

Finché l'anima resta in vita. Riflessioni teoriche sull'abuso emozionale - Ogni vita è piena di illusioni

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Michele Sannino

Pubblicato il : 30/12/2023 9:10:00



Ogni vita è piena di illusioni, proprio perché la verità ci appare insopportabile. E tuttavia la verità ci appare indispensabile che ne scontiamo la perdita con gravi malattie. In definitiva, le relazioni umane devono finire e la minaccia di perdita, di abbandono e infine di morte è tanto più profonda quanto più profondo è l'amore: e anche questa consapevolezza contribuisce ad approfondirlo.



Se c'è una lezione che ho imparato durante la mia vita di analista $\hat{A}$ che c'è che i miei pazienti dicono $\hat{A}$ probabilmente vero: molte volte, quando avevo creduto di avere ragione e i miei pazienti torto, $\hat{A}$ venuto fuori, ma solo dopo una lunga ricerca, che la mia verità era superficiale mentre la loro verità era profonda.

L'abuso emozionale. In alcuni casi inteso anche come abuso psicologico $\hat{A}$ rappresenta una forma di maltrattamento riferito ad un insieme di atteggiamenti del caregiver caratterizzati da elementi di rifiuto, di biasimo e denigrazione che investono il bambino, attraverso forme e modalità che lo inducono all'idea che vale poco, che non $\hat{A}$ amato, o desiderato. L'elemento elettivo, che sottolinea l'importanza di questa forma d'abuso, $\hat{A}$ rappresentato dal fatto di essere presente $\hat{A}$ come elemento fondante $\hat{A}$ in tutte le altre forme di maltrattamento: siano esse di natura fisica, sessuale o legate alla trascuratezza in senso più generale. Caratteri persistenti di critica, disprezzo, minacce, ricatti emozionali, o in altro modo, ogni singolo segno di mancato "rispecchiamento contenitivo" da parte del caregiver, segnalano il punto attivo di un abuso emozionale. Questa forma di maltrattamento infantile assume l'aspetto di una $\hat{A}$ «costante attenzione negativa» (de Zulueta, 1993, p. 230), attualizzata ed inflitta attraverso svalutazioni continue, o per mezzo del ritiro o del rifiuto, quindi, essenzialmente con carenze anche estreme di attenzioni rivolte al bambino.

In special modo, c'è che rende effettivamente traumatica questa forma d'abuso $\hat{A}$ la sofferenza in $\hat{A}$ esperita dal bambino per il fatto di non riuscire a dare una spiegazione evidente e reale ai suoi agiti tale da poter giustificare il trattamento di cui $\hat{A}$ vittima. Per il bambino, l'evidenza traumatica non nasce essenzialmente dal fatto di essere vittima di un maltrattamento sporadico o reiterato nel tempo, ma piuttosto l'esperienza e il vissuto stesso del trauma emozionale, si sviluppano attraverso le forme più autentiche dell'incomprensione: la sofferenza di non poter in qualche modo comprendere o motivare in $\hat{A}$ il maltrattamento ricevuto.

Essenzialmente sappiamo che:

"Il conflitto e la mancanza di informazioni, vale a dire l'impossibilità per il bambino di elaborare psicologicamente quello che avviene intorno a lui o che lo colpisce direttamente, rappresentano due condizioni connesse dall'esito negativo di tali esperienze".

Il senso tragico ed essenziale che si svolge nell'intimità di queste esperienze traumatiche, $\hat{A}$ da ricercare nella condizione particolarissima di violenza che stiamo osservando, perché $\hat{A}$, non solo $\hat{A}$ difficile in $\hat{A}$ da comprendere, misurare, e soprattutto ri-conoscere, ma anche, probabilmente, perché $\hat{A}$ la forma più comune e condivisa all'interno delle matrici dinamiche della

famiglia stessa. *È* una condizione, questa, caratterizzata dal fatto che il trauma e l'abuso emotivo avvengono tra il bambino e il caregiver, o anche, tra la figura adulta madre/padre che sia, ed il figlio. Il trauma in altre parole, *È* inflitto e perpetrato proprio da chi letteralmente dovrebbe essere il "dispensatore di cure" affettive per il bambino. Inoltre, il trauma in c'Ad raggiunge l'evidenza e la drammaticità di una sofferenza psichica in relazione al fatto che si consuma attraverso un'ambivalenza relazionale, risultato di una mescolanza incomprensibile di sentimenti contrastanti vissuti prevalentemente dal bambino.

