



## **Gli effetti del trauma prenatale e perinatale di Albert Pessina**

### **Introduzione**

In questo articolo mi occuperò dell'argomento relativo agli effetti del trauma prenatale e perinatale sulla vita dell'uomo adulto e come esso sia riconosciuto e preso in considerazione in accordo alle teorie e tecniche del Sistema di Psicomotricità di Pessina.

Darò un breve accenno e descrizione della Terapia del Sistema di Psicomotricità di Pessina. In seguito spiegherò come osserviamogli effetti del trauma prenatale e perinatale, e infine descriverò come trattiamo gli adulti che hanno subito questo trauma. Riporterò inoltre un caso.

### **Il diritto fondamentale di avere un posto nel mondo**

Vorrei descrivere un modo di guardare al problema di avere un posto nel mondo e della transizione dal concepimento alla vita cosciente, usando metafore e immagini; includendo quelle basate sulla lettura religiosa e mitologica. Trovo che ciò che evocano queste metafore e idee sia di aiuto per capire e trattare i problemi relativi a una perdita precoce. Non viviamo solo nel nostro corpo, viviamo anche nelle nostre menti. Così dobbiamo trovare un posto in due universi: il mondo fisico e il mondo della mente. Per avere un posto nel mondo fisico, dobbiamo prima avere la possibilità di rimanere all'interno di qualcosa di più grande di noi stessi; quel qualcosa che spontaneamente ci dona lo spazio e le condizioni necessarie per la vita. A noi è dato il diritto di esistere soltanto da qualcosa di diverso da noi stessi; non otteniamo un posto nel mondo semplicemente per mezzo dei nostri sforzi e desideri.

Per avere un posto nel mondo della mente, dobbiamo prima esistere come immagine nella mente di un'altra persona. Cioè, dobbiamo prima avere un posto nella mente di un altro, solo allora possiamo avere un posto nella nostra mente per la nostra immagine. La qualità della nostra immagine nella nostra mente si basa su due fattori:

- 1) sulla qualità delle immagini di noi stessi che esistono nelle menti di coloro che ci danno il nostro posto fisico nel mondo
- 2) su come veniamo fisicamente trattati da quelle persone. Così per essere in grado di avere una vita felice e piena di contenuto, dobbiamo prima avere avuto un posto nella vita e nella mente di quell'altra persona così importante. Dal trattamento di amore che ci viene dalle mani dell'altro e dall'immagine amata che quell'altro ha di noi stessi, possiamo creare un posto nelle nostre menti per l'immagine di noi stessi. Soltanto allora possiamo vivere sia nel mondo fisico che psicologico, in modo soddisfacente.

Prima di nascere, prima di esistere sul piano fisico, quando pre-esistiamo e non siamo ancora vivi; si può dire che abbiamo un posto nelle braccia di Dio, il Creatore. In quel posto divino siamo immersi e compenetrati nella beatitudine e nell'integrità che ci procurano un piacere assoluto e sicurezza. In quel posto, non possiamo morire, poiché non siamo ancora vivi, non possiamo essere feriti, perché siamo circondati da sicurezza e potenza; non possiamo perderci perché non siamo esseri separati. In quel luogo abbiamo l'esperienza ultima dello spazio.

Per accettare di uscire volontariamente da quella fusione divina per nascere nel mondo della carne e della realtà, dobbiamo essere condotti con dolcezza e bontà, come quelle creature che si trovano alla presenza del Creatore: un amore senza fine, calore, sicurezza e sentimenti di benedizione. Perché mai lo spirito di un bambino dovrebbe desiderare di venire sulla terra e vivere, se la vita non si presentasse così piacevole come lo era in cielo?

L'utero è per il feto l'equivalente terrestre di quel posto divino ed è perciò perfetto come vascello per collegare la terra al cielo. Quando la madre desidera fortemente il suo bambino, lo spirito del fe-

to avvolto nel calore e nell'abbraccio carnale, difficilmente si accorge del passaggio dall'unione con il creatore in cielo alla simbiosi con la madre.

Se l'esperienza nell'utero risulta negativa o dannosa, e inoltre, se le braccia, i cuori e le menti dei genitori rifiutano i bambini, questi desiderano fortemente di ritornare da dove sono venuti - là dove le cose erano giuste e buone. Nel loro centro emozionale, percepiscono quando non sono al posto giusto. Sanno che cosa dovrebbero ricevere - si aspettano che si manifesti il conforto che ricordavano prima in cielo e cercano modi per ritrovarlo. Per dirlo in altre parole, in un modo meno spirituale, si aspettano che la promessa della soddisfazione dei loro bisogni primari sulla terra, racchiusa e impressa nei loro geni, venga soddisfatta e cercano modi per ottenerla.

Dopo la nascita del bambino, le braccia, i cuori e gli sguardi pieni di amore dei genitori, devono sostituirsi al dolce amorevole abbraccio che avvolgeva il bambino nell'utero. I genitori devono fare in modo che i loro bambini sentano che lo spirito del creatore vive anche nei loro cuori, nelle loro braccia e nei loro sguardi - poiché le giovani anime non hanno conosciuto questo. Se non trovano e non sperimentano questo sul piano umano, gli verrà a mancare e desidereranno fortemente ritornare nel paradiso che conoscevano prima della vita.

