

Received: 20 September 2022 Revised: 28 October 2022 Accepted: 21 November 2022

Doi: 10.23823/jps.v6i2.107

Segreti di famiglia: alla ricerca di sé

Family secrets: searching for the self

Francesca De Rosa*

* Psicologa, Psicoterapeuta

Riassunto

L'articolo descrive un processo di psicoterapia individuale condotto secondo l'approccio sistemico relazionale. Si tratta del resoconto del lavoro svolto con Aurora, una giovane donna alle prese con un doloroso passato segnato dall'abuso e da segreti di famiglia con un cruciale interrogativo: "Chi sono io?". La descrizione del caso mette in luce la complessità di un lavoro di cura che, a partire dalla costruzione di uno spazio sicuro e di una relazione di fiducia, si propone di rinarrare una storia dolorosa, recuperare ricordi perduti ed emozioni proibite, costruire confini, per permettere alla paziente di riconciliarsi con sé stessa, perdonarsi e concedersi la possibilità di essere "la vera Aurora".

Abstract

The article describes an individual psychotherapy process conducted according to the relational systemic approach. It is an account of the work carried out with Aurora, a young woman struggling with a painful past marked by abuse and family secrets with a crucial question: "Who am I?". The description of the case highlights the complexity of a healing work that, starting from the construction of a safe space and a trusting relationship, aims to re-tell a painful story, recover lost memories and forbidden emotions, build boundaries, to allow the patient to reconcile with herself, forgive herself and allow herself the possibility of being "the real Aurora".

Parole Chiave

Segreto, self, abuso sessuale, supervisione, biografia familiare

Keywords

Secret, self, sexual abuse, supervision, family biography

Introduzione

Un segreto di famiglia è un'informazione, relativa ad eventi passati o attuali, conosciuta da alcuni membri della famiglia e tenuta nascosta ad altri. I segreti familiari (Selvini, 1994; Domingo, 2018; Loredano & Angiolari, 2021) possono

De Rosa F.

Received: 20 September 2022 Revised: 28 October 2022 Accepted: 21 November 2022

Doi: 10.23823/jps.v6i2.107

sviluppare un effetto patogeno, che va al di là del fatto nascosto, ma perpetua il suo funzionamento determinando un cambiamento nelle dinamiche familiari. Il meccanismo di ripetizione derivante dalla volontà di celare un segreto può far in modo che parti del mondo emotivo di un singolo membro o dell'intero gruppo familiare siano messe a tacere o addirittura espulse.

Nel caso clinico oggetto di questo articolo, la paziente non solo è tenuta all'oscuro di eventi importanti della vita propria e dei suoi genitori (la malattia del padre), ma è a sua volta custode di un segreto nei confronti dei suoi genitori rispetto ad un evento drammatico della sua esistenza (gli abusi subiti dal cugino). Appare evidente che le strategie di risoluzione dei conflitti adottate dai membri di questo sistema familiare sono principalmente l'evitamento e la deviazione: tutto ciò che potrebbe causare scompiglio all'interno delle relazioni familiari viene celato, nascosto, taciuto. Un meccanismo così potente da aver contagiato anche la relazione terapeutica. È solo grazie alla supervisione, infatti, che mi rendo conto di aver adottato la stessa strategia: temendo di spaventare la paziente mi ero guardata bene dall'approfondire certi argomenti.

Descrizione del caso

Aurora è una ragazza di 24 anni, di bell'aspetto e molto curata. Frequenta l'ultimo anno di un corso di laurea ed ha tanti interessi. Anche in campo relazionale non seleziona le sue amicizie, ogni persona che incontra per lei diventa subito "speciale".

Quando mi contatta è in Erasmus all'estero, per cui i nostri primi incontri si svolgono online; rientrata in Italia, poche settimane dopo il nostro primo appuntamento, iniziamo a vederci in studio. Fino ad ora sono stati svolti 24 colloqui. La terapia è tutt'ora in corso con incontri a cadenza quindicinale.

