

Famiglia d'origine, individuo e coppia: differenziarsi per essere

Tutti noi facciamo parte di qualcosa di più complesso, di più armonioso. Siamo un albero le cui radici affondano in un terreno fatto di esperienze emotive, aspettative e bisogni vissuti da e con la nostra famiglia d'origine; un terreno importante affinché l'arbusto cresca con tanti rami e foglie. E' però importante che, nel processo di sviluppo della sua folta chioma, l'albero si dia anche la possibilità di differenziarsi da quelle radici per avere una identità propria.

Calasso nel suo libro "Le nozze di Cadmo e Armonia" scrive: *"Le storie non vivono mai solitarie: sono rami di una famiglia, che occorre risalire all'indietro e in avanti. Nell'ebbrezza della traversata marina in groppa al toro bianco, Europa cela in sé, come potenza ancora inavvertita, i destini delle sue nipoti pazze di amore, Fedra e Arianna, impiccate per vergogna e disperazione. E tra le radici celesti di questo albero di storia troviamo l'amore della giovenca pazza madre di Fedra e di Arianna: Pasifene, anche lei impiccata per vergogna"*. Attraverso Europa si scopre la storia di Fedra, Arianna e Parsifene. Qualcosa di più complesso nell'armonia di quello che siamo ma che, attraverso noi, attraverso le nostre fronde, prende forma.

Quando due persone si incontrano e si scelgono, tale scelta –apparentemente casuale - è invece estremamente accurata anche se inconsapevole. In essa infatti è sintetizzato l'incastro di tanti pezzi della nostra storia e delle nostre origini che si legano insieme, come un puzzle, per formare un'altra storia, che non ha solo elementi di discontinuità con quelle passate: ognuno di noi cerca nell'altro un cambiamento, ma nello stesso tempo una continuità con la propria famiglia d'origine.

E' importante che ogni individuo, entrando nello sviluppo della propria coppia, possa contare su un buon livello di differenziazione di sé dalla famiglia d'origine. E' importante dunque che non abbia legami non risolti con i propri genitori (e viceversa). Ci sono persone che sono "differenziate" che, in quanto tali, possono vivere lontano dalla propria famiglia senza sensazioni di colpa o di carenza affettiva continuando comunque a mantenere con essa un forte legame. Altre invece hanno legami "fusionali", vivono come appendici della propria famiglia, ancora dipendenti da essa; non riescono a differenziare il proprio sistema affettivo da quello del sistema di appartenenza e spesso, unendosi in una relazione, si aggrappano al partner dipendendo completamente dal suo sentimento. Essere ben differenziati significa avere una corretta identificazione del sé. Tutto ciò viene portato anche nella relazione che si va a costruire con l'altro nella quale ciascun individuo deve riuscire ad uscirne e a rientrarci più arricchito nell'*io* e nel *noi*.

"La famiglia rappresenta per l'individuo un laboratorio inesauribile di ricerca e di conoscenza dinamica di sé. Al suo interno ciascuno può passare attraverso fasi di regressione e di reintegrazione. Questo uscire ed entrare, separarsi ed appartenere rappresenta una sorta di ginnastica che permette a ciascuno di affermare la propria individualità" (Andolfi – Angelo in "Famiglia ed individuo in una prospettiva trigerazionale").

Spesso la psicoterapia, per le coppie in difficoltà, assume proprio il connotato di accompagnamento delle stesse a prendere una forma autonoma, simile alle radici di cui entrambi i partner sono portatori, ma con una identità propria, il più possibile svincolata dall'incastro di vecchi ruoli o aspettative familiari; accompagnare la coppia a "spiccare il volo" verso lidi di nuova formazione dove l'esperienza emotiva pregressa possa trovare uno spazio di arricchimento e non più di paralisi.