Questi neonati rifiutati diventano bambini e poi adulti che guardano al cielo, a posti lontani, al vuoto o anche alla morte, come a posti dove tale pace può essere ritrovata. Come terapeuti dobbiamo trovare i simboli e le immagini di ciò che ha agito così fortemente su di loro, e aiutarli a creare un dialogo emozionale significativo e credibile che abbia connessione con questi simboli. Nei simboli loro proiettano la speranza di un'unione finale di pace e di un ritorno a casa, dove potranno trovare un posto vivibile. Quando questi simboli sono portati alla luce in terapia, il paziente può finalmente avere un intimo contatto con essi, e attraverso essi con altri, e finalmente sperimentare che anche lui ha diritto a un posto nel mondo.

### **Il Sistema di Psicomotricità di Pessò**

Questo metodo di psicoterapia, abbreviato PS\P, è stato fondato da mia moglie Diane Boyden Pessò e da me nel 1961. Da allora lo abbiamo sviluppato nella sua attuale forma complessa che è utilizzata da molti terapeuti nella pratica privata e in molti centri clinici in tutti gli Stati Uniti e in Europa.

PS\P si basa sulla comprensione che tutti gli eventi che influenzano la vita, compreso il concepimento e la gravidanza durante la guerra o durante altri disastri ambientali e socialmente traumatici, non soltanto lasciano ricordi nella mente, ma si imprimono perfettamente nella struttura dei nervi e dei tessuti. La memoria e l'impatto di questi eventi influenzano il modo di pensare e di muoversi degli adulti e anche il loro modo di viverli nel mondo. I vissuti negativi distorcono in modo critico l'immagine che l'individuo ha del mondo e nello stesso tempo abbassano drasticamente il suo senso di identità e valore.

Usando i processi del PS\P, abbiamo appreso come accedere all'informazione contenuta nelle memorie psicologiche lasciate dal trauma, mettendo in condizione i clienti di riconnettersi emozionalmente con gli stati psichici delle loro primissime ferite. Ci sono tecniche che aiutano i clienti a portare la consapevolezza esperienziale a quelle reazioni emotive non integrate, depositate nel corpo sotto forma di dolore, tensione, stress, e così via. Quelle reazioni inconsce, precedentemente non integrate, vengono elaborate durante la ricostruzione simbolica degli eventi, nelle sessioni di terapia di gruppo. Quindi attraverso la creazione di antidoti simbolici e risananti, procurando eventi contrari (dare un contro-valore), che siano di supporto, possiamo compensare e neutralizzare l'effetto negativo di quelle situazioni dannose. Questa esperienza risanatrice lascia i clienti con una visione del mondo più soddisfacente e amorevole e con un più alto senso di auto-stima, come pure un corpo relativamente libero da dolore e tensione.

Il lavoro si svolge in gruppi da sei a dodici partecipanti. Durante ogni sessione a uno o più membri del gruppo è data la possibilità di partecipare individualmente a una parte del lavoro terapeutico, chiamato "struttura", che può durare da quaranta a sessanta minuti. Durante questa "struttura" altri membri del gruppo sono chiamati a interpretare aspetti dolorosi di personaggi reali significativi, oppure interpretare ruoli guaritori di figure simboliche ideali. Questo lavoro avviene in un'atmosfera

psicologica sicura e di accettazione, avviata dal terapeuta e supportata dai membri del gruppo chiamata la "sfera di possibilità".

Quantunque il lavoro del PS\P non sia solo centrato su problemi prenatali e perinatali, la qualità della "sfera di possibilità" è intenzionalmente e distintamente "uterina"; perciò fornisce uno spazio di accettazione, nutrimento e supporto, in cui si lavora. La "sfera di possibilità", diversamente dallo spazio proprio dell'utero, è anche uno spazio psicologico che porta alla nascita reale e consapevole di parti del sé mai sviluppate. Sotto questo aspetto è in qualche modo simile al concetto dell'"ambiente di sostegno" della scuola di Winnicott. La sfera di possibilità offre un spazio sicuro, vero e nello stesso tempo metaforico dove i clienti possono:

- 1) diventare coscienti di come loro di fatto sperimentano la loro vita in questo momento
- 2) esplorare e integrare le parti sommerse e ferite della loro personalità
- 3) fare esperienza di soddisfazioni simboliche relative a precedenti bisogni fondamentali mai conosciuti.

Come l'utero, la sfera di possibilità dice "sì" alla vita. Quantunque essa sia vuota e senza pretese, contiene nonostante ciò la promessa di fornire quegli elementi necessari quali: cura, tempo, spazio, energia, soddisfacente contatto di amore, consapevolezza e comprensione che appagheranno i bisogni fondamentali dello sviluppo.

Questi elementi di guarigione sono forniti dal terapeuta nella sua funzione di conduttore\trice e dai membri del gruppo che partecipano al gioco dei ruoli, cosicché qualsiasi cosa sia necessaria, per questa particolare nascita psicologica, verrà fornita - proprio come l'utero vero e il sistema riproduttivo della madre, procurano le condizioni e gli elementi nutritivi necessari per l'adeguato sviluppo del feto.

I membri del gruppo del gioco dei ruoli, verbalmente e non verbalmente, forniscono simbolicamente le necessarie e tanto desiderate interazioni, che soddisfano tutte le espressioni emotive e affettive, e nello stesso tempo gratificano i bisogni mai appagati del passato, usando la tecnica dell'accomodamento positivo e negativo. Gli "accomodatori" del gioco dei ruoli non improvvisano o inventano i loro ruoli, ma specificatamente adattano i loro comportamenti secondo la direzione del cliente e del terapeuta, in modo da rispondere precisamente alla situazione richiesta, basandosi sulla nozione di "forma e controforma".

