



Centro di Psicologia e Psicoterapia

di dr.ssa E. Busso e dr.ssa M. Castellino

Via Chiampo, 13 - Pinerolo (To)

www.psicologiapinerolo.it

centro_di_psicologia@libero.it

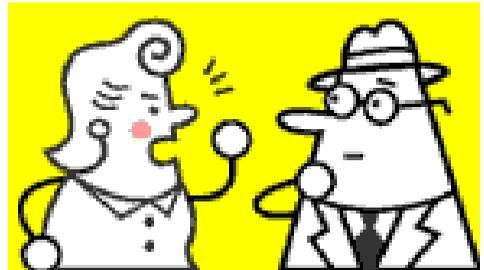
Anno II- N. 3 - 2° Semestre 2014

La discordia coniugale

A cura della dott.ssa Elena Busso, Psicoterapeuta familiare e di coppia, Responsabile del centro di Psicologia e Psicoterapia

Ebbene sì, si parla tanto di litigi di coppia, di conflittualità che quotidianamente sentiamo sfociare in agiti aggressivi ed impulsivi, eppure basterebbe saper comunicare ed esplicitare alcune semplici regole per poter promuovere una pacifica e rispettosa convivenza.

Quante volte dietro una lavastoviglie non scaricata o la legna non sistemata ci diciamo "Ecco non mi rispetta!", "Ecco non ha pensato a me", "Ecco non mi ama abbastanza". In una coppia, il momento più difficile è quello della costruzione delle regole che di solito avviene dopo alcuni mesi dall'inizio della relazione. Spesso si cade in due tipi di errori: la sindrome



pedagogica, quella del "io ti salverò" "le mie regole sono le più giuste" o la lettura dell'altro: "io so di te più di quello che tu sai di te stesso". In entrambi i casi quella che salta è la reciprocità, uno dei due entra in una dimensione di presunzione (spesso inconsapevole) coperta da una dimensione vista come altruistica.

Le regole, all'interno di una coppia,



spesso appartengono ad un contratto implicito oppure esplicito, ma questo cosa vuol dire? Nell'esplicito vi è tutto ciò che una coppia, nel momento in cui comincia un percorso insieme, si dice ad esempio "io avevo l'abitudine di fare la lavatrice due volte a settimana" "di organizzare la raccolta differenziata in questo modo" etc. Spesso non si rende una regola, un'abitudine, esplicita per paura che possa non incontrare espressione favorevole nell'altro e preferiamo lasciarla nell'implicito, correndo il grande rischio che ciò emerga e sveli un inganno, il ben conosciuto "non me lo avevi detto". Nell'implicito invece ciascuno ci mette le proprie aspettative, valori, pensieri e dà per scontato che l'altro le sappia o le abbia capite senza esplicitarle o condividerle. Spesso si scivola nell'errore di pensare che le regole all'interno della coppia rimangano sempre tali invece ogni qualvolta emerge un cambiamento nel ciclo di vita, all'interno della storia di coppia o individuale, è necessario rinegoziarle, cambiarle, adattare al momento o alla fase che si sta attraversando.

E' importante fare in modo che il conflitto all'interno della coppia sia il più possibile dinamico e non statico; questo significa la capacità di entrare ed uscire da una discussione, da un conflitto senza stare dentro di esso per ore, giorni, settimane; uscire dal

litigio in un tempo supportabile significa non restare nel conflitto o nel rancore per lungo tempo. Il conflitto emotivo nasce dall'idea di aver subito un torto, dalla rottura della lealtà e della fiducia; spesso la mancata soluzione di problemi pratici e i sentimenti di rabbia, frustrazione, rivalsa producono un allontanamento e spesso dopo un'incomprensione avviene una chiusura. Più funzionale invece, esplicitare la rabbia attraverso un momento di conflitto dinamico piuttosto che scivolare nell'indifferenza che nasconde dentro un non detto che, in un tempo successivo, riemergerà con un carico maggiore di emozioni e sentimenti negativi.

"tutto ciò che ci irrita negli altri, può portarci a capire noi stessi"

C.G. JUNG

Presso il **Centro di Psicologia e Psicoterapia**, la Dott.ssa Busso, si occupa di terapia familiare e di coppia.

E' abbastanza frequente come la modalità con la quale affrontiamo e gestiamo un conflitto abbia un aspetto trigenerazionale: lo stile di come si litiga passa fra le generazioni. Ci diciamo "Non farò mai come i miei genitori!" poi ci ritroviamo a comportarci esattamente nello stesso modo! Spesso quando si è arrabbiati non è vero che si è sinceri, spesso infatti in quel frangente siamo alterati, non mettiamo filtri e selezioniamo solo



certi pensieri, guardando solo le cose negative della situazione. In un secondo momento, meno offuscata dalla rabbia e dal rancore vediamo le cose in modo diverso dandone spesso un altro significato. Motivo per cui è fondamentale nella discordia coniugale la comunicazione e in alcuni casi, il secondo tempo. Dire una frase del tipo "ora sono troppo arrabbiata con te per parlare di quanto è successo, riprendiamo il discorso più tardi" non è un atteggiamento perdente o di rinuncia ma al contrario un riconoscimento del proprio stato d'animo, di quanto ciò che è accaduto e dell'importanza che io do a quest'ultimo, motivo per cui ritengo sia importante parlarne in maniera attenta e approfondita in un secondo momento. Spesso infatti, anche senza rendercene conto, un conflitto, anche il più banale, attacca il nostro concetto di intimità, di valori, di esperienza di sé; quello che per l'altro è un semplice rimprovero per una cosa non fatta o un prodotto non comprato, per noi può diventare un "non valgo" "non sono capace" "non si fida". Dobbiamo fare molta attenzione a questo aspetto ed imparare a metacomunicare: cosa significa? Significa ad esempio rispondere "Mi è spiaciuto molto ieri sera quando mi hai detto innervosito che non avevo comprato le arance...mi ha fatto sentire incapace,

che tu non mi ritieni in grado neanche di fare la spesa.". La risposta a ciò sarebbe potuta essere "ma figurati! io non penso affatto questo. Ero innervosito per la giornata lavorativa difficile, avevo piacere di una spremuta e te l'ho detto con quel tono". Senza questa semplice frase la moglie si sarebbe tenuta dentro un vissuto di frustrazione, di inadeguatezza, di dispiacere per quanto crede che il marito pensi di lei e alla successiva occasione, di fronte ad una camicia non stirata si sarebbe andata a riconfermare la sua idea, e cioè che lui non la stima, che non ha fiducia in lei etc.

