei momenti si sentiva **come assente alla realtà**.

Riferisce di ricordarsi solo della distesa del mare che vedeva dalla finestra in lontananza, quel mare in lontananza in quei momenti era l'unica sua compagnia.

**Dove era dunque andato a finire il sentimento della solitudine che inizialmente premeva così tanto contro la rete della sua coscienza al fine di essere ascoltato?**

Questo ce lo dice il Signor P nel proseguo del suo racconto.

Egli riferisce che una volta resisi conto della gravità della sua situazione, i responsabili della colonia decidono di trasportarlo in ambulanza a Milano per ricoverarlo in ospedale.

Alla guida dell'ambulanza il bambino incontra casualmente un suo parente e già solo questa vicinanza lo rende meno angosciato.

Una volta arrivato a Milano quando scende dall'ambulanza P cerca di correre incontro al padre e alla madre - che lo aspettano davanti all'entrata del pronto soccorso, nel desiderio di abbracciarli **ma il personale medico non glielo concede, perché lui è infettivo**.

Viene ricoverato in reparto infettivi in isolamento per circa 2 mesi.

In questo reparto però può comunicare con i genitori attraverso una finestrella da cui il papà gli passa dei giochi, le macchinine ecc.

Il racconto del Signor P in questa seconda parte è però caratterizzato da una sorprendente affermazione.

Dice che all'ospedale nei due lunghi mesi di isolamento **si è sentito emotivamente molto meglio e soprattutto ricorda con molta più lucidità tutto quello che gli è successo lì**.

Dice che non avvertiva in ospedale quel sentimento di **assenza dalla realtà** che invece aveva fortemente sperimentato nei 15 giorni di colonia - Come mai questa maggior lucidità pur in un periodo di maggior distanza dai genitori?

Questo tipo di ricordo non è offuscato poiché correlato dalla consapevolezza di avere comunque accesso al rapporto con il genitore (dalla finestrella il papà gli passa le macchinine)

Invece la solitudine e la paura durante i 15 giorni di colonia sono così forti che vengono cancellate in una specie di oblio crepuscolare. ( Noi usiamo la parola ANESTETIZZARE I SENTIMENTI ) Come in uno stato alterato di coscienza P. si ricorda solo la distesa del mare.... Ma appunto i sentimenti che stanno dietro a questo ricordo e la convinzione della solitudine egli impiega circa 40 anni per affrontarli.

Nella condizione della colonia i sentimenti sono emotivamente separati dalla coscienza e PREMONO SU DI ESSA COME I SOLDATI DELLA FOTO, per cui la solitudine finché non viene tolta la rete risulta negata a causa del troppo dolore ad essa collegato.

In quel reparto di ospedale invece LA SOLITUDINE E' ACCETTATA, ANCHE PERCHE' E' "SENTITA" PROPRIO PERCHE' QUESTO SENTIMENTO E' IN UN CERTO SENSO SOSTENUTO DALLA CONSAPEVOLEZZA DELLA PRESENZA DELL'AMORE DEL PADRE CHE ATTRAVERSO IL VETRO GLI PASSA LE AUTOMOBILINE PER GIOCARE.

Ecco quindi che in questo caso c'è una rete che sostiene la capacità del bambino di provare sentimenti; così il bambino può vivere, manifestare questo sentimento di solitudine profonda e di abbandono sapendo che comunque è sostenuto.

### **3) DALLA RETE CHE TIENE BLOCCATI I SENTIMENTI A QUELLA IN CUI SI POSSONO LASCIARE ANDARE**

Questo punto ci ricorda un fatto molto particolare accaduto anni orsono presso il nostro centro di vacanze estive per bambini e adolescenti in difficoltà psicologica.

Una ragazza di 15 anni con problemi di lieve ritardo mentale da diverso tempo aveva ridotto l'assunzione del cibo ed era in uno stato di seria depressione, che se fosse continuato sarebbe potuto sfociare in un autismo grave o anche peggio in una forma di semi-catatonìa.

Mangiava molto poco, il minimo indispensabile, parlava a monosillabi, sembrava non avere più interesse alla vita tanto da non manifestare più neanche i normali segnali sensoriali collegati al dolore fisico.

Adirittura a scuola ha subito un grave atto di violenza ( gli hanno spento dei mozziconi di sigaretta sulle braccia,) ma occorrono diversi giorni per capire che quei segni sulle braccia sono delle bruciature. Infatti lei non dice neanche " ahi ! ", non protesta, non va dall'insegnante, non riferisce nulla ai genitori. Subisce e torna sempre a casa con questo sorriso stereotipato dietro al quale si avverte però un' enorme tristezza .

Dopo un lavoro di preparazione con i genitori, si riescono a fare delle sedute regolari madre e figlia e si riesce ad ospitarle insieme per una decina di giorni presso la nostra casa- vacanza..

I risultati di una terapia che cerca di ravvivare le forze dell'amore però arrivano, infatti goccia dopo goccia anche un bicchiere può riempirsi e traboccare d'acqua.