Per esempio, se la forma dell'emozione che viene espressa è rabbia causata dalla frustrazione dei bisogni, allora la controforma fornita dagli accomodatori negativi, sarà la loro reazione paragonabile a un colpo o a un dolore causati dalla rabbia. Se la forma dei bisogni che sono stati espressi è un forte desiderio di nutrimento, contatto o sostegno, allora la controforma degli accomodatori positivi, sarà un contatto corporeo amorevole, parole e comportamenti che dovrebbero soddisfare quei bisogni.

Gli "accomodatori negativi" sono chiamati a rappresentare frammenti delle figure originarie frustranti e danneggianti e gli "accomodatori positivi" sono chiamati a rappresentare le "figure ideali" desiderate e simbolicamente raffigurate che, se fossero state presenti nel passato, avrebbero risposto più appropriatamente e soddisfacentemente ai bisogni del loro bambino.

Queste figure ideali non sono costituite da parti delle figure reali originarie, ma sono invenzioni terapeutiche guaritrici, archetipi, create per adempiere simbolicamente ai bisogni inappagati dell'infanzia, fondati sulla capacità umana di offrire amore, rispetto e cura.

Queste "strutture" non sempre iniziano con l'esplorazione diretta di un evento riguardante la storia del cliente; ma frequentemente iniziano con questi che per prima cosa dà ascolto al "centro della propria verità". Per "centro di verità" intendo quel punto di collegamento interiore di attenzione e consapevolezza, dove il cliente ha accesso agli stati affettivi corporei (attraverso segni fisico\emozionali) e a stati mentali (attraverso pensieri, valori, idee, ingiunzioni, e resistenze) associati con gli stati emotivi. Prestando coscientemente attenzione a ciò che sentono nei loro corpi e a che cosa sta succedendo nelle loro menti, i clienti diventano più coscienti di ciò che realmente provano e di che cosa realmente pensano delle cose che accadono loro al momento presente.

Pertanto, il raggiungimento del centro della verità tende a risvegliare quella parte della personalità che può esaminare l'informazione proveniente dal corpo e dalla testa, ed è in grado di fare scelte, valutare la realtà e prendere decisioni da quella posizione. Il cliente ha quindi più padronanza del lavoro terapeutico.

Il passo successivo nel lavoro di gruppo è la creazione della "vera scena". La "vera scena" è il nome per l'evento simbolico del gioco dei ruoli, creato nella sessione PS\P, che visualmente illustra l'informazione scoperta al centro della verità, esternandola e rendendola interpersonale.

La vera scena viene creata attraverso la manifestazione dell'emozione e del significato dell'espressione del corpo del cliente, e commentata da una "figura del testimone", e i pensieri, i valori e le ingiunzioni che giungono alla mente del cliente, vengono ripetute ad alta voce da "figure frammento". Per esempio, se il cliente scopre nel corpo sentimenti che lo conducono verso il pianto, potrebbe inserirsi la figura del testimone che dica: "vedo quanto sei triste". E dopo che il cliente ha gridato il suo pensiero, che piangere è per i deboli e le femmine e che i ragazzi non devono farlo, potrebbe essere introdotta una figura frammento che dica: "il pianto è per i deboli e le femmine e i ragazzi non devono farlo".

La vera scena trasferisce verità interiori in una forma interpersonale e interattiva, e in questo modo ricorda che tutti gli stati interiori sono generati e influenzati da interazioni. Rendendo la consapevolezza dei clienti manifesta, questi ultimi sono più inclini a comprendere le origini dei loro sentimenti e pensieri, e perciò sono in grado di controllare meglio e dominare gli stati emotivi e mentali.

La "figura del testimone", nome usato nel gioco dei ruoli, è una figura simbolica (un predecessore di una figura ideale che soddisfa i bisogni e che dà valore, come una madre e un padre ideali) che vede, dà valore, accetta e assegna un nome alle emozioni e ai sentimenti del cliente, mentre si manifestano attraverso i suoi movimenti, le sue espressioni facciali, la postura, i gesti e le parole. Così facendo, la figura del testimone aiuta il cliente a sperimentare consciamente e ad accettare le parti represses delle proprie verità emozionali.

Le "figure frammento" sono i nomi impiegati nel gioco dei ruoli da figure simboliche (un predecessore delle figure della vita reale con aspetti negativi), che rappresentano e annunciano il codice di comportamento appreso dal cliente, i suoi valori, imposizioni e resistenze.

La "vera scena" mette il cliente nel doloroso punto di unione dove l'esperienza e la consapevolezza delle emozioni e degli impulsi si incontrano opponendo pensieri e atteggiamenti. A questo punto il cliente diventa più consapevole delle scelte conflittuali che ha a disposizione per navigare attraverso la vita.

Vedendo questo modello illuminato della loro consapevolezza, i clienti immediatamente si collegano ai ricordi di eventi passati, similmente carichi, che hanno dato contenuto e fondamento ai loro attuali problemi nella loro realtà quotidiana. A questo punto la struttura può occuparsi di questi eventi passati.

Dopo anni di pratica di lavoro sulla struttura relativa alla storia dei clienti, abbiamo compreso i bisogni primari di un essere umano, e siamo in grado di riconoscere e predire gli effetti debilitanti che si andranno a manifestare in mancanza di un soddisfacimento degli importanti bisogni di sviluppo al momento adeguato. I più fondamentali di tali bisogni primari sono: un posto nel mondo, nutrimento, protezione, sostegno e confini. Come ho detto all'inizio, i primi traumi, specialmente quelli relativi alla nascita, disturbano profondamente il senso della persona di avere un naturale diritto al soddisfacimento del bisogno primario, vale a dire quello di avere un posto nel mondo. Questo sentimento di non sentirsi collocati in nessun posto, si può scoprire dal modo in cui tali clienti si muovono, come pure nelle parole e metafore che usano frequentemente.

