

ASSOCIAZIONE CASA DEL FANCIULLO

LA SEPARAZIONE E L'INDIVIDUAZIONE: PERCORSI E SIGNIFICATI

corso di formazione per genitori, insegnanti, operatori sociali

L'identificazione impossibile: la separazione come abbandono.

La deprivazione affettiva

dott. Giordano Lovato

Premessa

Pensando al tema di quest'oggi mi sono chiesto quanti distacchi e quante separazioni una persona vive nel corso della propria vita, come ognuna di queste abbia importanza per l'evoluzione e la costruzione della personalità di ognuno.

Quello che cercherò di fare oggi è tentare di descrivere per primo cosa avviene nel corso della crescita, quali bisogni si cerca di soddisfare per crescere e per vivere. Poi prendendo spunto dal tema dell'abbandono far comprendere cosa avviene, che reazioni esso suscita, come leggere tali reazioni per poter aiutare le persone che vivono la sensazione di abbandono.

Molte delle cose che dirò le avrete sentite altre volte, di alcune forse in voi esiste una consapevolezza razionale, o molte altre le avrete vissute e in qualche modo dimenticate. Dentro ognuno di noi c'è stato in qualche momento un bambino abbandonato. Benché ciascun adulto sia in grado di capire quali sono i sentimenti che si provano in queste situazioni, a volte dimentica le sensazioni provate da bambino, così si comporta con i figli come hanno imparato a fare e, qualche volta anche come non vorrebbe mai fare. Le strategie imparate non sempre sono le migliori possibili, il più delle volte si usano perché sono le uniche conosciute e proprio per questo assicurano maggior sicurezza.

Imparare che si esiste - imparare i legami

E' insito nell'uomo, è l'unico modo che ha per sopravvivere. Le persone imparano per tutta la vita e cercano attraverso questo modo di gratificare i propri bisogni.

Il primo bisogno radicato nel profondo di ognuno, è quasi banale quando lo si esprime, è invece fondamentale per chiunque, ed è quello di **percepire che si esiste**.

Io ci sono ? Quanti gesti nascono da questo bisogno?

La ricerca alla conferma di questo dubbio anima molti comportamenti, il sapere di esistere non è solo attribuibile al piano fisico, ma più precisamente assume il significato di esserci per qualcun altro, cioè sapere di essere nel pensiero di qualcun altro.

Quante volte per spiegare un comportamento abbiamo sentito spiegazioni del tipo: fa così per farsi vedere, stava solo cercando di attirare l'attenzione.

Questi gesti non sono solo del mondo dei bambini ma li ritroviamo anche negli adulti, in qualche caso si percepisce di esistere solo nella misura in cui gli altri lo riconoscono. Per questo il legame con l'altro da sé diventa una questione di vita fondamentale.

L'incertezza della risposta alla domanda interiore "io esisto" è talmente importante da doverne cercare a tutti i costi una conferma. Una incertezza sulla risposta non è sopportabile.

Quando riceve dagli altri un rifiuto ripetuto, generalizzato ed esplicito, la persona sposta la ricerca di conferme della propria esistenza sviluppando strategie comportamentali di verifica del proprio corpo. Queste persone cercano attraverso l'autostimolazione di poter sentirsi almeno attraverso le risposte cenestesiche del proprio corpo. Si può leggere sotto questa luce il dondolio ossessivo presente in alcuni bambini, o più drammaticamente alcuni comportamenti autolesionistici: dare le testate addosso al muro o farsi dei taglietti nelle varie parti del corpo.

Esistere, esistere per qualcuno, contare per qualcuno, essere importanti, meritarsi l'attenzione, sono pensieri che spesso sono al di sotto del livello di coscienza, raramente sono verbalizzati apertamente, ma per l'inquietudine che il loro dubbio provoca, portano l'uomo a cercarsi a tutti i costi una risposta. Egli sviluppa strategie, inventa per poter risponderci. La questione si ripropone ad ogni passaggio evolutivo, in ogni situazione in cui il proprio cambiamento o le richieste ambientali sollevano timori rispetto alla propria adeguatezza.