Generalmente, di fronte ad una qualsiasi minaccia*À* - indipendentemente dalla sua origine o dalla sua natura -, il bambino adotta una risposta istintiva tendente ad un allontanamento dalla fonte da cui proviene il pericolo per rifugiarsi nelle braccia protettive della madre. Ora, il punto focale *È* questo: cosa succede, o cosa può*È* realmente fare questo bambino se *È* proprio la madre ad essere la fonte della minaccia? Cosa può*È* fare questo bambino se la madre rifiuta o proibisce ogni forma di contatto rassicurante? (de Zulueta, 1993, p. 112-3). *È* stato fatto notare come essenzialmente queste forme traumatiche dell'odio trovano la loro forza espressiva e basilare nella *È*seduzione narcisistica*À*».



"Per un bambino, tutto sommato, *È* più semplice ritenersi parte attiva nel determinare l'abuso, piuttosto che vittima innocente, perché questo farebbe crollare l'idealizzazione che faticosamente si era costruito dell'adulto e farebbe riaffiorare alla sua memoria l'angosciante passività, con cui l'esperienza traumatica *È* stata vissuta".

In questo senso, sono principalmente due i sentimenti esperiti dal bambino che vanno a determinare l'essenzialità dell'evento traumatico e con esso la risultante sofferenza psichica: la rabbia per la frustrazione narcisistica vissuta in relazione alle carenze nelle attenzioni, ai torti subiti, alle derisioni, alla fiducia tradita, ecc. e la paura insopportabile di perdere l'amore dei genitori. In maniera comprensibile esistono sentimenti e agiti contrastanti tra loro esperiti dal bambino: sentimenti di rabbia, tristezza, delusione e paura che accompagnano comportamenti di trascuratezza, disattenzione, o non disponibilità, sono mescolati a sentimenti pieni d'amore per lo stesso genitore. Si generano evidenti segni di tensione, conflittualità e ansie interiori insostenibili che in una maniera altrettanto risolutiva per il trauma subito, devono essere risolti o gestiti in maniera tale da ottenere un equilibrio apparentemente stabile che possa garantire la sopravvivenza del bambino all'interno del sistema-famiglia abusante. Alice Miller, a titolo esemplificativo, definisce il genitore maltrattante in maniera semplice ed esauritiva come: "il mio amato persecutore", proprio per sottolineare la naturale ambiguità di relazione vissuta dal bambino.

Importante risulta il fatto che il bambino potrà vivere i suoi sentimenti

"[...] solo se c'È una persona che con questi sentimenti lo accetta, lo comprende e lo asseconda. Se manca tale condizione, se il bambino per vivere un sentimento deve rischiare di perdere l'amore della madre [...] allora non può viverli "per conto suo", in segreto, ma deve rimuoverli. Essi comunque rimarranno custoditi nel suo corpo, memorizzati come informazioni"À À À

Questa risoluzione, in termini dinamici, si dà essenzialmente attraverso il semplice processo regressivo ad una modalità di sopravvivenza narcisistica, dove è possibile scorgere evidenze di una costruzione ideale fatta di vissuti illusionali ed un pieno distacco dalla realtà obiettiva degli eventi. I meccanismi di difesa associati a questa modalità regressiva di sopravvivenza psichica sono essenzialmente due: la scissione (splitting) dei sentimenti di rabbia e paura esperiti nei confronti della madre "buona", e la loro conseguente rimozione. Allontanarsi da questi vissuti interni significa, quindi, annientare la loro esistenza: fare come se non fossero mai esistiti.

In un ambiente non sufficientemente confortante o accogliente, in un ambiente non "sufficientemente buono", il bambino potrà soltanto garantirsi un adattamento e una relativa sopravvivenza semplicemente annullando tutti i sentimenti di rabbia e paura (con questo si deve anche sottolineare la condizione particolare in cui si trova il bambino per la sua totale impossibilità ad allontanarsi da questa "camera degli orrori", perché da questi genitori, amati e odiati al contempo, egli pure, ovviamente, dipende). Il falso SdO che si costruisce attraverso quest'annullamento, rispecchia l'esigenza vitale di evadere dai sentimenti negativi e frustranti del bambino rivolti alla madre non accogliente. Tali sentimenti allora, non saranno più, non soltanto espressi, ma neppure "sentiti" perché rimossi o addirittura negati:

[...] quando le persone sono sottoposte a privazione, perdita o abuso, possono sopravvivere solo violentando i propri sentimenti. Il dolore e la rabbia devono essere soppressi o negati per poter rimanere vicini a coloro da cui dipende la loro vita. [...] Se si comprende che il bisogno più pressante e dominante dei bambini di ogni età è di essere amati, si capisce automaticamente tutto il resto: il bambino farà qualsiasi cosa per ottenere l'approvazione e l'affetto dei genitori, anche se ciò significa sacrificare il proprio senso di chi si è e di cosa si sente, in favore di un SdO "falso" ma approvato.