### **Ostacoli al conseguimento di un posto nel mondo**

Elencherò ora alcune circostanze del periodo prenatale e perinatale che io ad altri terapeuti crediamo possano disturbare il sentimento naturale del bambino di avere pieno diritto al suo posto nel mondo. Queste circostanze producono anche altre conseguenze nocive che influenzano il modo at-

traverso cui il bambino si percepisce e come questi formerà la sua visione del mondo; ma tale scritto verterà principalmente sull'importanza di avere un posto nel mondo.

a) Concepimento e gravidanza durante grandi disastri sociali come le guerre, persecuzioni politiche, terremoti e così via. L'udire i suoni della guerra e delle calamità, non solo influenza la percezione del bambino relativa al posto, ma limita profondamente la sua capacità futura di rimanere in guardia e difendersi contro simili eventi futuri sovrastimolanti, pieni di paura e di ansia. La madre non può fare da scudo verso suoni invasivi e pericoli e l'io stesso del bambino non sarà in grado di farlo successivamente. Questa è mancanza nel bisogno primario di protezione.

b) Incompleto avvolgimento dell'uovo fertilizzato. Ciò può accadere a causa di problemi emozionali della madre, di troppi sedativi durante la gravidanza, o per gli effetti che ha procurato alla madre un concepimento a seguito di incesto o stupro. In questo caso avrà una mancanza che posso descrivere meglio metaforicamente. Quando il bambino è concepito e le sue primissime cellule viaggiano per trovare la propria dimora nelle pareti dell'utero, viene costruita la placenta (letteralmente posto centrale). Non appena il minuscolo organismo si attacca alle pareti dell'utero, è come se il bambino si fosse letteralmente radicato nell'essere e nel tessuto della madre. Se la stabilità dell'avvolgimento è seriamente disturbata -per circostanze fisiche o psicologiche- può esserci un arresto di sviluppo o un aborto naturale. Anche se la situazione non è così critica e il feto è portato a termine, ciò può avere tuttavia serie conseguenze sulle normali esperienze, fisiche e psicologiche, che il bambino avrà di serena fiducia e sicurezza. Le persone che hanno avuto una tale storia uterina, hanno un forte desiderio di contatto intimo e una voglia infinita di uno spazio che li avvolga e li accetti, che ricostruisca o duplichi l'utero di una madre amorevole. Paradossalmente, questi adulti possono sottrarsi a ogni contatto temendo che possa essere nocivo o che essi possano essere sopraffatti dal loro disperato e infantile desiderio di fondersi e diventare tutt'uno con la persona che desiderano toccare. Tale genere di esperienza contribuisce all'immensa paura che inspiegabilmente questi adulti provano, di poter essere strappati improvvisamente dalle loro ancore e radici psicologiche e fisiche. Crea individui ansiosi che ogni giorno temono di poter essere presi e gettati alla deriva nel vuoto o nella vacuità della morte, in qualsiasi momento.

c) Esperienze uditive o fisiche terrorizzanti e minacciose mentre si è nel grembo, che comunicano direttamente l'atmosfera ostile nella casa dei futuri genitori. Il feto certamente reagisce al rumore delle discussioni, alle grida della madre, combinate con il suono martellante del cuore e il respiro affannoso, che ne testimoniano apertamente la paura e/o la furia. Il feto può letteralmente essere ferito dagli schiaffi, dalla cattiveria o dalla rabbia, che pervadono i futuri padri e madri, e così via. Si può facilmente speculare sull'entità del danno che ciò infligge alla psiche del bambino e all'immagine che lui ha di se stesso e del mondo di cui farà parte. Inoltre, un bambino può decidere di ritirarsi dal suo corpo e ritornare a uno stato prima della vita e di non esperienza.

d) Trasmissione ormonale o fisiologica della non volontà e infelicità della madre di portare in grembo il bambino. Questi percepisce il "no" alla sua esistenza a livello chimico. Tale esperienza tossica durante la permanenza nel grembo materno, crea bambini che non si sentono radicati, non in contatto con il mondo reale - separati e isolati dagli altri come pure da se stessi. Essi tendono a sentirsi sconnessi dal significato, il significato del mondo come pure il proprio, e sono inclini a frequenti spersonalizzazioni e dissociazioni. È come se loro stessi non avessero un posto nella loro psiche per la propria esperienza di vita. Oppure, è come se la loro esperienza originaria fosse così travolgente che se ne dissociano, perché nel loro io non c'è spazio sufficiente per contenere il pieno impatto di quella nel loro immaturo sistema nervoso. Queste circostanze sono simili a quelle descritte al punto b).

e) Sviluppo fetale nell'utero di una madre che ha una cavità corporea non sufficientemente sviluppata. Il bambino, verso la fine della gravidanza sperimenta letteralmente troppo poco spazio per esistere. Conosce il mondo come un luogo soffocante che nega spazio allo sviluppo del sé. Non c'è letteralmente abbastanza spazio per la vita.

f) Nascita prematura. Il feto immaturo entra in un mondo per il quale non è ancora completamente preparato. Manca qualcosa e il bambino e il futuro adulto spesso desiderano ardentemente andare

verso la casa "tanto anelata", dove possono trovare la propria pace. Il bambino non ha avuto un'esperienza sufficiente relativamente alla sicurezza del posto per creare una memoria abbastanza certa.