Coma fa l'uomo? L'uomo guarda, sperimenta, prova, cerca, osserva, cataloga e impara. Comunque impara, perché l'uomo non può fare a meno di imparare né va della sua sopravvivenza. Non è in grado di distinguere se quello che impara è la cosa migliore per lui ma impara.

Voi provate a pensare ad un bambino molto piccolo, nato da poco. Il suo sistema nervoso è fortemente plastico ma ha pochissime informazioni. Non riesce a distinguere granché del mondo: ci sono suoni, ci sono luci, ci sono odori, sensazioni sulla pelle. Tutto questo è molto confuso e comunque inizialmente per lui non ha un grande significato.

Ad un certo momento una serie di neuroni che partono da un luogo incerto del suo corpo trasmettono una sensazione fastidiosa, diciamo quasi dolorosa, il dolore si fa più acuto è intenso insopportabile. Non c'è tempo per nessuna decisione, perché il bambino non ha ancora imparato a decidere niente, è una tipica situazione di emergenza. Bisogna fare qualsiasi cosa che si può fare, e allora si mette in moto tutto quello che si possiede e si muove si apre la bocca si urla.

I segnali decodificati dal cervello indicano un pericolo grande, è messa in forse la stessa vita. Si urla più che si può. Dopo qualche momento interminabile arriva qualcosa che lo tocca proprio qui nella bocca, comincia a succhiare e questo non lo sa quando l'ha imparato, ma comincia a sentire una cosa calda che scende e dopo un po' passa il dolore. Questa cosa si ripete più volte e ogni volta il bambino impara, se sta male- piange- arriva qualcuno che fa qualcosa che fa passare il male.

Un po' alla volta il bambino impara che può fare conto su qualcuno diverso da sé. Nel tempo imparerà a riconoscerlo, a riconoscerne gli odori, i movimenti. Sempre nel tempo imparerà anche a sapere che questo qualcuno esiste anche quando non lo vede. Sapere che c'è è rassicurante questa persona ha un potere sconosciuto e fa stare bene sapere che si è pensati da lei.

Il comportamento orientato alla ricerca di attaccamento è uno degli schemi comportamentali che hanno una radice biologica.

Possiamo dire che ci si specchia nell'altro, nel suo comportamento e questo ci fa capire che noi esistiamo.

Questa è una lettura di quel processo di apprendimento che chiamiamo interiorizzazione, comporta un apprendimento precoce che ha come risultato una serie di schemi comportamentali per raggiungere una sensazione di base, la sensazione che in ogni

situazione potrà far conto su qualcuno, tale sensazione si allargherà nel tempo ed egli percepirà che potrà far conto su di sé perché sente di essere una persona che vale perché vale per qualcun altro.

Interiorizzazione e identificazione.

Dal punto di vista di un bambino i genitori sono delle persone che potremo definire mitiche, sono grandi, onnipotenti, possono fare quello che vogliono, da loro dipende tutto. Ci si sente bene sentirsi amati da loro, e fa bene sentirsi un po' simili a loro.

E' nello sguardo che molte informazioni passano fra genitori e figli, un bambino che si sente guardato come un oggetto di valore comincerà ad interiorizzare questo valore che andrà poco a poco ad aumentare il suo patrimonio di autostima.

Il bambino fin dai primi mesi di vita partecipa attivamente all'approccio con la realtà, sviluppa l'apprendimento di specifici schemi di comportamento per ottenere maggiori vantaggi, ma soprattutto per acquisire degli elementi utili per la costruzione della prima immagine di sé.

Il legame che si stabilisce con gli adulti importanti (madre, padre o altri) è in rapporto all'effettiva disponibilità ad interagire con lui che gli manifesteranno.

