

Articoli di approfondimento 'Terapia Individuale'

L'IMPORTANZA DEL CORPO: DALL'ESSERE BAMBINO ALL'ESSERE ADULTO



Non appena si viene al mondo si strilla per annunciare la propria presenza. Immediatamente qualcuno interagisce con noi, ci fa il bagnetto, ci cambia il pannolino, ci tranquillizza. La prima sincronizzazione avviene a livello fisico. I bambini non sanno regolare i loro stati emotivi, tanto meno i cambiamenti del battito cardiaco, i livelli ormonali, le attività del sistema nervoso che accompagnano le emozioni. Quando un bambino è in sintonia con il suo genitore il suo senso di gioia si riflette nel battito cardiaco, nel respiro e in un basso livello di ormoni dello stress. Il corpo è calmo e lo stato emotivo equilibrato.

Nel momento in cui questa musica si interrompe, sia il corpo che lo stato emotivo vivono una **di sregolazione**

. Ciò è molto facile vederlo nei bambini, più difficile negli adulti. Anche per l'adulto, nel momento in cui vive una grande tensione emotiva il corpo è il primo attivarsi. Molti non ne hanno consapevolezza di queste sensazioni fisiche, altri sentono un dolore generalizzato in tutto il corpo, altri più localizzato.

“Tutto è scritto nel corpo”

(secondo Bessel Van der Kolk) per cui per attivare un processo di miglioramento emotivo e fisico è necessario partire da una consapevolezza corporea, da una conoscenza su come il corpo, di ogni persona reagisce. Logicamente fare ciò non è facile e fa venire fuori tante emozioni diverse che vanno canalizzare.

IL FUNZIONAMENTO OTTIMALE DELL'ESSERE UMANO

Quando possiamo affermare che la persona sta bene o è in equilibrio con se stessa e con gli altri? Ogni persona ha una “**finestra di tolleranza**” dello stress, ciò dipende da diversi fattori: genetici e ambientali. All' interno di uno **stat**
o regolato

la persona vive equilibrata negli affetti e nelle sensazioni corporee. La persona riesce ad affrontare le sfide, è al meglio del proprio adattamento, autocontrollo, impegno. È vigile pronta ad utilizzare le proprie energie e risorse. L'attenzione va dove è necessario. C'è una sensazione di padronanza, di presenza che permette di entrare in relazione con gli altri, di giocare, di esplorare.

In uno stato **disregolato** questo senso di sicurezza di Sè si perde. Si fa più fatica a essere consapevoli, a prendere delle decisioni. Nella disregolazione possiamo essere o

iper-regolati o ipoattivati

. Nell'iper attivazione la persona è come se fosse accelerata, come se visse una immersione totale dell' esperienza, mentre l'ipo attivazione suscita un senso di distacco dall' esperienza.

Questi stati sregolati possono essere

transitori

oppure diventare

cronici

. In entrambi i casi non ci si riconosce più.

È quando si vivono queste sensazioni che è bene chiedere aiuto ad un professionista anche

semplicemente per capire che cosa sta succedendo.



Disregolazione verso l'alto, con comportamenti di attacco e / o fuga. Riduzione delle competenze sociali



Relazione, coinvolgimento sociale con gli altri. Percezione di equilibrio. Riflessività, attenzione e concentrazione



Disregolazione verso il basso, ipoattivazione con diversi livelli di gravità: da stati di immobilizzazione, a

DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS

Ad oggi molti sono gli eventi catastrofici che abbiamo sentito, fatti di cronaca che hanno coinvolto il nostro paese (terremoto nel centro Italia, alluvioni, cavalcavia di Bologna, ponte Morandi di Genova) ma altrettanto molti sono gli eventi traumatici che molti pazienti riportano (incidenti stradali) dove è stata messa a repentaglio la propria vita e dove, hanno perso il loro senso di sicurezza personale. La persona in questi casi vive una situazione estrema, **ossia la non possibilità di sfuggire all'evento minaccioso**

. Ciò induce un

terrore travolgente, un affetto doloroso consistente in paura e orrore

. La prima risposta a una minaccia vitale è

iperarousal

: ci avvisa del pericolo mettendoci in allerta e sostiene una risposta di attacco o fuga. Se ciò è impossibile viene attivata una risposta di

freezing

: uno stato di

ipo-attivazione corporea

, un rallentamento corporeo che può arrivare fino all'immobilizzazione, senza perdita di coscienza. È una

risposta di sopravvivenza peritraumatica

che permette di conservare energia per la fuga fisica. Questa risposta implica anche un ottenimento del dolore e un distacco psicologico sempre in termini di sopravvivenza. Le persone che purtroppo vengono a contatto con questi stati emotivi e con queste esperienze traumatiche sviluppano una ipersensibilità rispetto ad alcuni segnali collegati al trauma e non.