g) Nascita da una madre che abbia di recente sofferto la perdita di un bambino e durante la gravidanza stia ancora rimpiangendolo. Questi bambini qualche volta si sentono come se avessero rubato il diritto all'esistenza a colui che ha vissuto prima di loro e che non c'è più. Il dolore della madre è praticamente penetrato in loro attraverso il liquido amniotico. Essi portano addosso una tristezza e una vergogna, per la loro esistenza, che non riescono a scrollarsi di dosso. In una recente sessione terapeutica, una cliente voleva ritirarsi dall'esistenza e trovarsi qualche grembo pieno di amore, oppure nella terra - letteralmente la tomba del fratello morto, che spesso la cliente visitava, e che sentiva che tuttora era amato più profondamente di quanto non lo fosse mai stata lei.

h) Abbandono dopo la nascita. Nel caso in cui la madre muoia o sia seriamente ammalata e ospedalizzata immediatamente dopo la nascita, potrebbe non essere fornita sufficiente cura al neonato. In questo caso la continuità del posto è disturbata e il bambino desidera, con tutte le sue forze, ritornare in qualche posto precedente che ricorda.

i) Lunga ospedalizzazione per una malattia che mette in pericolo la vita del bambino subito dopo la nascita. La sofferenza e il trauma di essere stati vicini alla morte, insegna ai bambini a separarsi dai loro corpi e li trattiene dal fidarsi di qualcuno al di fuori di loro stessi. Quando la vita se ne sta andando da loro, quando stanno combattendo per rimanere vivi, essi non trovano nessuno viso familiare a cui rivolgersi, soltanto infermiere sconosciute, e spesso proprio nessuno. Essi si rivolgono a qualcosa dentro di loro stessi o a qualcosa che trascende loro stessi, che possa sostenerli. Il loro passaggio dall'essere nelle braccia di Dio, all'essere nelle braccia dei loro genitori, è stato disturbato, e sono approdati in qualche posto che sta in mezzo. Essi desiderano profondamente sentire l'intimità, la fiducia e il vivere con gli altri, ma sembra che non siano mai pienamente in grado di compiere questo passo. A dando così vicino alla morte, e per implicazione a Dio, diventano così molto meno connessi e interessati alla terra e al vivere. Tendono a perdere interesse per il mondo reale, e crescendo possono sembrare lontani, spesso esprimendo il desiderio per altri luoghi - cercando qualcosa più legittimamente reale dei luoghi che trovano sulla terra. Sognano altri livelli di esistenza, affascinati dall'esoterismo e da altri argomenti della vita terrena. Alienati dalle esperienze quotidiane, non connessi alle persone che vivono normalmente, quanto piuttosto ad altre cose e luoghi, non si sentono mai a casa nel loro corpo o nelle case e città dove sono cresciuti. Quelli che non scoprono o inventano sufficienti simboli esterni di Dio, nella loro lotta per la sopravvivenza, possono veramente soccombere alla tentazione, e forse alla necessità, di un vero e proprio ritorno a Dio, e possono semplicemente arrendersi e morire.

j) Immediata adozione dopo il parto. Qui non è presente un'interruzione nelle cure al bambino, ma c'è un sottile cambiamento in ciò che lo circonda, che il bambino può avvertire. Consideriamo che il bambino è stato per nove mesi dentro un corpo, ascoltando la stessa voce, il battito del cuore e il respiro di una madre particolare. In una nascita normale quel bambino è tenuto in braccio da quella stessa madre. Quando un bambino è preso e dato in adozione subito dopo la nascita a un'altra madre, egli certamente nota che la voce, il battito del cuore e il respiro sono diversi. Deve essere uno shock per il bambino, come per un giovane albero è uno shock essere trapiantato. L'albero trapiantato e il bambino sopravvivono, ma con uno sforzo che si rivelerà in futuro.

### **La struttura**

Quando questo genere di eventi si presentano nelle "strutture", in un primo momento aiutiamo i clienti a connettersi coscientemente alle esperienze che sono impresse e racchiuse nei loro sintomi corporei. Nelle strutture essi possono finalmente sentire la paura, il dolore, il terrore delle infelici esperienze fetali e post-uterine. Con l'aiuto di figure di supporto che li sostengono e li trattengono dal "cadere" fisicamente e psicologicamente durante quelle esperienze emotive strazianti, i clienti possono finalmente integrare ciò che prima non era integrabile. Nel setting della struttura, insieme

alla sicurezza fisica ed emotiva fornita dalla sfera di possibilità, può essere necessario fornire molta cura.

Perciò forniamo, come antidoto, una esperienza simbolica, specificatamente designata a neutralizzare e lasciare andare ciò che emerge di doloroso. Se il bambino nasce da una gravidanza non voluta, avvenuta in tempo di guerra, i genitori ideali vengono rappresentati come se avessero avuto il bambino in tempo di pace, e quindi fossero perfettamente preparati a ricevere e a prendersi cura di questa nuova anima. Se l'avvolgimento del feto è stato incompleto, il cliente può organizzare l'esperienza simbolica di riavvolgimento in una madre ideale, che desidera ardentemente il suo bambino, e così via.