Nelle interazioni fra mamma e bambino si creano dei cicli di gesti in cui il bambino attiva un comportamento di interesse della madre e la madre risponde trovando ella stessa gratificazione da un placarsi del bambino, poi le cose si ripetono, è un modo sottile spesso con linguaggio corporeo per conoscersi e per imparare il modo di interagire.

L'interazione i genitori - figli è fatta di una miriade di gesti e di risposte, di un modellamento reciproco. In questo processo il genitore propone un modo di vivere, propone un modo di reagire alle situazioni, dà una lettura del mondo, dei suoi problemi e dei suoi significati, ma più di tutti instaura una modalità relazionale. Un modo per attaccarsi o non attaccarsi all'altro. Da questo gioco comunicativo si impara a vicenda, ognuno capisce come risponderà l'altro, ognuno percepisce quanto può fidarsi dell'altro. Tutto ciò sviluppa un modo di legarsi del figlio al genitore basato su schemi comportamentali che viene chiamato attaccamento.

La ricerca di attaccamento è una questione così vitale che fa parte di una limitata serie di comportamenti con radice biologica comuni a tutto il mondo animale. Questa ricerca viene attivata da situazioni di fatica, o dolore, o di minaccia per la sopravvivenza..

Questi schemi di comportamento possono essere diversi e indipendenti fra bambino - madre e bambino - padre, queste modalità stabiliscono una relazione. Definiscono nel tempo il modo in cui il bambino può sentirsi attaccato, o cercare attaccamento.

Se la relazione è buona c'è gioia e sicurezza, se la relazione è minacciata o incerta c'è gelosia e angoscia, se interrotta c'è dolore e angoscia.

La relazione nei suoi modi comunicativi serve a rispondere alla domanda già detta cioè sono importante per qualcuno? quanto posso contare su di lui?

Nel tempo questa domanda si articola assume modi espressivi variabili, modi velati che non sempre trovano l'adulto attento a questo. A volte l'adulto reputa la scontata o fuori luogo, e non capisce l'insistenza del figlio e la richiesta che fa con il suo comportamento.

I genitori attraverso questo processo arrivano a fornire una "base sicura". Un posto che dia rassicurazione, un posto dove qualcuno ti accoglie e calma i tuoi dubbi.

Identificazione - interiorizzazione - separazione - autonomia

Il percorso verso la crescita e l'autonomia ha le sue tappe, il processo interiorizzazione - autonomia è un susseguirsi di momenti, in cui la sicurezza si rinforza e poi

successivamente si mette in crisi. L'esempio più calzante è quello del bambino che si allontana un po' e poi torna alla base, come se avesse bisogno di fare un pieno di sicurezza.. In questo sperimentarsi come autonomo il bambino ha bisogno di avere una conferma del fatto che può contare su qualcuno. Ma ha anche bisogno di sentirsi rassicurato e incoraggiato nel suo distacco. Bolby direbbe che il bambino cerca una base sicura a cui fare riferimento.

Le tappe verso la separazione e l'autonomia prevedono un allentamento di un legame, una crescita dell'indipendenza reciproca, ognuno: sia l'adulto che il cucciolo di uomo si trovano a sopportare un maggior senso di solitudine, ognuno quando diventa indipendente si confronta con la sua capacità di restare senza l'altro. Queste tappe sono indispensabili per la crescita, sollevano inevitabilmente del timore, vengono più facilmente superate quando ognuno porta dentro di sé qualcosa dell'altro, e se ha interiorizzato l'idea di esserci per l'altro.

E' importante ricordare che in tutto questo processo di far proprie le caratteristiche dell'altro implicitamente si accolgono, e sono importanti per la costruzione dell'identità, anche elementi legati alle caratteristiche fisiche, a conformazioni anatomiche, a ruoli sessuali, ad aspetti culturali. Tutti aspetti che rinforzano il bisogno di appartenenza, quale bisogno di identificarsi con le caratteristiche di un gruppo specifico

. Attaccamento e deprivazione affettiva

Per potersi separare bisogna incontrarsi

L'evoluzione del legame bambino adulto non sempre ha le caratteristiche di una base sicura, il bambino può doversi attaccare a persone che hanno nei suoi confronti una disponibilità affettiva limitata, o non sufficiente a soddisfare le sue esigenze di protezione e di aiuto alla crescita personale. Può incontrare genitori che vivono il loro ruolo con un grado di timore troppo alto per poter trasmettere serenità e sicurezza. Oppure gli stessi genitori sono stati dei bambini che hanno imparato a loro spese che legarsi a qualcuno è fonte di dolore, e si sono convinti che è meglio evitarlo.