Come se gli elementi del presente riportassero la persona al passato e come se il passato si ri-presentificasse per loro quotidianamente.

Articoli di approfondimento 'Terapia di coppia'

L'ABORTO PRECOCE VISSUTO DA UN PADRE



L'aborto precoce è un lutto difficile da affrontare a differenza di quello che pensa la gente comune. Il non aver visto e vissuto quel bambino non vuol dire che non si è sviluppato un legame . La coppia fin dall' inizio del concepimento inizia a fantasticare e ad avere delle aspettative sul quel feto. Si parla di bambino ideale fantasticato. Sia la madre che il padre iniziano insieme, ma anche ognuno per proprio conto a cambiare i livelli di priorità, a cambiare modo di vedere la vita. È un processo di trasformazione che coinvolge in primis la madre che sente quel feto, che lo porta sempre con sé nel quotidiano ma questa trasformazione avviene anche per il padre.

Mi sono trovata a lavorare in psicoterapia con un richiesta di aiuto fatta proprio da un papà in seguito ad un aborto della compagna. Emozioni di tristezza, di disperazione, un senso di colpa e rabbia per non aver accompagnato o fatto delle cose o avuto maggiori accortezze per la compagna. Per non aver mantenuto il controllo della situazione. Sensazioni di solitudine per l'aver perso un figlio, per non essere supportato dalla società e per il muro che la compagna gli ha messo in quanto si è chiusa nel suo dolore. La coppia non riesce a condividere questi momenti: ognuno dei due partner cerca di difendersi utilizzando le proprie strategie. Nuovi interessi e nuove abitudini senza la presenza di quel bambino, nuova forza interiore per poter pensare ad un altro bambino avvengono dopo tempo e soprattutto quando i membri della coppia affrontano la sua sensazione di **inautabilità** e di **mancanza di speranza**.

LE DISFUNZIONI SESSUALI

La relazione sessuale di coppia è consensuale, esclusiva, intima, contrattata e sostenuta dalla fiducia. Nel momento in cui si iniziano a percepire delle prime difficoltà, l'alleanza coniugale viene meno e lascia il posto ad un gioco a somma zero, dove predominano seduzione e dominio e si fantasmattizza un vincitore e un perdente. Le patologie sessuali si classificano:

- Del desiderio

- Dell'eccitazione

- Dell'orgasmo

- Altre disfunzioni (vaginismo, dispareunia, fobie sessuali)

Disfunzione del Desiderio

Si riscontra più facilmente nelle **donne** e si manifesta con una riduzione delle fantasie sessuali, dell'attività masturbatoria, dell'interesse e dell'attrazione verso gli uomini. E' più difficile che **l'uomo**

cerchi aiuto per questa motivazione. Questa disfunzione può essere collegata a

cause primarie

, in questo caso parliamo di cause organiche e, a

cause secondarie

, come problemi nel rapporto con il proprio partner; oppure difficoltà personali, come un'eccessiva ansia da prestazione o problemi con la propria fisicità; ed ancora particolari momenti personali di vita (stress, assunzione di farmaci, depressione, ecc)

Disfunzione dell'Eccitazione

Nella **donna** in assenza di carenza del desiderio si riscontra difficilmente questa disfunzione. In generale si verifica una mancanza di risposta fisiologica adeguata (un esempio è la lubrificazione, **frigidity**) nella fase della stimolazione.

Nell'**uomo** le disfunzioni dell'**erezione** sono il disturbo più diffuso. E' una difficoltà molto soggetta a stati di ansia, all'influenza psicologica, a disturbi organici, agli effetti collaterali di farmaci e di sostanze psicoattive. In generale una disfunzione totale ha origine organica. Un

disfunzione situazionale (la persona ha una erezione in solitudine ma non in presenza del partner; oppure ha l'erezione ma la perde in fase di penetrazione) ha origini psicologiche.

Disfunzione dell'Orgasmo

Alcune **donne** hanno meno l'esigenza di raggiungere l'orgasmo, rispetto all'importanza che invece il partner attribuisce all'orgasmo stesso. Spesso sono proprio gli stessi partner a verificare se la donna raggiunge l'orgasmo, ciò come prova della propria performance. Tale pressione psicologica potrebbe influire negativamente sulla donna.

Nei momenti in cui la donna ha una disfunzione dell'orgasmo, bisogna osservare se si tratta di una **anorgasmia totale o situazionale** (si verifica solo in certe situazioni). Se è situazionale la disfunzione è legata ad una difficoltà nel rapporto con il partner, è associata ad una mancanza di desiderio.