Durante un pranzo in cui si cerca di affrontare la solita angoscia dovuta alla paura che la ragazza rifiuti il cibo, l'operatore avverte un vissuto **di assenza di vita**, proprio guardando il piatto con il cibo gustoso e ben preparato.

Forse è difficile spiegare cosa si intende con le parole "assenza di vita" e per far meglio comprendere citiamo una pagina dal libro: **"Il diario di una schizofrenica"**

L'autrice riporta il diario di Renee una ragazza schizofrenica che lei si era presa in casa a scopo terapeutico, ma che nonostante questo, purtroppo morirà suicida.

A un certo punto Renee parlando del suo sentire scrive: " .....fu in queste difficili condizioni che percepii di nuovo dei sentimenti di irrealità. Durante le lezioni nel silenzio della classe, sentivo i rumori provenienti dalla strada, un tram, gente che discuteva, il nitrito di un cavallo, un claxon, e mi sembrava che ognuno di questi rumori si staccasse dal suo oggetto per rimanere inciso nell'aria, immobile e senza senso.

*Intorno a me le compagne con le teste chine sembravano fagotti o manichini azionati da un meccanismo invisibile, sulla cattedra il professore che parlava gesticolava, scriveva alla lavagna, sembrava anche lui un fantoccio grottesco. E sempre quel silenzio impressionante, interrotto solo dai rumori della strada, venuti da lontano, e quel sole implacabile che scaldava l'aula, e*

*quell'immobilità senza vita.*

*Una paura senza limite mi afferrava, avrei voluto urlare.”* ( pagina 16 dell'Edizione Giunti)

Tornando al nostro operatore , egli comprende che il sentire il cibo **come privo di vita**, rappresenta una comunicazione emotiva della ragazza, la quale molto probabilmente , a seguito della sua situazione depressiva, non riesce più a vivere le cose come significative, come cariche di vitalità. Ecco che per la ragazza anche il cibo diventa una cosa MORTA , come morto diventa il paesaggio, “morte” diventano persino le sue percezioni sensoriali, se non si lamenta neanche delle scottature sulle braccia.....

Occorre dunque che il calore della vita ( tenuto proprio bloccato e ben chiuso come nella foto del reticolato di Winzendorf ) si faccia risentire in questa ragazza. .

Occorre però che per fare spazio a questo calore della vita, **l'angoscia di morte se ne vada dal posto che apparentemente sembra avere “ rubato “ alla vita.**

Ecco quindi che, partendo dalla comprensione della comunicazione emotiva della bambina , ( cibo = senza vita = morte) e dalla presenza della sua mamma, insieme con la mamma stessa si trova una soluzione. Decidiamo che prima di dare alla ragazza una forchettata di pasta o un cucchiaino di riso le diremo : **“ il cibo è vivente come l'amore della mamma”**.

Sorprendentemente, ma non troppo , a queste parole la ragazza ride, apre la bocca e mangia .

Nel suo corpo entra qualcosa che lei reputa vivente perché associato alla vivezza dell'amore che rende significative le esperienze fatte , che da il senso della vita e della propria persona.

Così abbiamo fatto ogni volta imboccandola poco alla volta, precedendo ogni cucchiainata con la frase: **“ il cibo è vivente come l'amore della mamma“**.

Dopo 10 giorni la ragazza mangerà da sola.

Finalmente l'angoscia di morte viene liberata, *può essere trasformata, lasciata andare e proprio come in un volo cadere nelle braccia dell'amore materno, tese come una rete anticaduta.*

## **SECONDA PARTE**

### **ANCHE I GENITORI INTRAPPOLATI NELLE MAGLIE DELLA RETE DEL MALESSERE DEI FIGLI ?**

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 finiscono con il bloccare EMOTIVAMENTE TUTTA LA FAMIGLIA.

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 negative e distorte che si sono formate nel tempo come ad esempio :

- 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 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.

**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 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 genitore , così da essere quasi “ obbligato a farlo”, poiché altrimenti continuerebbe a distogliere lo sguardo dal genitore rivolgendosi sempre verso di noi mentre parla..

E sappiamo bene quanto è importante poter scambiare lo sguardo nel rapporto .

**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 sente pronto o 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 integri" tra le braccia dell'amore del genitore.**

Cosa che prima abbiamo rappresentato con la metafora della rete di salvataggio.

*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 - può procurare sofferenza, tempi lunghi, o anche interruzioni e fughe.*

### **AIUTARE I GENITORI A SCIOGLIERSI DA QUESTE TRAPPOLE**

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 delle interferenze.**

Anche i genitori abbisognano 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 tra i coniugi nella seduta per la coppia genitoriale, 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.

Anche i genitori più disponibili durante il percorso terapeutico attraversano momenti di difficoltà e faticano 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 e permettergli di sperimentare ciò che aveva dimenticato, cioè la possibilità di lasciarsi andare nelle braccia amorevoli del 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 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 o considerato.

Ma anche il genitore che per pudore o per la sua storia fatica ad accettare questo gesto 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.

**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 emancipazione.

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, la naturale capacità di "patire-con".**

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.

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