Quanto più non sono soddisfatti i bisogni di accudimento e di protezione del bambino, quanto più vengono ripetutamente ignorati i messaggi che questi manda al genitore, tanto più queste cose restano impresse nella mente del bambino, che svilupperà a questo punto modalità di attaccamento distorto ma non per questo meno vincolanti. Si spiega così l'apparente irrazionalità di alcuni legami caratterizzati da modalità apertamente maltrattanti, e proprio nell'impossibilità della soluzione di questi legami che si crea un attaccamento più forte.

La ricerca ossessiva del legame esaspera le modalità di relazione dolorosa creando un modo di legarsi agli altri distorto e fonte di dolore ma che molto facilmente verrà riproposto anche quando il bambino diverrà adulto. Il bambino impara principalmente due modi di comportarsi nei legami, quello del genitore e la sua risposta ad esso. E' un ripetersi di situazioni transgenerazionali che formano delle catene di dolore spezzate con molta fatica.

Quando le modalità di legarsi all'altro sono caratterizzate da un insieme di atteggiamenti e di interazioni che innescano stati d'animo di disagio e di insicurezza, questi modi di attaccamento vengono definiti per questo disfunzionali. In particolare ne descrivo due:

Attaccamento angoscioso

Le figure di attaccamento rivelano incongruità di atteggiamenti e discontinuità di disponibilità al contatto. Questo atteggiamento sviluppa una forte incertezza per il proprio legame e spinge il bambino a focalizzare le proprie energie e i propri sforzi alla ricerca della sua disponibilità dell'adulto di riferimento. In questo modo il bambino che cresce

toglie in parte, l'energia l'attenzione e l'interesse sia alla scoperta del mondo, che al raggiungimento dell'autonomia e alla relazione con gli altri.

Attaccamento evitante

Il bambino cresce in un ambiente caratterizzato dalla mancanza di disponibilità dell'adulto, il bambino percepisce l'adulto competente ma non disponibile, le continue frustrazioni provate nella ricerca dell'adulto, sviluppano nel bambino l'associazione che legame = distacco e dolore. In una parte di sé rimane vivo il desiderio di essere protetto e questo lo porterà inevitabilmente a cercare legami con modalità che porteranno al fallimento e per questo vivrà ancora ulteriori frustrazioni.

Sono proprio le modalità disfunzionali di attaccamento che determinano, paradossalmente, legami tanto intensi e invischiati.

Così ogni bambino si adegua inevitabilmente agli schemi relazionali che vengono proposti nel suo nucleo familiare, cercando di sviluppare i comportamenti che gli permettono nella concretezza della sua situazione di soddisfare, con quei modi e per quello che gli è possibile, i bisogni di protezione e approvazione.

Separazione

Esistono molti tipi di separazione che vanno dal separarsi prima di andare a letto, al separarsi per andare a scuola, per arrivare alla separazione dei genitori, alla morte di uno di essi o all'allontanamento forzato da casa da parte delle autorità. In qualche caso la separazione corrisponde all'abbandono.

Separazione dei genitori

Quando questo avviene è facile che la famiglia, già da molto tempo, non riesca a mantenersi unita. Spesso prima della separazione il bambino si è dovuto adeguare a relazioni familiari fatte da incomprensioni, silenzi pieni di ansia, se non di minacce dei genitori.

In questa situazione il bambino può aver imparato a vivere accettando quello che gli veniva dato, ma anche sviluppando atteggiamenti attivi pur se disfunzionali per la sua crescita, come la seduzione, la reticenza, la falsa accondiscendenza ed a volte il ricatto, verso i genitori.