Nell'**uomo** si parla:

ejaculazione precoce, precede o avviene subito dopo la penetrazione, si sviluppa in periodi di stress o nei periodi di difficoltà con il proprio partner.

ejaculazione ritardata, è rara

ejaculazione dolorosa, è rara ed è per lo più collegata ad una eziologia organica (infezioni)

Altre Disfunzioni

Vaginismo: E' una disfunzione della **donna** determinata da spasmi dei muscoli che circondano l'entrata della vagina, quando l'uomo tenta la penetrazione. E' una reazione automatica su cui la donna sente di non aver controllo. Determina un rapporto impossibile oppure molto doloroso.

Dispareunia: Nella **donna** il dolore durante il rapporto riflette un problema di insufficiente lubrificazione e quindi eccitazione.

Nell'**uomo** il dolore durante il rapporto è più da ricollegarsi a problemi fisici (infezioni, prepuzio stretto)

Fobie sessuali: Non sempre sono invalidanti nei rapporti sessuali e si riscontrano di più nella **donna** che nell'uomo. La donna potrebbe provare una repulsione a toccare il pene o il liquido seminale.

Articoli di approfondimento 'Terapia familiare'

LA SESSUALITA' NEGLI ADOLESCENTI



ALIENAZIONE PARENTALE

Ad oggi il numero dei divorzi e delle separazioni sono aumentate e molte sono le separazioni conflittuali in cui la figura dello psicologico viene chiamata dal giudice, per poter stabilire il livello di conflittualità nella coppia. I figli vengono triangolati in questi conflitti e di qui il termine “**alienazione parentale**”.

C'è

l'alienatore

che attiva una campagna denigratoria contro l'altro genitore (

alienato

). La conseguenza per un bambino è il non sentirsi libero di esprimere i propri sentimenti, le proprie opinioni, di vivere sempre in uno stato di tensione. Il bambino si trova costretto a dover scegliere, a fare un atto di fedeltà verso uno dei due genitori. Ciò a significare che i bisogni del bambino vengono

invertiti

con quelli del genitore. Il piccolo prenderà le difese di un genitore contro l'altro e lo allontanerà non volendo passare con lui del tempo.

In questo caso i genitori non sono in grado di tutelarlo, proteggerlo ma strumentalizzano la relazione con lui per soddisfare i propri bisogni

Tale patologia ad oggi è molto discussa ancora non annotata nel manuale diagnostico statistico (DSM V).

LA CARTA DEI DIRITTI DEI FIGLI NELLA SEPARAZIONE DEI GENITORI

I figli hanno il diritto di continuare ad amare ed essere amati da entrambi i genitori e di mantenere i loro affetti

I figli hanno il diritto di manifestare il loro amore senza paura di ferire o di offendere l'uno o l'altro genitore o parente.

I figli hanno il diritto di continuare ad essere figli e di vivere la loro età

I figli hanno il diritto alla spensieratezza e alla leggerezza, hanno il diritto di non essere travolti dalla sofferenza degli adulti.

I figli hanno il diritto di essere informati e aiutati a comprendere la separazione dei genitori

I figli hanno il diritto di non essere coinvolti nella decisione della separazione e di essere informati da entrambi i genitori, in modo adeguato alla loro età e maturità, senza essere caricati di responsabilità o colpe, senza essere messi a conoscenza di informazioni che possano influenzare negativamente il rapporto con uno o entrambi i genitori. Hanno il diritto di non subire la separazione come un fulmine, né di essere inondati dalle incertezze e dalle emozioni dei genitori.

I figli hanno il diritto di essere ascoltati e di esprimere i loro sentimenti

I figli hanno il diritto di essere arrabbiati, tristi, di stare male, di avere paura e di avere incertezze, senza sentirsi dire che “va tutto bene”

I figli hanno il diritto di non subire pressioni da parte dei genitori e dei parenti

I figli hanno il diritto di non essere indotti a mentire e di non essere coinvolti nelle menzogne.

I figli hanno il diritto che le scelte che li riguardano siano condivise da entrambi i genitori

I figli hanno il diritto che le scelte più importanti su residenza, educazione, istruzione e salute continuino ad essere prese da entrambi i genitori di comune accordo, nel rispetto della continuità delle loro abitudini

I figli hanno il diritto di non essere coinvolti nei conflitti tra genitori

I figli hanno il diritto di non essere costretti a schierarsi.

I figli hanno il diritto al rispetto dei loro tempi

I figli hanno bisogno di tempo per elaborare la separazione, per comprendere la nuova situazione, per adattarsi a vivere nel diverso equilibrio familiare.

I figli hanno il diritto di essere preservati dalle questioni economiche

I figli hanno il diritto di non sentire il peso del disagio economico del nuovo equilibrio familiare.

I figli hanno il diritto di ricevere spiegazioni sulle decisioni che li riguardano

I figli hanno il diritto di ricevere spiegazioni sulle decisioni prese, in particolare quando divergenti rispetto alle loro richieste e ai desideri manifestati.