In precedenza, la paziente aveva già intrapreso un percorso psicologico durato circa otto mesi, che però si era interrotto bruscamente a causa di gravi problemi familiari della psicologa che l'aveva in carico. Aurora si era rivolta a lei in un momento di forte ansia e, a suo dire, da quel percorso porta con sé qualche consapevolezza in più sulla sua relazione con la madre e con Stefano, il suo fidanzato.

La paziente descrive sua madre come una donna molto ansiosa ed intrusiva. Racconta che la mamma ha iniziato a soffrire di attacchi di panico dopo la morte improvvisa di suo padre, dovuta ad un infarto, quando Aurora aveva un anno circa. La paziente la percepisce come "plateale" nella manifestazione del suo disagio.

Da una parte, Aurora vorrebbe essere la figlia perfetta per accontentare la madre, dato che le vuole bene, ma dall'altra sente che lei la opprime, privandola della sua libertà, ammette infatti che si è spesso sentita in dovere di "consolarla" e sente di aver faticato molto per poter guadagnare un minimo di autonomia e di riservatezza nei suoi confronti. In questo senso la scelta dell'Erasmus è stata per lei una grande conquista.

Riguardo alla relazione con il fidanzato apprendo presto che Stefano ha alle spalle una storia familiare molto difficile: orfano di madre, con un padre assente e un fratello maggiore troppo preso dalla sua vita per badare a lui, nella relazione

Received: 20 September 2022 Revised: 28 October 2022 Accepted: 21 November 2022

Doi: 10.23823/jps.v6i2.107

con Aurora sembra aver trovato una famiglia adottiva, tanto che la paziente ammette che spesso si è sentita più sua “sorella” che la sua fidanzata.

Emerge che, come lei ha provato ad essere la “salvatrice” di Stefano, anche suo padre è stato il “salvatore” di sua madre. La famiglia da cui proviene la madre di Aurora viene infatti descritta come una famiglia multiproblematica: il nonno era dipendente sia dall'alcol che dal gioco d'azzardo e la nonna era sola gestire cinque figli di cui uno è tossicodipendente ed un altro è in arresto per associazione a delinquere ed estorsione. Mi stupisce che Aurora parli di quest'ultimo zio come di una persona “buona e generosa”. Della famiglia d'origine del padre, invece, Aurora non racconta molto, se non che i nonni paterni erano contrari al matrimonio tra i suoi genitori, che si sposarono perché la madre rimase incinta di lei.

Da quando è partita per l'Erasmus, la paziente sente che la relazione con il suo fidanzato è cambiata, teme che lui si sia sentito “abbandonato”. Aurora negli anni si è impegnata molto a “colmare tutti i vuoti di Stefano”, ma ultimamente ha iniziato ad accorgersi che questo ha fatto sì che nella coppia non ci sia spazio per lei, poiché ogni volta che Aurora prova a condividere con Stefano una sua preoccupazione o quello che ritiene essere un problema di coppia, lui prontamente tira in ballo i suoi problemi personali facendo sentire Aurora impossibilitata a portare avanti la conversazione.

In concomitanza con il rientro di Aurora dall'estero, Stefano cambia città per lavoro e interrompe la relazione con un sms in cui le dice di aver compreso di essersi troppo appoggiato a lei negli anni e di aver bisogno di capire se riesce a camminare da solo. A distanza di diversi mesi Aurora fatica ad accettare la fine di questa storia e le motivazioni di Stefano.

I comportamenti dell'ex fidanzato, in particolare questa modalità così brusca di chiudersi ed allontanarsi, ricordano alla paziente i comportamenti di suo padre, per i quali ha sofferto e soffre tutt'ora. Racconta che in adolescenza ricercava costantemente le attenzioni del papà e gli scriveva lettere su lettere chiedendogli perché lui non la considerasse. Ricorda che il papà piangeva, ma non cambiava atteggiamento nei suoi confronti. Non ha invece molti ricordi del padre durante l'infanzia, in quegli anni lui ha vissuto in un'altra città per lavoro e poi si è gravemente ammalato, per cui la paziente ha solo memoria di alcune visite in ospedale, ma non riesce a datarle. La malattia del padre in famiglia è un tabù, all'epoca nessuno spiegò ad Aurora cosa avesse, solo da grande ha scoperto, grazie al ritrovamento di alcune cartelle cliniche, che il padre ha avuto un cancro. La malattia del padre non è però l'unico non detto in famiglia.

