

ANGELE RACHEL BILEGUE

SPOSATI: LASCIA TUO PADRE E TUA MADRE

Un cammino psicologico e spirituale
verso la maturità affettiva



ANGELE RACHEL BILEGUE

SPOSATI: LASCIA TUO PADRE E TUA MADRE

*Un cammino psicologico e spirituale
verso la maturità affettiva*



Copyright © MMXXVI
«NeP edizioni Srls» di Roma (RM)
www.nepedizioni.com
info@nepedizioni.com
Via dei Monti Tiburtini 590
00157 Roma (RM)
P. iva 13248681002
Codice fiscale 13248681002
Numero REA 1432587
ISBN 978-88-5500-463-3

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.

Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.

I edizione: febbraio 2026

INTRODUZIONE

Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno una sola carne. (Genesi 2, 24)

Il compito più importante dello sviluppo psichico è il distacco dall'autorità dei genitori. (Sigmund Freud)

L'individuazione significa diventare un essere unico e, nella misura in cui per 'individualità' intendiamo la nostra più intima, ultima e incomparabile unicità, diventare se stessi. (Carl Gustav Jung)

Questo libro nasce da un'urgenza pratica e teorica: comprendere come le radici familiari plasmino il modo in cui amiamo e come sia possibile costruire, a partire da questa consapevolezza, relazioni di coppia libere e mature. Attraverso un percorso che unisce psicologia relazionale, teoria dell'attaccamento, clinica terapeutica e riflessione teologica cristiana, l'opera accompagna il lettore dalla memoria originaria della famiglia d'origine fino alla costruzione di un

“noi” coniugale che non annulli il sé, ma lo renda più libero e generativo. Questo processo diventa possibile solo nella misura in cui la coppia riesce a distaccarsi, in modo maturo, dalla propria famiglia di origine.

La prima parte, *Le radici*, esplora l'imprinting emotivo: come i primi legami, le risposte dei caregiver e il linguaggio affettivo familiare imprimano nel corpo e nella mente modelli operativi che orientano aspettative, paure e desideri nelle relazioni adulte. Vengono ricostruite le categorie fondamentali — attaccamento sicuro, ansioso, evitante e disorganizzato — e si mostra come copioni familiari (sacrificio, prestazione, diffidenza, perfezione) si ripetano inconsciamente nelle scelte affettive. Non si tratta di una condanna dei genitori, ma di un invito a riconoscere la propria storia per non subirla più come destino.

Il secondo nucleo tematico, *Il distacco*, affronta la sfida della separazione emotiva: lasciare senza distruggere, differenziarsi senza rinnegare le radici. Qui emergono concetti sistemici come la fusione emotiva, le lealtà invisibili e i confini familiari. Attraverso esempi clinici e strumenti pratici — esercizi di mappatura delle lealtà, lettere simboliche, visualizzazioni della “casa della coppia” — il lettore è guidato a trasformare vincoli impliciti in scelte consapevoli, apprendendo a dire “no” da adulto e a costruire uno spazio coniugale protetto ma aperto.

La terza parte, *La coppia adulta*, sposta l'attenzione sulla relazione coniugale come "laboratorio" di crescita: come costruire un noi che preservi il sé, come assumere responsabilità reciproca e come trasformare le ferite — abbandono, paura, difficoltà di intimità — in opportunità di guarigione. Viene sottolineato il passaggio cruciale dal partner come "salvatore" o "genitore" al partner come compagno adulto: cura reciproca, resilienza, comunicazione empatica e gestione del conflitto diventano pratiche quotidiane.

L'ultimo grande filone integra la psicologia con una robusta prospettiva cristiana. L'antropologia relazionale cattolica viene riletta attraverso Sant'Agostino, la Teologia del Corpo di San Giovanni Paolo II, Papa Benedetto XVI e Papa Francesco, offrendo una cornice di senso che valorizza il corpo, la differenza sessuale, il dono di sé, la gratuità e l'apertura alla vita. Il matrimonio è così delineato non solo come patto umano, ma come vocazione e sacramento che unisce dono, responsabilità e santificazione reciproca. L'approccio teologico non si sovrappone alla pratica clinica; piuttosto, la completa, proponendo un'etica dell'amore che coniuga libertà e fedeltà.

L'opera è anche pratica: numerosi esercizi guidano il lettore a riconoscere schemi, differenziare passato e presente, negoziare confini e rendere il distacco maturo un processo fatto di micro-passaggi quotidiani. Il tono è terapeutico

ma non dogmatico: c'è spazio per la fede come risorsa di cura — per chi la condivide — ma l'invito è rivolto a tutti, indipendentemente dal credo, a utilizzare gli strumenti proposti nel proprio contesto di senso.

