



Il mio lavoro bioenergetico con i bambini di Leonardo Moiser

Il mio primo approccio al mondo infantile l'ho avuto all'Università: era il 1998 e avrei dovuto dare l'esame di Psicologia dello Sviluppo. Lo lasciai per ultimo, e lo diedi con sudore e fatica: il mondo dei bambini sembrava non interessarmi minimamente. Mi laureai in Psicologia Clinica cercando di sostenere il minimo numero di esami riguardanti l'Età Evolutiva, sicuro che questo mondo non faceva per me.

Ero giovane e inconsapevole: ancora non mi ero accorto che il rifuggire così tenacemente da questa disciplina era un vano tentativo di scappare dal mio passato, dalla mia storia di bambino. Lo compresi chiaramente nel 2008, durante la mia formazione come psicoterapeuta bioenergetico. Durante una lezione la docente ci propose una visualizzazione del nostro bambino interiore, proponendoci di rassicurarlo dicendogli: "non ti preoccupare, ora mi prenderò io cura di te, non ti accadrà mai più nulla di male". Non me la sentii di fargli questa promessa, non potevo prendermi un impegno che non sapevo se sarei mai riuscito a rispettare. Come si può essere sicuri che non accada mai nulla di male a un bimbo? In quel momento, però, mi chiesi anche per la prima volta quanto quel bimbo si potesse sentire solo e spaventato. E qualcosa, dentro di me, iniziò a sciogliersi.

Il destino mi portò a fare il tirocinio di specializzazione in un Centro Clinico per l'infanzia e l'adolescenza, e lì iniziai a vedere i primi bambini in terapia. Non avevo la più pallida idea di cosa fare: la mia formazione mi stava insegnando il lavoro con gli adulti, ma con i bimbi è tutto diverso. Cosa fare? Che tipi di lavoro corporeo proporre? Come fare diagnosi caratteriali? Fino a che punto coinvolgere i genitori? Cosa produce il cambiamento? Riassumendo: come si fa terapia con i bambini?

Mi diedi alla lettura intensiva: Winnicott, A. Freud, Klein, Stern, i grandi classici della terapia infantile. Ma nessuno parlava di corpo, e io non sapevo bene come introdurlo nel processo. Avevo sempre ben presente una frase di Winnicott (Gioco e realtà):

la psicoterapia ha luogo là dove si sovrappongono due aree di gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano insieme. Il corollario di ciò è che quando il gioco non è possibile, allora il lavoro

svolto dal terapeuta ha come fine di portare il paziente da uno stato in cui non è capace di giocare a uno in cui ne è capace.

In fin dei conti è quello che facciamo anche con i pazienti adulti: accompagnarli dall'impotenza della rigidità al possesso della fluidità, dal non saper esprimere la rabbia ad autorizzarsela, dal non poter piangere al poterlo fare, dal non sentire al percepirsi. Nel bimbo, tutto questo, passa attraverso il gioco, ma l'assunto di base resta sempre il medesimo.

Iniziai, così, a inventare dei giochi corporei, che permettessero ai bambini che seguivo in terapia di poter contattare ciò che tanto nascondevano dentro di sé. Iniziai a capire che i processi difensivi corporei e psicologici, così chiari nei pazienti adulti, erano altrettanto chiari nei bambini; in più avevo la possibilità di sostenere i genitori nel prendersi cura della crescita emotiva dei figli. Approfondii la Bioenergetica Dolce di Eva Reich, che lavora coi neonati, Il Pronto Soccorso Emozionale di Thomas Harms, che sostiene il radicamento genitoriale nei momenti di crisi, la terapia Sistemico Relazionale di Mara Selvini Palazzoli, che aiuta a leggere efficacemente le dinamiche familiari, La Pratica Psicomotoria Aucouturier, che si focalizza molto sui processi corporei rassicurativi del bambino.

Iniziai, così, a sviluppare un mio modello di terapia coi bambini su base bioenergetica.

Voglio dividerlo con voi attraverso la storia di Mirella.

Ricordo perfettamente il mio primo colloquio con questa bimba, all'interno del centro clinico dove stavo svolgendo il mio tirocinio. Rammento l'imbarazzo e la fatica di condurre il colloquio anche con la madre, la paura di essere troppo diretto, il ritrovarmi a non sapere bene cosa far fare a Mirella. Col senno di poi posso dire che in quell'incontro ero molto centrato sul fare, nell'illusione che se mi fossi fatto vedere competente e sicuro avrei conquistato madre e figlia. Purtroppo, però, questa modalità mi impedì di stare nel rapporto che si era venuta a creare, rendendomi difficoltoso poter osservare e percepire quelle dinamiche relazionali fra me, Mirella e la madre. Per dirla in termini bioenergetici, non ero radicato.