Il clima relazionale di incertezza costringe il bambino ad una continua verifica della propria appartenenza e della sua accettazione da parte dei genitori. Il suo modo di esserne legato precedentemente (attaccamento) influenza anche i vissuti conseguenti alla separazione. Un attaccamento sicuro avrà sviluppato anche una maggior solidità individuale che permette di vivere la separazione con minor disagio, mentre proprio l'allontanamento da un adulto da cui non è sufficientemente svincolato diventa anche per il bambino fonte di ansia e motivo di disorientamento personale e relazionale.

Il voluto annullamento della figura di un genitore da parte dell'altro, produce nel bambino un effetto opposto da quello progettato. Egli facilmente si accollerà la colpa di tutto quanto accaduto, e la mancata possibilità di identificazione svilupperà un senso di incertezza e smarrimento.

L'allontanamento di uno dei genitori da casa comporta, in ogni caso, la necessità di ridefinire nel bambino i suoi precedenti punti di riferimento. Il risultato di questo processo dipende dalle risorse di autonomia che il bambino ha precedentemente acquisito, e dai comportamenti dei genitori che veicolano messaggi di attaccamento sicuro, anche dopo la separazione.

Abbandono

Quando la separazione da una figura di attaccamento ha il sapore definitivo dell'abbandono, il bambino si trova di fronte ad una esperienza drammatica, viene a concretizzarsi la possibilità e la paura di essere solo, il panico e l'angoscia di quei momenti è altissima.

L'istinto di sopravvivenza spinge il bambino a cercare delle strategie per contenersi, sono i passaggi tipici che avvengono nei casi di perdita e di lutto e servono a contenere almeno in parte l'angoscia fortissima di una perdita di simile.

Il primo pensiero è l'incredulità, *non è possibile non è vero!* "come riuscirò a vivere senza le loro cure?" Questo diventa un pensiero fisso ossessivo, il futuro non ha senso c'è la disperazione più nera.

"*Piangerò sempre così qualcuno si accorgerà di me!*" Ma forse neanche questo servirà a molto come non servirà rifiutare il cibo per attirare l'attenzione.

Dopo un po' la disperazione lascia il posto alla rabbia. Questo è un sentimento che permette di tenere dentro di sé l'idea dei genitori, "sono arrabbiato con loro". E' facile che questa rabbia non si calmi e allora dopo un po' la rabbia non avrà più un limite, si allargherà, sentirà di essere arrabbiato con tutti. Ma poi si fa strada una idea: "se lo hanno fatto loro che sono grandi deve esserci un motivo", "deve essere perché io sono brutto e cattivo". E' facile che a questo punto il bambino cerchi una conferma nei fatti di questa idea. Voi sapete che non c'è niente di più facile per qualcuno che è arrabbiato di ricevere rimproveri e conferme che lui è un cattivo soggetto. Alla fine la conclusione è: *il mondo che non mi vuole e mi abbandona sempre.*

Se non avvengono delle situazioni compensative che portino a rassicurare nei fatti un legame protettivo per il bambino le cose possono aggravarsi. In alcuni casi si hanno elaborazioni diverse, che vanno dalla fuga dalla realtà, al rifugio in fantasie interiori, fino alla creazione di una realtà fantastica che può andare dal racconto di bugie a sintomi più pesanti di dissociazione.

Messaggi di abbandono e deprivazione affettiva

Alla luce di quanto sopra e si coglie l'importanza del gioco relazionale genitore - figli, ma anche quello educatore - ragazzo, di quanto esso contribuisca alla costruzione del benessere. Il compito è indubbiamente delicato, qualcuno diceva "hai scelto di fare il genitore?" "hai puntato in alto!"

In ogni situazione in cui l'adulto è una figura di riferimento il suo comportamento assume importanza, non bisogna per forza arrivare all'abbandono reale, a volte ci sono messaggi di una tale intensità che lasciano il segno lo stesso, specie se ripetuti di frequente e nei momenti più critici.