Il libro si rivolge a coppie, singoli, operatori della relazione d'aiuto e a chiunque desideri comprendere più a fondo il proprio modo di amare. È un invito a passare dalla ripetizione alla scelta, dalla dipendenza alla responsabilità, dalla paura del distacco alla libertà di un amore adulto.

CAPITOLO I: LE RADICI

1. FAMIGLIA D'ORIGINE: IL PRIMO IMPRINTING EMOTIVO

1.1.1 Il legame di attaccamento e i modelli operativi interni

La famiglia d'origine è il primo mondo che ogni essere umano conosce, il microcosmo affettivo in cui si impara il significato dell'essere visti, amati e accolti, prima ancora di parlare. Ogni gesto, ogni sguardo, ogni silenzio dei propri genitori diventa un messaggio che il bambino traduce in regole interiori su sé stesso e sulle relazioni. Questo è ciò che viene chiamato in psicologia *imprinting emotivo*: un insieme di memorie affettive precoci che orientano il modo in cui la persona ama, reagisce, si difende o si affida, spesso per tutta la vita. Il bambino entra nel mondo con un bisogno radicale di connessione; infatti: «Il legame di attaccamento è un meccanismo biologico fondamentale, radicato nell'evoluzione, che garantisce la sopravvivenza della specie. Il bambino tende a mantenere la vicinanza con la figura che provvede alle sue necessità di protezione e nutrimento, assicurando così la propria sopravvivenza»¹.

Nei primi mesi, la mente del bambino è ancora un'estensione del corpo della madre o di chi se ne prende cura: la

1 BOWLBY, J., *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre*. Trad. L. Schwarz – M. A. Schepisi. Bollati Boringhieri, Torino 1989, p. 182.

regolazione emotiva avviene attraverso lo sguardo, la voce, il contatto. Quando la madre risponde con sensibilità, il bambino sperimenta la sicurezza; quando la risposta è incoerente o assente, sperimenta l'angoscia. Queste esperienze sono depositate nel corpo e nella memoria implicita come modelli operativi interni ovvero rappresentazioni inconscie del sé e dell'altro. Esse rimangono per tutta l'esistenza della persona e non si cancellano, ogni nuova relazione sarà filtrata da queste mappe. Chi è stato accudito con costanza tenderà a credere che l'amore sia affidabile. Chi invece ha vissuto incoerenza tenderà a confondere il desiderio con l'ansia. Chi ha sperimentato rifiuto cercherà di sviluppare la convinzione che chiedere affetto è pericoloso. Lo conferma Bowlby:

«...Così è facile che un bambino che non è stato desiderato non solo si senta non voluto dai genitori, ma pensi di essere essenzialmente poco desiderabile e non voluto da tutti. Inversamente, un bambino molto amato crescerà facilmente non solo avendo fiducia nell'affetto dei suoi genitori, ma anche fiducioso che pure tutti gli altri lo troveranno amabile. Queste "grossolane ipergeneralizzazioni" rappresentano tuttavia la regola. Inoltre una volta che esse sono state adottate e si sono intessute entro le strutture dei modelli operativi, è facile che in seguito non verranno mai messi seriamente in dubbio»².

La qualità della relazione precoce dipende dalla presenza

2 BOWLBY, *L'attaccamento alla madre*, vol.II, p. 2

di una madre sufficientemente buona, capace di adattarsi ai bisogni del bambino, tollerare i suoi stati emotivi e offrirgli un ambiente sicuro. Non si tratta di perfezione, ma di una sensibilità buona, equilibrata da permettere al piccolo di sentirsi reale. Quando questa funzione manca, il bambino sviluppa un falso sé, una sorta di maschera emotiva creata per compiacere l'ambiente e garantirsi la sopravvivenza psichica. Da adulto, questa struttura si traduce spesso in un'eccessiva adattabilità, nella paura del conflitto o nella tendenza a misurare il proprio valore sul grado di approvazione altrui³.

Il primo imprinting emotivo non è quindi una serie di ricordi coscienti, ma una rete di reazioni apprese. Il corpo impara cosa aspettarsi dal mondo: se sarà accolto o ignorato, se il contatto porterà conforto o dolore. Queste esperienze modellano le connessioni neurali responsabili della regolazione emotiva: le esperienze interpersonali diventano struttura cerebrale. Quando la madre o chi prende cura del bambino è presente, il suo cervello si organizza per la calma e la fiducia; quando è assente, si struttura per l'allerta e la difesa. Si può dire che il sistema nervoso impara la grammatica dell'amore.

3 Cf. WINNICOTT, D. W, *Ego Distortion in Terms of True and False Self* (1960). In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. London Hogarth Press / International Universities Press., 1965pp. 140-152.

