

Dalla trascuratezza alla cura: elementi di vicinanza e sicurezza nell'età dello sviluppo

D. Giovannini, S. Grassi, L. Ricci – Doceat - SIMP Toscana

Nelle nostre stanze della terapia ci imbattiamo spesso in situazioni di trauma nascosto, impercettibile, che Caretti definisce di 1° e 2° livello, cioè trauma da trascuratezza emotiva e da abusi emotivi come iperprotettività, offese o permalosità di genitori e educatori. Abbiamo sperimentato, inoltre, che la mancanza di vera intimità emotiva è il minimo comune multiplo delle storie dei nostri clienti e, per questo deficit, i bambini in via di sviluppo si sentono senza sicurezza e con la paura di venire respinti.

Come dice Cozolino, il nostro cervello è progettato per essere relazionale ed è organizzato per sentire prima che pensare, in accordo con le teorie neuro scientifiche sull'intersoggettività. In accordo con le osservazioni di Perry e Schore, promuoviamo un approccio che tenga conto dei principi del neurosviluppo: alcune cose si possono dire con le parole, altre con il movimento e con i 5 sensi che partono dal nostro cervello più antico che ci aiuta nella sopravvivenza. Il successo dell'intervento terapeutico è quindi dato dall'integrazione di terapie convenzionali con le esigenze fisiologiche del bambino, altrimenti il processo di trascuratezza emotiva permane e si rivela nell'energia bloccata.

È di sollievo, peraltro, sapere che anche le cellule dell'Ippocampo, sede della memoria, crescono e si sviluppano per un'intera vita e, come dice Song, *“sono neuroni più flessibili nel fare connessioni rispetto ai neuroni maturi, e questo è fondamentale per un sano apprendimento, per la memoria e la regolazione dell'umore”* (Song, 2017).

Abbiamo deciso di farvi fare esperienza nel nostro simposio di questa abilità, che ogni terapeuta può acquisire, dato che il trauma di 1° e 2° livello è diffusissimo: vi facciamo entrare nelle nostre stanze proponendovi due casi clinici e, per ogni caso, un'attivazione che permette di immergersi nel sentire del paziente.

Federico: Koala e Stanchezza



Mettetevi una mano sul viso, come se indossaste una maschera di plastica sul volto.

Premete un poco fino a che non sentite che state andando in affanno

State in contatto con ciò che sentite....probabilmente è simile a ciò che ha sentito il nostro paziente Federico.

La mamma di Federico ci racconta che il figlio quindicenne ha dato uno schiaffo violento un compagno di classe che gli ha coperto con le mani, per scherzo, la bocca e il naso. La signora Elisabetta rimane stupefatta dalla reazione spropositata del figlio, che a scuola, per questo atto, viene sospeso.

Ci chiede un aiuto per gestire questa situazione che la mette in allarme, poiché il ragazzo è un adolescente tranquillo e ben inserito in famiglia e socialmente.

La terapeuta accompagna Elisabetta a ripercorrere la storia evolutiva per ri-contattare la sua esperienza materna da quando il figlio è nato. Durante questa narrazione, la madre si ricorda di quando Federico aveva 20 mesi ed era stato in rianimazione pediatrica per 12 giorni, con la maschera d'ossigeno, che lui non aveva tollerato e una notte si era tolta da solo.

Dopo il rientro a casa, nella normalità del quotidiano, le stava tanto tempo in braccio “come un Koala”, e la teneva stretta per molte ore; inoltre, ogni elettrodomestico che ricordasse il rumore del respiratore era per lui fonte di stress, che manifestava con pianti e urli difficili da calmare.



Nella relazione con Elisabetta la terapeuta non fa nessuna domanda: percepisce la paura materna per Federico e sente intuitivamente che l'unico intervento efficace è stare in attaccamento come allora lo era stata la madre col figlio. Sente la stessa fatica emotiva di Elisabetta, quindi non reagisce e rimane nella calma, senza giudizio per entrambi. Nella stanza della terapia percepisce anche la stessa fatica fisica di Elisabetta: è proprio questa intuizione inconsapevole che le permette di dare aiuto e sostegno.

Francesca - Come la vergogna ti rende invisibile



Provate a pensare ad un momento in cui avete sentito qualcuno che si preoccupava per voi e aveva compassione di voi. Come vi siete sentiti? Come lo notate nel vostro corpo?

Una coppia di genitori racconta che la loro bambina di 3 anni, Francesca, si isola e si arrotola i capelli intorno alle dita e muove la bocca come se succhiasse... E non smette neanche sotto minaccia di punizioni. Se Francesca non perpetua questo rituale non riesce ad addormentarsi. Sono preoccupati e non sanno più cosa fare: hanno provato in tanti modi, anche a svergognarla con il barista, dicendole che lo speaker alla tv la guarda, mettendo una “brutta foto” sulla chat di famiglia mentre la piccola agisce questi comportamenti...

Loro hanno detto a Francesca di vergognarsi e la coppia si vergogna con la terapeuta.

I genitori attribuiscono alla figlia la colpa delle loro fatiche... Si è così creato un legame minaccioso con angoscia di abbandono, c'è un sabotatore interno, una voce critica che emerge nel dialogo interiore e incentiva pensieri negativi e paure, e si manifesta con fantasie di vergogna...



La terapeuta si pone questa domanda: “Che esperienza di vergogna ho? E di fiducia?” e si connette col cervello destro di questi genitori. Intuitivamente, infatti, la terapeuta sente che tutto ciò ha a che fare con l’esperienza di ciascuno con la vergogna, e che ciò che può servire per permettere un attaccamento sicuro riparatore è un’ accettazione non giudicante, e con tutto il tempo che può servire: può accompagnarli, fare loro compagnia, ascoltarli, manifestare vicinanza con la voce, lo sguardo, il corpo, come altri hanno fatto con lei.

Inizia da qui un lavoro terapeutico, che richiederà tempo, tutto quello necessario per venire fuori dall’«angolo della vergogna» e dare un senso a quello che è accaduto nella storia di ciascuno.

Conclusioni

Il Bambino maltrattato, che è in noi in ogni età e che è “rimasto indietro” emotivamente, sembra incapace di un comportamento empatico, intimo. Se ci diamo tempo, spazio ed intimità, cioè in pratica favoriamo la connessione tra il nostro cervello destro con il cervello destro dei nostri pazienti, come dice Schore, allora l’energia riprende a fluire e, re-incanalata, fa fiorire la persona. Aiutiamo la flessibilità e la plasticità neuronale.

Abbiamo avuto anche noi, come counselor e terapeuti, un minimo comune multiplo come bussola, e sono le 4 S di Siegel: Safety, Seen, Soothed, Security. E abbiamo sperimentato che dal trauma si può uscire.

Bibliografia

Caretti V., *La dissociazione del legame e dell'intimacy nella Psicoterapia della Regolazione Emotiva e Psicosomatica*, Presentazione al Convegno Attaccamento e Trauma, Roma 2023

Cozolino L., *Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*, Raffaello Cortina editore, Milano 2008

Perry B.D., *Modelli neurosequenziali di terapia*, Guildford Press, New York 2006

Schore A. N., *Psicoterapia con l'emisfero destro*, Raffaello Cortina editore, Milano 2022.

Siegel D., *La mente relazionale*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2021.