

La paura, quella nostra “fedele” amica al sistema familiare

15 ottobre 2018 Categorie: Famiglia Tag: evoluzione, famiglia, lealtà, paura innata



Un giorno un saggio che stava recandosi in pellegrinaggio in un piccolo villaggio dell'India incontrò sulla sua strada il “signor Colera”. Il saggio gli chiese dove stesse andando così di buon ora, e il signor Colera gli spiegò di aver ricevuto il mandato di prelevare cinquecento anime sulla Terra. *“Dal momento che il pellegrinaggio è molto affollato e le condizioni igieniche lasceranno a desiderare, è il posto ideale per compiere la mia missione”*. Quando il saggio fu di ritorno dal pellegrinaggio pensò tuttavia che il signor Colera gli avesse mentito giacché invece di cinquecento anime, come gli aveva detto, ne aveva prelevate millecinquecento. Pensò: *“Ah, se lo rivedo quello là”*. Fu in quell'istante che incontrò nuovamente il signor Colera. Gli chiese allora *“ebbene e gli altri e mille?”*. Il signor Colera si affrettò ad aggiungere: *“C'era al pellegrinaggio anche il signor Paura. Gli altri mille se li è portati via lui”*.

Questa storia ci mostra quanto la paura di una malattia, di un evento o altro può avere il potere su di noi a tal punto da governarci nella vita quotidiana. Ancora più padronanza avranno queste paure se vengono alimentate dai nostri pensieri: il campo atomico-vibrotorio emette allora una risonanza che tende ad attrarre a noi l'oggetto della paura o eventi che ci fanno paura come una “profezia che si auto-avvera” non dimentichiamoci che la paura crea ritenzione, una contrazione in tutto il corpo sia all'interno (esempi mal di stomaco, un nodo alla gola, stati di ansia, respiro corto) sia all'esterno.

Diventiamo dubbiosi, esitanti, non osiamo, facciamo pensieri negativi, non agiamo. Spesso **dietro manifestazioni di grande ansia c'è quasi sempre la voglia e allo stesso tempo la paura di un cambiamento** o c'è già un cambiamento in atto che facciamo difficoltà ad accettare. Le paure sono responsabili di molti nostri malesseri psicofisici. Possono essere collegate ad una dolorosa esperienza del passato o al fatto di anticipare il futuro (spesso con pensieri negativi) stiamo lì che davanti a una decisione rimuginiamo per giorni e giorni e anche più e intanto non agiamo.

“L'uomo crede di volere la libertà in realtà ne ha una grande paura. Perché? Perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni, e le decisioni comportano rischi” (Erich Fromm)

Dietro ogni paura c'è una lunga storia personale, spesso dolorosa e ben radicate in noi a causa di immagini che abbiamo visto, cose che abbiamo sentito ed eliminarle non è assolutamente facile perché dietro di loro c'è una memoria emozionale molto forte che stimola l'ipotalamo che, a sua volta, con il sistema neurovegetativo suo alleato, scatena una serie di reazioni che vanno ad agire

sui nostri organi. **Quante volte infatti ci è capitato di avere tanta paura davanti al “nuovo” tanto da paralizzarci?** La paralisi infatti può avere cause diverse dalla fuga ad esempio può avere il rifiuto di spingersi oltre nella vita, manifestare un senso di colpa o il bisogno di farsi guidare completamente dagli altri .

Non abbiamo più il controllo della situazione, dei nostri stati d’animo, delle persone che ci circondano e non controllando scatta la paura di fidarsi e di soffrire. Sono maggiormente le persone che sono cresciute in un clima di rimprovero, giudizio o di violenza che hanno imparato a usare meglio il “controllo” per sopravvivere.

Piuttosto di un cambiamento che potrebbe portarci a una “evoluzione della nostra vita” spesso rimaniamo nel blocco e nello stallo di una situazione che ci fa star male. Questo stallo, questo non evolversi, che la paura ci porta rappresenta quello che Boszormenyi-Nagi chiama “*lealtà invisibili*” al proprio sistema familiare. Il concetto di lealtà è importante per la comprensione dei rapporti familiari ed assume un valore ed un codice diverso da famiglia a famiglia. La forza di una famiglia, come la forza di un’armata, si basa sulla lealtà reciproca.

La lealtà familiare non indica un’inclinazione individuale, ma una forza sistemica, funzionale alla salvaguardia del gruppo multigenerazionale. Un invisibile intreccio di aspettative lega tutti i suoi membri e trova fondamento nella consanguineità, nel mantenimento della vita biologica, nella discendenza e nel merito guadagnato. L’interiorizzazione delle aspettative influenza la struttura psicologica dell’individuo e crea il cosiddetto “computo individuale” che attraversa le esperienze, le sensazioni, i pensieri, i desideri individuali. Tale computo diventa coercitivo quando il membro, più o meno consapevolmente, sacrifica la sua esistenza ad interessi e scopi non derivanti dalla sua individualità, ma dalle priorità di altri. La componente dell’obbligo è molto importante perché in caso di inadempimento porta con sé il senso di colpa, funzionale al mantenimento del sistema familiare o del gruppo di appartenenza.

Da solo però il senso di colpa non è in grado di mantenere a lungo l’equilibrio del gruppo perché causa troppa sofferenza: un sistema basato invece sulla lealtà può far leva sul senso del dovere e l’impegno, risultando molto più efficace. Gli impegni di lealtà, le responsabilità, derivano da un senso di devozione nei confronti del genitore o della sua immagine interiorizzata: la ricompensa per le premure, la cura e l’amore viene saldata dai figli seguendo gli impegni aspettati, vivendo all’altezza delle aspettative e trasmettendo la cultura familiare alla prole. Fare “il salto evolutivo” all’interno di un sistema familiare spesso significa essere il traditore per quella famiglia e comporta molto coraggio , significherebbe trasformare quei sensi di colpa in qualcosa che sia la nostra determinazione riconoscendo un confine relazionale tra noi e la nostra famiglia. Ecco quindi che quando la paura davanti al “nuovo” rispetto al nostro sistema familiare assume un significato più profondo: *“Se io vado avanti e mi evolvo, lascio indietro la mia famiglia, non è giusto loro hanno fatto tanto per me io gli devo la mia lealtà”*.

Quando rimane **la sensazione di dover ancora qualcosa alla famiglia di origine**, è più facile accettare la lealtà verso gli obblighi genitoriali, nonostante il sacrificio personale che comporta, piuttosto che essere leali verso se stessi e concedersi il diritto al piacere. Esiste nelle famiglie un bilancio invisibile che contabilizza gli obblighi passati e presenti ed influenza la consegna di ruoli e di aspettative secondo quella che è l’etica dei rapporti e il senso di giustizia di ogni specifica famiglia, secondo prescrizioni e norme esclusive di una data famiglia, comprensibili solo da essa.

Siamo noi che abbiamo il timone della nostra vita in mano, non diamo agli altri le colpe. Prendiamoci la responsabilità di vivere ed essere felici.

I. Boszormenyi-Nagy & G. M. Spark, (1988). *Lealtà invisibili. La reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale*, Astrolabio

Rainville (2005). *Metamedicina: Ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano*, Edizioni Amrita.