1.1.2 Il linguaggio affettivo familiare e i ruoli interiorizzati

In molte famiglie, questa grammatica è fatta di ambiguità. Ci sono infatti genitori che amano profondamente ma non sanno esprimerlo; altri che offrono protezione ma negano la fragilità. Troviamo altri ancora che trasmettono un amore condizionato con frase del tipo: “ti voglio bene se sei bravo, se non disturbi, se mi rendi orgoglioso”. In ognuna di queste configurazioni, il bambino riceve un messaggio implicito su cosa deve essere per meritare amore. E quel messaggio diventa la sua identità relazionale. Quando il clima familiare favorisce la libertà emotiva, il bambino sviluppa un senso di fiducia interna; quando invece è rigido, conflittuale o imprevedibile, il bambino interiorizza il dubbio chiedendosi se è davvero degno d’amore. Quella domanda anche se mai formulata a parole, può accompagnarlo per tutta la vita, manifestandosi come bisogno eccessivo di conferma, paura del rifiuto o incapacità di accettare l’intimità.

Ogni famiglia ha un linguaggio affettivo che si tramanda inconsciamente. In alcune famiglie, l’amore si esprime nel prendersi cura per esempio; i genitori chiedono al bambino: “Hai mangiato?”, in altre l’amore si esprime nella disciplina quando uno dice: “Lo faccio per il tuo bene”, in altre ancora nel silenzio o nella distanza emotiva. Il bambino non ha termini di paragone: ciò che sperimenta in famiglia diventa normale. Se cresce in un contesto di tensione costante,

penserà che la vicinanza affettiva implichi sempre allarme; se cresce nella simbiosi, farà fatica a differenziarsi. Quando, da adulto, vivrà una relazione sentimentale, tenderà a ricreare inconsapevolmente gli stessi campioni perché, per il suo sistema emotivo, “amore” significa ciò che ha conosciuto⁴.

Ogni famiglia funziona come un sistema autoregolato che cerca equilibrio, anche a costo di sacrificare l'autenticità dei suoi membri. Per mantenere la stabilità, i figli assumono ruoli specifici: il bravo bambino che non crea problemi, il ribelle che favorisce le tensioni, il pacificatore che evita il conflitto, il figlio genitore che si prende cura degli altri. Questi ruoli diventano strutture psichiche che sopravvivono al tempo. L'adulto che da piccolo aveva imparato a tacere per non disturbare, oggi potrebbe non riuscire a chiedere affetto. Chi era stato il mediatore dei litigi genitoriali potrebbe diventare un partner che sopporta troppo per evitare la rottura; chi era stato idealizzato come un bambino speciale, può restare prigioniero del bisogno di eccellere per sentirsi amato⁵.

Il primo imprinting emotivo, dunque, è un copione silenziosa che orienta la nostra vita affettiva. Ciò che non è stato compreso viene ripetuto. Il passato, se non elaborato, cerca di rivivere nel presente per trovare un esito diverso. È per questo che ci si innamora spesso di persone che evocano

4 Cf. VIRGINIA S. *The New Peoplemaking. Guida verso sane relazioni in famiglia e con gli altri*. Trad. di Giacomo Brunetti. Pisa: In Mind, 2017, p. 158.

5BOWLBY, *L'attaccamento alla madre*, vol. II, pp. 265-266.

emozioni familiari, anche quando quelle emozioni fanno soffrire. Non si tratta di masochismo, ma di un tentativo inconscio di riscrivere la storia originaria: di ottenere finalmente quell'amore coerente che da bambini è mancato. Per questo viene consigliato l'esperienza terapeuta per cercare di modificare, seppure in parte queste esperienze primitive. Infatti:

«L'alleanza terapeutica è definita come una base sicura, un oggetto interno come modello operante, o rappresentazionale di una figura d'attaccamento, la ricostruzione come l'esplorazione dei ricordi del passato, la resistenza (talvolta) come profonda riluttanza a disobbedire agli ordini antichi dei genitori di non parlare o di non ricordare»⁶.

Tuttavia, per poter riscrivere la propria storia è necessario riconoscerla. La consapevolezza è il primo passo per la libertà emotiva. Comprendere da dove proviene il proprio modo di reagire, la paura di essere abbandonati, la necessità di controllare, la difficoltà a fidarsi, non serve a colpevolizzare i genitori, ma a ricollocare il dolore. La comprensione empatica di sé è la condizione essenziale per il cambiamento: solo guardando con compassione la propria storia possiamo smettere di esserne prigionieri. Come psicologa cristiana cattolica, aggiungerei che bisogna guardare la storia con gli occhi misericordiosi di Gesù.

Quando iniziamo a guardare alla nostra famiglia d'origine

6 BOWLBY, *L'attaccamento alla madre*, p. 146.