La tipica procedura terapeutica crea un contro evento fisico e psicologico dove può essere sperimentato simbolicamente il contrario della storia nociva. Se il cliente sente o viene a sapere che ci sono stati molti aborti prima che lui\lei venisse concepito, e che lui\lei sono quasi morti nel venire al mondo, potrà costruire l'esperienza fetale con una giovane madre ideale, che non ha mai abortito e che ha una dimora perfetta nel proprio grembo. Il cliente può essere sorretto in posizione fetale tra le braccia e il grembo di alcuni membri del gruppo, che partecipano al lavoro, quali estensioni dell'utero della madre ideale, e sentire così tutta la dolcezza e tenerezza che immagina sia disponibile in quel posto. Particolare attenzione è posta affinché l'antidoto sia costituito con tutte le figure, le parole e le superfici corporee più appropriate, e se necessario utilizzando cuscini, che produrranno i sentimenti indispensabili. per costruire una nuova esperienza, veritiera e simbolica. Una nuova memoria risanatrice che avrà lo stesso valore e la stessa forza dell'evento reale.

Così secondo le summenzionate condizioni, viene costituito l'antidoto.

### **Un esempio di struttura**

Descriverò una struttura raccolta da un recente gruppo di lavoro professionale svoltosi con psicoterapeuti.

Alla richiesta relativa a chi avrebbe voluto la successiva struttura, una delle donne del gruppo alzò la mano per dire che la voleva lei. Mi guardai attorno e vidi che nessun altro aveva alzato la mano, allora le dissi che era arrivato il suo turno. Ella divenne rossa, sembrava un po' ansiosa, sorrise sorpresa e sbigottita, affermando: "Non mi aspettavo che toccasse a me o che sarei stata scelta. Ero sicura che sarebbe toccato a qualcun altro".

Muovendomi in modo da creare direttamente una vera scena, le dissi: "Se ora qui ci fosse un testimone, lui o lei avrebbe detto: «Vedo come sei scioccata, sorpresa e agitata poiché è toccato a te»".

"Sì", rispose. "Le cose non sembrano essere così facili".

"Quella dovrebbe essere la voce della tua verità che dice ciò", dissi. "Ti direbbe: «Le cose non sono così facili»".

"Sì", disse assentendo. "Tu devi lavorare per ciò che ottieni in questo mondo".

Seguendo il mio suggerimento, interpretò sia il testimone sia la voce della sua verità, e la scena si creò. Il testimone vide quanto lei fosse sorpresa, e ricordando questo sentimento arrossì di nuovo.

Disse: "Veramente non mi aspettavo che toccasse a me".

Le ricordai: "Questo implica un tono pessimista che direbbe: «Tu non avrai ciò che vuoi»".

"Questo è vero", disse. "Mia sorella arrivava sempre prima. Mia madre preferiva lei, che era sempre la favorita".

Disse che era una bambina adottata e i suoi occhi si riempirono di lacrime quando disse che il giorno della sua nascita fu presa dalla madre biologica e data a quella adottiva.

Le chiesi se voleva che sua madre adottiva avesse un ruolo nella struttura, ed ella domandò a un membro del gruppo di farlo e là dislocò in un posto molto lontano della stanza.

"Mia madre non mi ha mai realmente voluta o amata", disse.

La madre adottiva fu istruita a dire ciò.

Nell'udire questa affermazione divenne sconsolata e si accasciò, sedendosi sul divano di gommapiuma coperto di velluto. Sugerii che il testimone potesse vedere quanto lei si sentisse abbandona-

ta o rifiutata quando ricordava che sua madre non l'aveva mai realmente voluta o amata. Lei fu d'accordo.

"Come risuona questa affermazione nel tuo corpo?", domandai.

"Mi duole il petto", rispose.

Le spiegai di contrarre i muscoli intorno a quel sentimento e notare quale movimento, suoni ed emozioni sorgessero da quel punto. Emise un suono che mi dette l'impressione di un animale ferito, o di un bambino molto piccolo percosso che chiamava debolmente e senza speranza di ricevere aiuto.

"Come ti suona udire ciò?", chiesi.

"L'ho sentito ma non sembrava venire da me", disse. "Non avevo la sensazione che provenisse dal mio corpo".

Le feci notare che il sentimento si era scisso da lei o che lei si era scissa dal sentimento, e che questo poteva essere il momento di fare intervenire un voce di dissociazione, che avrebbe detto: "Non sentire ciò che ti sta accadendo".

"Sì" disse, "Spesso mi dissocio. È una mia vecchia abitudine un mio problema".

Aggiunsi che è normale per le persone dissociarsi quando incontrano sentimenti troppo forti o scomodi.

Poi guardò la madre negativa e disse che era molto arrabbiata con lei per averla rifiutata e aver favorito lo sorella. Parlò con forza e gesticolando enfatizzava i propri sentimenti aggressivi. Le chiesi se voleva che sua madre negativa agisse come se la rabbia l'avesse colpita. Rispose di sì e la madre (l'acomodatrice) fece così. Fu contenta di vedere l'effetto della propria rabbia su di lei e quindi disse all'acomodatrice di cadere mentre lei colpiva nella sua direzione. La persona cadde a terra.

Vedendo ciò, la cliente improvvisamente cominciò a piangere. "Mi sento così sola", disse. "Ora non ho nessuno".

Il testimone disse che poteva sentire quanto fosse triste ora che non aveva nessuno. Strinse le braccia intorno al proprio corpo e si aggrappò fortemente alle proprie spalle e gambe, conficcandosi le unghie nella carne.

Le chiesi se volesse avere qualcun altro oltre a se stessa da abbracciare in quel modo, poiché sembrava fare così in mancanza di qualcun altro a cui aggrapparsi.