Inoltre, vista la condizione riguardante la necessità di considerarsi parte attiva nel processo di abuso ricostruito dal bambino, egli si convincerà che la responsabilità del trattamento che riceve è essenzialmente derivata da lui per qualcosa di sbagliato che ha commesso o preteso. Per il bambino questa soluzione rappresenta pienamente la modalità attraverso cui egli può obiettivamente ritenere che una via d'uscita esista, che una responsabilità risolutiva esista, che egli effettivamente può fare qualcosa, o perlomeno credere di poter fare qualcosa per superare l'ansia associata al trattamento che riceve. Per il bambino riuscire a trovare una soluzione a quest'impasse, riuscire a credere di non essere una vittima impotente, confidare nel fatto che di fronte all'evento traumatico si possa avere un ruolo attivo e di responsabilità, diventa la mera possibilità che un'effettiva risoluzione esista, che egli può fare davvero qualcosa per far cessare questa tremenda frustrazione, visto che è convinto di essere responsabile per l'accaduto -, egli così può davvero cambiare le cose. In fondo, questa condizione, quest'intimo



"[...] bisogno di sentirsi in colpa, piuttosto che vittima impotente del destino, rivela

"Se la mamma mi tratta così - male, se lei non comprende le mie richieste d'affetto e attenzione, non può essere per colpa sua, lei è la mamma, questo vuol dire che quello che fa con me è giusto, è il mio bene, vuol dire che me lo merito, vuol dire che il responsabile e il colpevole sono soltanto io, vuol dire che c'è qualcosa di sbagliato in me, vuol dire che c'è qualcosa di sbagliato in questo corpo?"

Vivere pienamente i sentimenti di rabbia, paura, angoscia, non è possibile. Allo stesso tempo, essere allegri, sereni, spensierati, liberi di essere corporalmente, quando la madre non lo approva, quando lei rivede in questi stessi comportamenti di libertà espressiva la libertà che ha dovuto a sua volta reprimere e sacrificare un tempo con i suoi stessi genitori, tutto questo allora non è sostenibile, tutto questo non si può, e poi, anche perché, come abbiamo imparato fin da piccoli, [...] con l'obbedienza si bussa alle porte dell'amore [...]; il fatto è che spesso, purtroppo, questa convinzione diventa un imperativo vitale per il bambino e tale resterà per il resto della vita (Miller, 1980, p. 37). In questo senso, rivolgendosi alla madre, potremmo intendere il vissuto interiore del bambino in questo modo:

"Ti prego mamma non mi abbandonare, me ne starò qui buono buono, farò tutto quello che vuoi tu, ma non mi sgridare, ti prego".

"Un bambino molto piccolo vedrà i genitori [...] come creature onniscenti e onnipotenti che non sbagliano mai. Se per qualche ragione un genitore, o entrambi, sembrano rifiutarlo, il bambino penserà che è colpa sua. Dopo tutto queste meravigliose persone devono avere ragione [...]".

In questo modo, viene non solo garantita la certezza che l'affetto e l'amore della madre e del padre non saranno perduti per sempre, ma sarà anche escogitato un modo risolutivo per fronteggiare i sentimenti d'impotenza di fronte all'abuso subito, in maniera tale da poter così far qualcosa in senso attivo per fronteggiare e modificare gli eventi.

Questa modalità ricostruttiva dei vissuti esperenziali subiti rappresenta essenzialmente il bisogno difensivo di sentirsi in un certo senso colpevoli di fronte al trauma: la disapprovazione, il rimprovero, le critiche reiterate da parte del genitore per il comportamento del bambino, diventano caratteri distintivi delle sofferenze emotive della vita adulta registrate attraverso un vero e proprio "tradimento del corpo" (Lowen, 1967). Se da una parte gli elementi difensivi come la negazione o la rimozione attivano obiettivamente vissuti coscienti d'insensibilità emozionale, il corpo dal suo lato "registra" ogni cosa e "serie" ogni cosa, e spedisce alla pubertà sì far sentire con tutta la sua forza.

"La verità della nostra infanzia è scritta nel nostro corpo, e anche se possiamo reprimerla non la muteremo mai. Possiamo, certo, arrivare ad ingannare il nostro intelletto, a manipolare i nostri sentimenti, a ingarbugliare le nostre percezioni e a mentire al nostro corpo con l'assunzione di farmaci. Una volta o l'altra, tuttavia, esso ci presenterà il conto: il nostro corpo infatti è inimitabile, come un bambino non ancora sconcertato sul piano emotivo che non ammette né scuse né compromessi e che cessa di tormentarci solo quando non riusciamo più a "la verità".

À