Al nostro quarto incontro, Aurora mi svela di aver subito ripetuti abusi sessuali da parte di un cugino materno, Fabio, da quando aveva 9/10 anni fino al momento in cui si è fidanzata per la prima volta intorno ai 14/15 anni.

A lungo Aurora ha giustificato i comportamenti del cugino che a sua volta è stato vittima della trascuratezza dei genitori (il padre viveva lontano e la madre lo lasciava spesso alla nonna “per inseguire l'uomo di turno”), ma adesso afferma che non ci sono giustificazioni per le molestie subite, eppure non sembra in grado di esprimere rabbia nei suoi confronti.

Gli episodi di abuso si ripetevano ogni volta che Aurora si recava a casa della nonna materna, malata di Alzheimer, per accudirla. La paziente racconta che

Received: 20 September 2022 Revised: 28 October 2022 Accepted: 21 November 2022

Doi: 10.23823/jps.v6i2.107

provava a sottrarsi alle richieste del cugino, ma lui la minacciava di raccontare tutto ai suoi genitori e lei temeva che loro, in particolare il padre, non le avrebbero creduto, anzi le avrebbero attribuito la colpa.

Tra le donne della famiglia d'origine della madre è condivisa una visione della sessualità distorta: il sesso è un "dovere" e gli uomini sono tutti "pervertiti". Aurora spesso si è sentita "una poco di buono" agli occhi della madre. Le poche volte che la paziente ha provato ad introdurre l'argomento, sia tra le mura domestiche che fuori, si è sentita giudicata. In famiglia, quasi a voler tastare il terreno, provò a raccontare di un episodio accaduto in treno che l'aveva molto turbata: c'era un uomo che la fissava e lei temeva che potesse saltarle addosso da un momento all'altro, ma rimase raggelata dalla paura e non fece nulla, a questo racconto il padre, con tono arrabbiato le disse: "perché non hai cambiato vagone?", confermando così i suoi timori.

La prima persona a cui Aurora confessò gli abusi subiti dal cugino fu, invece, un prete che le consigliò di "non parlarne mai con nessuno". La paziente ne ha poi parlato con la sua migliore amica, con il suo ex fidanzato e con la precedente terapeuta. La prima le ha chiesto "tutti questi anni? Possibile che non sei riuscita a fermarlo prima?", Stefano si è solo arrabbiato, mentre la psicologa non è più tornata sull'argomento.

I feedback ricevuti dall'esterno non hanno fatto altro che alimentare i sensi di colpa e di vergogna per ciò che la paziente pensa che avrebbe dovuto o avrebbe potuto fare diversamente. Aurora esprime la convinzione che nessuno può capirla, accompagnata da una rabbia inespressa nei confronti dei genitori ("se mi fossi sentita libera di dirlo, forse mi sarei evitata tutto questo").

Sebbene a livello cosciente Aurora giustifica il segreto con la necessità di proteggere i genitori dal dolore, in realtà l'origine del segreto sembra essere di autodifesa dalla profonda svalutazione e vergogna provocata dalle violenze subite e da come tali violenze sono state gestite.

Svelatomi questo segreto Aurora esplicita il desiderio di elaborare questa vicenda che ritiene connessa con le proprie difficoltà attuali.

Ho avvertito sin da subito motivazione e fiducia da parte della paziente nei confronti sia della terapia sia della terapeuta, all'opposto Aurora mostra sfiducia in sé stessa, nelle proprie percezioni, una mancanza di convinzione riguardo alle proprie opinioni e, più in generale, sente di non conoscersi, di non sapere chi è, cosa le piace, dove vuole arrivare.