Scelse un membro del gruppo per svolgere il ruolo di figura a cui potersi tenere stretta. Nella mia mente stavo associando quella forte stretta, quelle unghie penetranti, a un gesto che mi faceva capire il desiderio infantile di essere avvolta nel corpo di un'altra persona, e lo stava facendo da sola, in assenza di qualcun altro con cui poterlo fare; ma al momento non glielo dissi.

Si strinse a quella figura e incominciò a sorridere e apparire felice. Il testimone puntualmente notò questo. Quindi iniziò ad avvertire un movimento nella pelvi e le chiesi di trovare una maniera di muovere quella parte del corpo, in modo da realizzare un'interazione soddisfacente con quella figura che interpretava il ruolo. Manovrò il proprio corpo e quello dell'acomodatrice, in un modo interessante. Per un momento sembrò anche che stesse separando le gambe della persona, come se volesse arrampicarsi su di lei. Poi incominciò a dondolarsi con questa e un sguardo di piacere e di gioia apparve sul suo volto.

"È come se fossimo insieme su una barca e veleggiassimo. È meraviglioso". Proseguì per un po' con uno sguardo quasi estasiato. Vidi apparire sul suo corpo una combinazione di sentimenti infantili e sessuali. Principalmente immaginai che la metafora dell'acqua avesse a che fare con il desiderio di essere cullata e intimamente sicura con una figura femminile.

All'improvviso si fermò e disse: "Non può durare. Nulla di buono può durare". Si separò da quella figura e cadde ricurva sul divano. La voce della predizione negativa fu istruita a dire: "Nulla di buono può durare".

Ella fu d'accordo con tale affermazione e il suo corpo si rannicchiò sempre di più. Disse: "Mi sento come se volessi rannicchiarmi fino a sparire". Le dissi di permettersi di seguire quel sentimento e dargli movimento. Si raggomitò in una piccola palla.

Ancora una volta disse: "Sento una tensione nella mia gola".



"Stringi i muscoli intorno a quella tensione e vediamo che cosa succede", dissi. "Fai uscire i suoni che vogliono uscire". Nuovamente produsse quei suoni impotenti, questa volta si fecero più forti ed ella cominciò a pingere con disperazione intensa.

"Vuoi una figura di contatto che ti sostenga mentre piangi?", le chiesi dolcemente. Questo è un intervento che spesso faccio quando è presente un profondo dolore che appare incontenibile e senza sufficiente supporto fisico per affrontarlo.

Ella disse: "No, devo essere sola. Devo prendermi cura di me stessa".

Tale atteggiamento venne sottolineato dalla voce della sua verità.

Ella si stirò sul divano. Era debole e guardava impotente verso l'alto come a un dio assente. Il movimento pelvico riprese e lei si alzò inerme.

Dissi: "Di che cosa hai bisogno per un'interazione soddisfacente?". Rispose: "Non c'è nulla e nessuno a cui possa rivolgermi".

Quando le persone fanno questo tipo di affermazione, presumo che abbiano proiettato la loro soddisfazione in qualche posto. Le chiesi se avesse tali pensieri. Dopo un po' di tempo, disse che sapeva sarebbe stata felice in un'altra vita, ma non in questa.

Dissi: "Crea un posto nella stanza dove possa avverarsi la condizione di un'altra vita, e poi metti qualcuno là che possa essere il portavoce di quel posto". Scelse un'altra donna nel gruppo per interpretare quella figura.

Disse che là sapeva di poter trovare la pace. L'acomodatrice venne istruita a dire: "Qui puoi trovare la pace".

Udendo ciò incominciò a piangere, dicendo: "Là non dovrò fare nulla per ottenere le cose. Dovrò essere solo me stessa". L'acomodatrice le rispose: "Qui non dovrai fare nulla per ottenere le cose, dovrai semplicemente essere te stessa".

Le chiesi se volesse stare in contatto con quella figura. Rispose di sì, ma sembrò imbarazzata. Disse: "Ciò significa che voglio suicidarmi o morire?".

La rassicurai dicendole che poteva stare in contatto con quella figura, sapendo che aveva proiettato in quel luogo pace e sollievo, e che sarebbe stato un processo simbolico e non l'espressione di un desiderio di morte.

Chiese all'acomodatrice di sedersi sul divano e si mossero affinché ella non trovò un modo per salire sul grembo di lei, portando le braccia della persona attorno a sé.

Stando in quella posizione venne sommersa da una grande tristezza, desiderio e sollievo e incominciò a piangere profondamente in una maniera molto coinvolgente, tanto che parecchi membri del gruppo incominciarono a piangere.

Mentre singhiozzava, si aggrappò disperatamente alla figura, e al momento opportuno le suggerii che forse il desiderio che aveva mostrato prima, doveva ancora esprimerlo e che avrebbe dovuto provare a stringere quella figura quanto più forte lo desiderasse. Disse di avere paura di fare del male alla figura. Non che volesse farle del male, ma sentiva che il suo desiderio di stringere era così forte, che era certa fosse troppo per chiunque da sopportare.

La voce della sua verità poté allora dire: "Tu hai bisogno di abbracciare qualcuno così forte che sarebbe troppo per chiunque da sopportare".

Udendo ciò pianse disperatamente e sprofondò la testa nelle spalle dell'acomodatrice.

Le chiesi se voleva che la persona dicesse che poteva sopportare il modo in cui la stringeva. Nell'udire ciò si permise di stringerla più forte, e nel suo pianto questa volta si sentiva il sollievo che rivelava l'aver questo nuovo permesso.