Vorrei qui elencarne alcuni senza entrare eccessivamente nel merito degli effetti provocati nella costruzione dell'identità e dell'auto fiducia del ragazzo, che si possono dedurre da quanto detto finora.

Vorrei proporre questi messaggi per l'aspetto problematico che comportano, facendoli diventare un punto di partenza per uno stimolo di riflessione.

Cosa impara il bambino quando l'atteggiamento prevalente di un clima educativo è:

L'indifferenza

Non sempre è intenzionale a volte è una abitudine relazionale, pensate cosa vuol dire: essere ignorati, non ascoltati, cambiare discorso quando si fanno domande,

La svalutazione

A volte viene usata per stimolare per cercare la sfida a superarsi, usata come regola sviluppa più frequentemente senso di colpa, bassa autostima, rabbia, tendenza alla

rinuncia. I messaggi sono orientati a sottolineare solo le cose che non vanno, criticare sempre, non piangere non va bene, non farti vedere che stai male. Il bambino capisce che niente di quello che fa va bene, lui stesso non va bene.

Le minacce

Usata come mezzo di controllo del comportamento del bambino, le minacce di punizione sono sopportabili, non lo sono quelle di non amare il bambino, minacce di abbandonarlo, minacce di suicidio. Queste parole hanno un effetto dirompente sul bambino se poi anche senza intenzionalità si avverano. La madre che si allontana per 3-4 ore senza avvertire da il senso di quanto possano essere reali le sue parole.

Il negare l'evidenza

A volte il bambino assiste a cose che non vorrebbe o non dovrebbe vedere. A volte si cerca di superare quello che ha fatto il genitore o quello che il bambino ha visto con negazioni e smentite,. Più l'episodio assistito ha una pregnanza emotiva per il bambino e maggiori saranno gli effetti collaterali alla sua negazione. Impaurimento, falsato senso della realtà, fino a dissociazione, il bambino impara a non credere ai messaggi che i suoi sensi mandano.

Conclusioni

Quanto detto ben lungi dall'essere esaustivo ha la valenza di un passaggio rapido su queste tematiche, e relazioni, il senso di creare stimoli e curiosità per approfondimenti personali su quanto detto.

I vissuti di abbandono esistono in ogni esperienza di vita, fanno parte di essa, sono esperienze obbligatorie alcune sono molto dolorose, a volte possono essere molto distruttive, ma riuscire a superarle è una fonte di ricchezza e di conoscenza.

A volte le persone si sentono intrappolate in queste esperienze, si sentono limitate nella loro espressione dalle loro stesse emozioni. Poi arriva il tempo in cui si diventa grandi, e allora può succedere che si scelga di diventare importanti per qualcun altro, un figlio, una classe, un gruppo una squadra. Si cerca la responsabilità, proprio allora è richiesto un atto di coraggio, usare quello che si è imparato anche con il dolore per aiutare nel modo migliore quel qualcuno di cui si è responsabili. E' un compito difficile sia per gli educatori che per chi fa il genitore. Il contributo di ognuno per cambiare le cose è cambiare se stessi.

Per finire voglio citare Bolby quando dice: *sebbene la capacità di mutare diminuisca con l'età i cambiamenti sono possibili in meglio e in peggio, questo potenziale di cambiamento indica che in nessuna età della vita una persona è impermeabile ad una influenza favorevole.*

Buon lavoro a tutti.

Bibliografia:

Marcoli A. "Il bambino arrabbiato : favole per capire le rabbie infantili" ed. Mondadori

Bolby J. "Una base sicura" ed. Cortina

Bolby J. "Attaccamento e perdita vol. 3" Boringhieri

Van den Brouck J. "Manuale ad uso dei bambini che hanno genitori difficili" Cortina

Godman "Intelligenza emotiva per un figlio" ed Rizzoli

Milani P. "Progetto genitori" ed Erikson