Mirella, otto anni, arrivò al centro clinico accompagnata dalla madre. L'invio era stato proposto dalle maestre a causa dei vistosi errori scolastici in tutte le materie, non riconducibili a nessun *deficit* cognitivo.

Il suo nucleo familiare era costituito dalla madre e dal fratellino di 4 anni. Il padre aveva perso la patria potestà poiché, dopo la separazione, se ne era andato senza far sapere più nulla di sé.

Il primo colloquio si svolse insieme alla madre. Mirella mi raccontò un po' di sé, mi parlò delle sue amicizie, sapendo in maniera generica il perché si trovasse lì ("vengo per parlare"). La seduta continuò tranquillamente e Mirella si mostrò molto gentile, rispondendo sempre pertinentemente alle mie domande, dicendo sempre grazie e per favore. Le chiesi di farmi un disegno mentre iniziavo a parlare con la mamma. Solo diversi mesi dopo mi resi conto di come questa mossa fosse stata fortemente collusiva. Uno dei punti cardine del problema di Mirella, infatti, si rilevò essere la sua difficoltà a interagire direttamente e apertamente con la madre, e la mia richiesta di tenere occupata la bambina con un disegno poteva aver rinforzato la convinzione che non sarebbe mai stato possibile un confronto fra madre e figlia. O parlavo con Mirella tagliando fuori la madre o parlavo con la madre, tagliando fuori Mirella. Una triangolazione con me come elemento di giunzione non sembrava possibile.

Nonostante la paura, l'imbarazzo, l'inquietudine di non sapere come condurre la seduta, mi trovai bene e mi sentii rilassato nella relazione con Mirella. Sicuramente si era creata una collusione fra di noi, intesa come patto inconscio tra le nostre difese per creare serenità ed evitare il disagio ad ambedue le parti. La difesa di Mirella diceva: "non mettermi a confronto con mia madre o mi distruggerà!", mentre la mia diceva: "non potrò mai raffrontarmi apertamente con tua madre, altrimenti se ne andrà furibonda e mi farà sentire incapace!".

Ritornando al primo incontro, ricordo che, mentre madre e figlia stavano andandosene, pensai: "che bambina graziosa ed educata, ma forse troppo..." Da subito si era affacciato uno dei temi principali di Mirella: la sua maschera da brava bambina, dietro cui si nascondeva una bimba ancora più piccola che rivendicava, invece, i suoi spazi e le sue necessità, senza però avere la forza di esporsi direttamente. Questa sua parte si esprimeva chiaramente anche nei racconti che inventavamo, dove ogni storia, dopo fatti cruenti e terribili, si concludeva sempre con "e vissero per sempre felici e contenti".

Nei colloqui successivi uscì spesso il tema dell'aderenza incondizionata alla parola dell'altro. Sembrava che Mirella avesse uno spazio molto ridotto di pensiero per il proprio desiderio, ma facesse e dicesse ciò che l'altro voleva che facesse e dicesse. Decisi quindi di strutturare le sedute cercando di far verbalizzare a lei ciò che desiderava fare. Ero certo, infatti, che Mirella provasse dei desideri, ma la sua difficoltà stava nel verbalizzarli, fatica sottolineata anche da numerosi tic vocali e labiali, che mi davano l'impressione di una contrazione alla gola, come se stesse ingoiando il rospo ogni volta.

Pensai di lavorare su questo fronte, innanzitutto permettendo a Mirella di strutturare la seduta come meglio preferisse. All'inizio questo fu molto difficile per lei, mi chiedeva sempre cosa fare in ogni minimo dettaglio. Io, semplicemente, le rimandavo la sua domanda chiedendole cosa volesse fare lei. Pian piano il suo desiderio si manifestò sempre più, sia nella decisione dei giochi da fare che nella scelta di raccontarsi con le sue paure e le sue emozioni. Il lento lavoro fatto con lei andava nella direzione della ricerca e dell'esplicitazione del suo desiderio.

Sul piano energetico scelsi di lavorare sulla sua contrazione alla gola e sulla mobilitazione della sua forza aggressiva, intesa nella sua accezione etimologica come capacità di muoversi verso (ciò che si desidera).