A questo punto, pensai fosse utile sottolineare che questa non era più soltanto una figura della vita futura, ma stava agendo più come una madre ideale. Proposi di cambiare il ruolo di quella figura entro una categoria di madre ideale, poiché ciò era quello che lei desiderava prima di tutto, ma non si aspettava di sperimentare fino alla vita successiva.

Acconsentì, e quindi incominciò a sentire il piacere e il sollievo che erano affiorati con la precedente figura di contatto, ma questa volta non la stava tenendo come se cavalcasse sulle onde, ma chiaramente come una piccola bambina nelle braccia della madre.

Dopo qualche momento affermò: "Non durerà neanche questo".

Qui c'era l'ultima espressione del modello stabilitosi precedentemente nella sua storia, che era quello per cui tutte le cose buone finivano presto. La voce della predizione negativa asserì: "Anche questo non durerà", e lei fu d'accordo.

Pensai fosse giunto il momento di fornire un antidoto. Ero sicuro che la sua vita era stata una lunga, continua serie di perdite. Alla radice di ciò c'era la prima perdita: quella di essere stata strappata troppo presto alla propria madre biologica.

Perciò proposi che lei costruisse questa figura come una madre ideale biologica, che non l'avrebbe data in adozione come aveva fatto sua madre, ma che l'avrebbe allevata ella stessa.

Il ricordo del piacere di alcuni momenti prima, unito alla possibilità che potesse durare con questa madre ideale, che non l'avrebbe mai data via, illuminò il suo viso. Chiaramente, questo nuovo pensiero presentava speranza, e lei cominciò a ritornare alla pace e alla soddisfazione, che aveva sentito quando prima aveva contattato quella figura, come qualcuno che proveniva dall'altro mondo.

Per cementare la connessione tra le due immagini, le chiesi se le sarebbe piaciuto udire la sua madre ideale dire: "Ti farò sentire così meravigliosamente bene come ti aspetteresti di esserlo nel prossimo mondo". Fu d'accordo e così unì le due esperienze.

Si accoccolò nell'abbraccio della madre, il suo respiro divenne sempre più profondo e lento, e il suo corpo si rilassò visibilmente.

Disse: "Potrei stare qui per sempre".

Chiesi se voleva che la madre ideale le dicesse che poteva restare là per sempre; il che significava che sul piano emotivo lei non doveva mai più lasciare quello stato di beatitudine con la madre.

La madre ideale disse: "Puoi restare qui per sempre".

Le chiesi di immaginare se stessa a quell'età, con tutti i sentimenti di beatitudine che aveva incluso in essa. Quindi immaginare la madre ideale procurare intorno a lei tali sentimenti. In quel modo poteva interiorizzare quell'immagine composta dentro di sé, in maniera tale che una volta terminato il lavoro di gruppo, la madre ideale non se ne sarebbe andata. La sua mente adulta poteva notare che la struttura era giunta al termine.

Rimase per qualche momento tra le braccia della madre ideale, provando e registrando coscientemente quel sentimento di accettazione e beatitudine. Voleva un'altra cosa. Voleva udire la madre ideale affermare che lei non doveva fare nulla di speciale per avere attenzioni o avere i suoi bisogni soddisfatti, ma che sarebbe stata lì per lei, solo per quello che era. La madre ideale lo disse, lei sorrise a occhi chiusi, annuì, mentre includeva questo sentimento nell'immagine che aveva creato.

Dopo alcuni istanti aprì gli occhi, il suo sguardo era quello che hanno le persone alla fine di una struttura. Le chiesi se le immagini fossero a posto. Disse di sì. Le domandai se fosse pronta a sollevare le persone dai ruoli recitati. Rispose di sì. Prima sollevò dal ruolo le figure negative e per ultima la madre ideale. Le accomodatrici ritornarono ai loro posti e così la struttura ebbe termine.

Successivamente la cliente mi disse quanto aveva apprezzato il lavoro. Sebbene si fosse trattato di una sola seduta, le aveva dato una nuova prospettiva, e la natura riparatrice e risanatrice dell'antidoto le aveva fornito alcuni mezzi, come pure la speranza di poter effettuare cambiamenti positivi.

## **Conclusioni**

Ed ora sono arrivato al termine. Vi ho dato una carrellata delle teorie e delle tecniche di base del PSAP, vi ho descritto come applichiamo questi processi nel caso di traumi prenatali e perinatali, e vi ho alla fine fornito una descrizione dell'applicazione pratica di una struttura.

Concluderò con una supplica per i diritti del bambino. I bambini meritano di ritrovare sulla terra il calore e il senso che hanno trovato prima della nascita, quando erano figurativamente o letteralmente immersi e circondati dal loro creatore. Meritano di esperire tutti i loro bisogni evolutivi; ma ancor più importante, meritano di gioire per la gratificazione di questi bisogni, per quale ragione sarebbero nati con tali bisogni? Sono degni di avere un posto sulla terra dove possano crescere e divenire gli adulti che hanno la possibilità di diventare. È un compito importante aiutare coloro ai quali è sta-

to negato tale diritto. È un compito importante quello di insegnare ai futuri genitori ad avere rispetto per le anime che porteranno alla vita.

I bambini feriti possono essere trattati e riempiti di speranza con questo tipo di lavoro. Le ricostruzioni simboliche possono rimarginare profonde ferite emozionali e psicologiche. A tutti coloro che sono coinvolti in questo lavoro di ridare la vita, auguro successo.

Grazie.

*Tratto da Energy and Character.*

*Traduzione di Giovanna Galati, a cura di Marta Pozzi e Francesca Rabuffi*