La mia sensazione è che Aurora porti dentro di sé l'aspettativa di essere predestinata a fungere da ricettacolo dei bisogni altrui e si sia modellata nel tentativo di piacere all'altro e di soddisfarne i desideri. Sin da piccola si è sentita poco vista, in dovere di essere una "consolazione" per la madre affranta dal lutto del nonno, si è poi sentita costretta a soddisfare le richieste del cugino e, infine, ha cercato di colmare i vuoti del fidanzato. Ha dunque imparato ben presto a mettere le esigenze altrui prima delle proprie. In terapia ha difficoltà a riconoscere ed esprimere le sue emozioni, in particolare la rabbia, come se, per omologarsi alle aspettative altrui, abbia perso ogni contatto con la sua sfera emotiva che trova l'unica via di espressione in una serie di sintomi somatici che vanno dalla dermatite, alla tachicardia, fino alla nausea.

Received: 20 September 2022 Revised: 28 October 2022 Accepted: 21 November 2022

Doi: 10.23823/jps.v6i2.107

Dopo la rottura con Stefano, Aurora frequenta diversi ragazzi buttandosi a capofitto in ogni nuova relazione, andando incontro a repentine idealizzazioni ed ingenuie rosee speranze, per poi restare puntualmente delusa ogni volta che, il ragazzo di turno, fa un passo indietro. Fino a quando Aurora inizia quella che sembra essere una sorta di rappresaglia e di vendetta: frequenta un ragazzo fidanzato, nei cui confronti non ha alcun interesse e con il quale si incontra solo per avere rapporti sessuali. Ipotizzo che Aurora stia cercando di rivivere il trauma dell'abuso, questa volta però controllandolo e non più subendolo, grazie ad una sorta di scambio di ruolo. Per farlo, però, sta rinunciando ad una parte di sé, sopprimendo l'empatia verso questo ragazzo ridotto, nella sua mente, ad oggetto sessuale. Aurora appare scissa: da un lato in questa relazione si sente "forte" e sicura di sé, ma dall'altro vive profondi sensi di colpa per un comportamento che reputa "sbagliato" ed "inutile". A questo proposito Aurora dirà che si sente come se stesse indossando "una maschera fatta di rabbia, aggressività e freddezza", per proteggere "la vera Aurora", anche se, ammette, non ha idea di chi sia "la vera Aurora".

Conclusioni e commenti

L'abuso è un atto che infrange i confini del proprio essere minando la formazione della capacità di giudizio, della possibilità di distinguere tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, producendo la perdita del senso di controllo personale, l'emergere doloroso di vissuti di vergogna, colpa e impotenza, del sentirsi alla mercé altrui.

Tutto il processo terapeutico si è giocato all'interno di uno spazio in cui, fin dall'inizio, le emozioni circolanti sono state intense ed intenso tutto il lavoro teso a riconoscerle, denominarle, comprenderle.

Si è lavorato sull'accoglienza e l'elaborazione dei dolorosi vissuti coinvolti nell'esperienza di abuso per aiutare Aurora a ricomporsi emotivamente dopo una forte esperienza di frantumazione e si sta continuando a lavorare, da un lato, per aiutarla a riconoscere le sue emozioni e, dall'altro, per aiutarla a ricostruire la propria storia e superare la frammentazione dei ricordi mettendo pian piano insieme i pezzi della sua biografia personale e familiare. Lo scopo di questo lavoro è quello di consentire alla paziente di giungere all'elaborazione dell'esperienza traumatica e riconciliarsi con se stessa, "la vera Aurora" e con gli altri.

Bibliografia

- [1] Selvini, M. (1994). Segreti familiari: quando il paziente non sa. *Terapia Familiare*, n. 45, pp. 5-17.
- [2] Domingo, V. (2018). I segreti familiari: la difficile scelta tra protezione e rivelazione in un complesso caso clinico. *Terapia Familiare*, n. 218. pp. 47-63
- [3] Loredano, C., Angiolari, C. (2021). *Il segreto. La complessità nascosta nel sistema familiare*. Cortina Editore, Milano