In questo ambito mi fu di grande aiuto il lavoro di Aucouturier sull'attivazione del piacere senso-motorio. Il lavoro da proporre ai bambini, spiega questo autore, non deve essere indirizzato dalla volontà, ma dal desiderio del piacere. L'Io del bambino è ancora troppo poco strutturato per poter sopportare costantemente la posticipazione del piacere in vista di un beneficio futuro. L'esame di realtà è ancora eccessivamente soggetto al principio di piacere, per cui anche il gioco deve andare in questa direzione per poter essere terapeutico.

Il gioco bioenergetico che iniziammo a fare – e feci attenzione a inserirlo *ad hoc* nelle attività proposte da lei – furono le boccacce. Mirella mi propose per diverse sedute questa attività. Io ero seduto su una sedia, lei mi girava intorno e ogni volta che mi passava davanti ci facevamo delle smorfie provando a non ridere. Lavorammo sulla maschera e sulla voce perché, oltre alle boccacce, dovevamo fare anche dei suoni repellenti. In questi lavori si mostrava una Mirella inizialmente un po' imbarazzata, poi sempre più decisa e gaudente. Mi sembrava importante lasciarle la possibilità di girarmi attorno, permettendole di nascondersi da me quando la sua esposizione diventava eccessiva.

Dopo un po' il gioco mutò: io non facevo più le smorfie, le faceva solo lei. Sentii, infatti, che la sua vergogna iniziale era superata, per cui non aveva più bisogno che io facessi il gioco come lei. Pian piano, dietro la maschera che stavamo allentando, iniziò a presentarsi una Mirella più piccola, che parlava effettivamente con un *pattern* locutorio da bambina di circa 5 anni e iniziò a succhiarsi il pollice. Mi tornò in mente il concetto di regressione in Winnicott, intesa come un ritorno al punto in cui l'ambiente ha mancato con il bambino. Secondo questa accezione la regressione diventa una ricerca di esperienze relazionali mancanti. Mi chiesi cosa potesse essere successo a Mirella a quell'età e, probabilmente spaventato dall'intensità del fenomeno, non colsi la domanda inconscia che mi stava ponendo, ma che sarebbe uscita prepotentemente nelle sedute successive.

La domanda era: “mia madre non mi ha detto niente di mio padre. Tu mi dici qualcosa? Vuoi essere come un padre per me?”

Riporto di seguito il resoconto di uno degli incontri avvenuti poco tempo dopo.

La seduta iniziò con Mirella che mi fece vedere i buchi per gli orecchini che aveva fatto, esplicitando alcune volte che erano per sempre, che ora non avrebbe più potuto cambiare e tornare indietro. Lo lessi all'interno del *transfert* come un riferimento ai nostri incontri, come se avesse sentito che era arrivato il momento di buttarsi in qualcosa da cui non potesse più tornare indietro.

Terapeuta: “Ieri hai fatto la recita di giocoleria con Tommaso. Come è andata?”

Mirella: “Bene, Tommaso è così bello, vorrei che fosse il mio papà”.

Il tema del padre venne qui portato con forza da Mirella e lo colsi come un desiderio di potermi parlare del suo papà.

T: “È da tanto tempo che non vedi papà, vero?”

M: “Da quando avevo 5-6 anni. Vuoi che ti racconti come è andata l'ultima volta che l'ho visto? Ma non dirlo alla mamma, altrimenti si arrabbia con me! Papà mi aveva riaccompagnato tardi perché eravamo andati da McDonald's. Quando mi ha portato da mamma hanno litigato perché era tardi. Papà ha tirato i capelli alla mamma e se ne è andato. Non l'ho più rivisto”.

T: “E come ti sentivi quando litigavano?”

M: “Triste e spaventata. Però mi manca papà e a volte lo dico alla mamma, ma lei mi dice che hanno litigato e non verrà più. Io mi ricordo mio padre: è un po' basso, coi capelli neri e la barba. E poi andavamo dalla Sole, in una stanza sempre diversa, e giocavamo (mi sembrò di capire, ma qui il racconto si fece abbastanza confuso, che la famiglia seguisse una terapia familiare). Ora basta, però, altrimenti divento troppo triste”.

T: “Giusto, è importante capire quando ci si deve fermare per non provare delle emozioni che poi diventano troppo forti”.

