



ASSOCIAZIONE
XPERIENCE

**LASSOCIAZIONE IDEALMENTE:
un aiuto nel disagio psichico familiare**

AFFETTI DISFATTI
Rabbia e colpevolizzazione

dott.ssa Carla Piccini

La deistituzionalizzazione ha prodotto come primo risultato il coinvolgimento della famiglia nel cui interno vi è presente un membro con problematiche di carattere psichiatrico.

In questo modo i familiari si sono trasformati in psicologi, psichiatri, assistenti sociale, accompagnatori, ecc subendo anche le conseguenze della malattia non curata, come violenza, situazioni invivibili, fortemente stressanti e difficoltà economiche.

Questo stile di vita può fare nascere vissuti di sofferenza strettamente individuale, generando solitudine e isolamento, rabbia e sensi di colpa.

La sofferenza però non è mai un fatto prettamente personale.

Quando in un gruppo un membro si ammala, il suo malessere riguarda e coinvolge l'intero sistema.

A questa regola ovviamente non sfugge neppure il gruppo "famiglia".

La sofferenza della persona malata agisce quindi come onda d'urto nel contesto in cui l'individuo è inserito, perciò sull'intero nucleo familiare.

Chi vive in stretto contatto si trova dunque in difficoltà e non sa come affrontare la situazione, come gestire il proprio stato emotivo, come scegliere il comportamento adatto e si trova a soffrire tanto quanto la persona malata.

Quello che emerge dagli incontri con i familiari, è il profondo vissuto di impotenza che la sofferenza della persona malata provoca nel familiare.

Alcuni si sentono esclusi e tenuti a distanza, altri si sentono troppo coinvolti.

Quasi tutti hanno la sensazione di sbagliare comunque agiscono.

Ci sono vissuti di colpa dovuti alla sensazione di non fare abbastanza, vissuti di frustrazione legati al non vedere apprezzati i propri sforzi, vissuti di rabbia legati al rifiuto del proprio aiuto, vissuti di inadeguatezza, di angoscia e di aggressività.

L'obiettivo da raggiungere è quello di ridefinire il ruolo del familiare come "colui che sta a fianco" del malato senza sostituirsi a lui o ai curanti.

La comprensione di questo obiettivo sembra limitare quei comportamenti di eccessiva presenza

e controllo derivanti dal sentirsi gli unici responsabili della salute del familiare.

I familiari devono quindi fare i conti con i propri limiti e le proprie risorse, rivalutare le energie spese e quelle ancora a disposizione.

Occorre recuperare i propri spazi vitali, le proprie attività e intraprendere un percorso terapeutico indipendente da quello del familiare malato che consenta di rileggere in un'ottica diversa le modalità relazionali in atto con il paziente stesso.

Ma qual è lo stato emotivo dei familiari? E soprattutto che cos'è la rabbia?

La rabbia è un'emozione considerata "fondamentale" poiché per essa è possibile identificare una specifica origine funzionale.

Insieme alla gioia e al dolore, la rabbia è una tra le emozioni più precoci e primitive.

E' tra le emozioni la cui manifestazione viene maggiormente inibita dalla cultura e dalle società attuali.

La rabbia, inoltre, fa parte della triade dell'ostilità insieme al disgusto e al disprezzo.

Ci sono molti termini linguistici che si riferiscono a questa reazione emotiva: collera, esasperazione, furore ed ira rappresentano lo stato emotivo intenso della rabbia. Ci sono altri che invece esprimono lo stesso sentimento ma di intensità minore, come: irritazione, fastidio, impazienza.

Per la maggior parte delle teorie la rabbia rappresenta la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione, sia fisica che psicologica.

La relazione causale che lega la frustrazione alla rabbia non è semplice.

Altri fattori sembrano implicati affinché origini l'emozione della rabbia, come la responsabilità e la consapevolezza che si attribuisce alla persona che induce frustrazione o costrizione.

Quello che più pesa nell'attivare una emozione di rabbia sembra essere la volontà che si attribuisce all'altro di ferire.

Ci si arrabbia, insomma, quando qualcosa o qualcuno si oppone alla realizzazione di un proprio bisogno, soprattutto quando viene percepita l'intenzionalità di ostacolare l'appagamento.

Nella specie umana, di solito, si assiste non solo ad un'inibizione della tendenza all'azione di aggressione e attacco dell'oggetto frustrazione ma addirittura al mascheramento dei segnali della rabbia verso l'oggetto frustrante.

La cultura e le regole sociali a volte impediscono di dirigere la manifestazione e l'azione direttamente verso l'agente che scatena la rabbia.

Tre possono quindi essere i fondamentali destinatari della rabbia:

1. oggetto che provoca la frustrazione
2. oggetto diverso rispetto a quello che provoca la frustrazione (spostamento dell'obiettivo originale)
3. diretta verso se stessi, trasformandosi in autolesionismo ed auto aggressione

Il valore aggiunto degli incontri tra i familiari è quindi quello di permettere il confronto di esperienze, vissuti ed in particolare modo permettere l'espressione dei bisogni e delle emozioni. E' un dato di fatto che la sofferenza è considerata una grande opportunità perché fa ritrovare le emozioni che si vivono negli eventi.

Quello che conta è non entrare nel conflitto di desiderare una vita felice e allo stesso tempo di sentirsi in colpa per averla desiderata.

E' importante quindi ricordarsi che ognuno di noi ha gli "occhi" per vedere e non avere paura di guardare, o meglio non avere paura della paura di guardare.