Mirella, in questa seduta, mi aveva portato due temi fondamentali nel suo percorso terapeutico: la necessità di dare un senso all'allontanamento del padre e l'impossibilità di parlarne con la madre.

Quel giorno conclusi l'incontro pensando che questa era la prima volta in cui avevo la sensazione di aver parlato un po' con Mirella e non solo con la sua maschera.

Il tema del padre ritornò ancora diverse volte attraverso il racconto dei padri delle sue amiche, dando a Mirella la possibilità di confrontarsi con me su cosa significhi avere un padre.

Contemporaneamente, avendo io iniziato a intravedere la collusione rispetto alla convinzione dell'impossibilità di potersi confrontare schiettamente con la madre, iniziammo a parlare anche di questo. Mi spiegò che la spaventava il tono di voce alto che la mamma assumeva quando la rimproverava. Mi raccontò che in quelle occasioni si sentiva sia arrabbiata sia spaventata. Lowen afferma che rabbia e paura sono due emozioni antagoniste e non possono coesistere. Immagino il forte grado di scissione interno di Mirella per poter far convivere questi due stati. Iniziammo, dunque, a lavorare sulla rabbia e sulla possibilità di esprimerla. Sotto quest'ottica mi sembrava più chiaro anche il sintomo scolastico: non potendo affrontare direttamente la madre, Mirella la attaccava trasversalmente attraverso il suo non andare bene a scuola.

Nel lavoro sull'aggressività giocammo molto a fare la lotta con i cuscini. Inizialmente, anche qui, si vergognava ed era molto ritrosa. Poi iniziò a prenderci gusto. Cercai di lavorare molto sull'espressione vocale e sulla forza nel lancio. Ogni volta che mi attaccava la invitavo a fare un urlo e lanciare il più energicamente possibile. Nelle nostre prime lotte io ero il suo bersaglio, poi iniziammo a diventare alleati nella lotta contro il materasso, finché le chiesi chi fosse per lei il materasso. Mi rispose, senza la minima esitazione, che si trattava della madre quando urlava. Allora le dissi che poteva iniziare a lanciare i cuscini, verbalizzando ogni volta qualcosa che l'aveva ferita.

M: "Questa è per quando mi hai sgridato ieri! Questo è per quando urli con me e mi fai paura! Questo è per quando hai sgridato solo me e non Luca (il fratello) per aver rotto il vaso!..."

Alla fine la vidi raggiante e felice. Mi sembrava molto carica energeticamente. Me lo confermò dicendomi che non si era mai sentita così bene.

Qualche mese dopo, durante il colloquio con le maestre e la madre, venni a sapere che Mirella aveva chiesto alla madre notizie su suo padre e le aveva domandato se, una volta maggiorenne, l'avrebbe accompagnata a trovarlo. La madre aveva risposto che per ora non sapeva dove fosse il padre e, inoltre, che un giudice aveva deciso che per ora non lo poteva vedere, ma che, quando Mirella avrebbe compiuto 18 anni, se ancora lo avrebbe desiderato, avrebbero potuto cercarlo insieme. Pensai che per la bambina fosse stata estremamente importante questa risposta, poiché riguardava i due temi principali del suo disagio: la mancanza del padre e il divario comunicativo con la madre. In un'unica mossa la mamma l'aveva tranquillizzata sui due aspetti più importanti nella sua vita emotiva.

Le difficoltà scolastiche di Mirella erano decisamente diminuite. Dal punto di vista dei contenuti e delle capacità erano presenti ancora delle lacune, ma l'atteggiamento a scuola iniziò a

migliorare radicalmente. Incominciò a sparire la paura del giudizio di fronte alla classe, cosa che prima la paralizzava quando si trovava alla lavagna interrogata. Ora Mirella iniziò ad alzare spesso la mano per rispondere, a volte sbagliando, ma sembrava diminuita la sua paura di esporsi all'opinione altrui.

Negli ultimi incontri Mirella mi propose sempre lo stesso gioco: ci mettevamo a cavalcioni su un materasso messo in piedi con il lato più lungo a contatto col suolo e, con altri materassi ai lati per proteggerci nella caduta, ci lasciavamo cascare a terra. Spesso a questo succedevano diversi altri giochi centrati sul tema dall'abbandonarsi. Se, con Lowen, leggiamo la terra come simbolo del materno, mi piace pensare che Mirella, con questo gioco, mi stesse dicendo che stava provando ad abbandonarsi e a fidarsi della madre.