Ricordiamoci che il conflitto ha una dimensione evolutiva, costruttiva. La parola conflitto continua ad evocare nella nostra cultura concetti o immagini sgradevoli, rimandandoci allo scontro, all'aggressività e alla violenza come spesso quotidianamente i mass media ci ricordano. Il conflitto significa permettere di mantenere la relazione anche nella divergenza di opinioni, di valori, di abitudini; è un elemento creativo, dinamico e una risorsa all'interno della costruzione di relazioni che non possono stare all'interno di una omogeneità e coerenza assoluta e imprescindibile. La sfida è quella di creare relazioni che possano esistere e crescere all'interno di una diversità vista come spazio di crescita e non come fattore di lontananza. Goleman, padre dell'intelligenza emotiva, diceva che la



riuscita di una coppia è sorprendentemente semplice. Le coppie felici non sono né più intelligenti, né più portate alla psicologia delle altre, ma nella loro vita quotidiana sono riuscite a stabilire una dinamica che impedisce ai pensieri e ai sentimenti negativi che

esistono in ogni coppia di sommergere i pensieri e i sentimenti positivi. In altre parole, secondo Goleman, sono coppie emotivamente intelligenti, cioè persone consapevoli delle proprie emozioni e più questa consapevolezza è presente più si sarà in grado di capire gli altri e di intendersi con loro.

DSA in adolescenza

A cura della Dott.ssa Miriam Sanmartino, Logopedista

Il DSA, Disturbo Specifico dell'Apprendimento, si riscontra in soggetti con un quoziente intellettivo normale, che nonostante abbiano un buon contesto di vita e una buona istruzione, non riescono a giungere a un soddisfacente livello dell'apprendimento di lettura, scrittura o calcolo. Presentano cioè difficoltà specifiche circoscritte a un'abilità precisa, senza che vi sia una causa apparente.

Il disturbo specifico dell'apprendimento, in generale, può essere caratterizzato da dislessia (difficoltà nella lettura), disortografia (difficoltà nell'ortografia), disgrafia (difficoltà nella grafia) e discalculia (difficoltà nell'ambito matematico). Negli ultimi anni è aumentata molto l'attenzione rivolta a tale disturbo e a dimostrazione di ciò si possono elencare numerosi gruppi di studio e poli universitari che hanno rivolto ad essi la loro attenzione, sotto la guida



di esperti come Giacomo Stella e Cesare Cornoldi. Con il disturbo specifico dell'apprendimento si nasce, perché l'origine è neurobiologica.

A volte, però, ci si accorge della sua presenza soltanto dopo anni, quando il bambino in questione è ormai diventato un ragazzo. Un ragazzo che ha sempre faticato ad ottenere buone votazioni a scuola, nonostante sia intelligente e sebbene abbia sempre studiato molto. Un ragazzo a cui hanno spesso detto di essere troppo agitato, distratto, pigro, con poca voglia di studiare e collaborare. Ne consegue che dopo anni di scuola in cui il bambino



ha faticato molto per ottenere buoni successi, si sviluppa una bassa autostima, corredata da una errata percezione delle proprie abilità, solitamente svalutate.

I professionisti del **Centro di Psicologia e Psicoterapia** aiutano ad affrontare l'odontofobia (paura del dentista) e gli squilibri muscolari del viso e della bocca, come la deglutizione atipica

Oggi è possibile sottoporre a valutazione dell'apprendimento anche adolescenti e adulti, grazie all'utilizzo di materiali e test molto recenti, indagando lettura, scrittura, calcolo e le altre abilità richieste, come memoria, attenzione e linguaggio.

Qualora un ragazzo si apprestasse a una valutazione del suo

apprendimento, è importante condurre una valutazione di equipe, formata da logopedisti e psicologi per indagare nel dettaglio lettura, scrittura, calcolo e metodo di studio, ma anche i suoi vissuti emotivi rispetto all'esperienza scolastica e alla percezione di se stesso e delle proprie abilità.

Scoprire di avere un disturbo specifico dell'apprendimento può comportare un grande cambiamento per queste persone, sia perché a scuola sono tutelate da apposite normative vigenti, ma soprattutto perché può portare a una conoscenza migliore di se stessi, dei propri punti di debolezza e soprattutto di quelli di forza, cioè quelli da cui partire per costruire uno studio efficace e soddisfacente, in termini di tempo e di risultati.

BES: Basta Essere Soli!

A cura della dott.ssa Marcella Brun, Psicologa e del dott. Iacopo Vaggelli, Psicologo, professionisti con formazione ed esperienza sui Bisogni Educativi Speciali

Molti di noi intuiscono come un buon rapporto e un'attiva collaborazione fra insegnanti e genitori faciliti e migliori il percorso scolastico dei propri figli e delle proprie figlie. Anche la letteratura evidenzia questo legame positivo fino ad affermare che *“Nulla motiva un bambino più di quando l'imparare è un valore condiviso su cui scuola, famiglia e comunità lavorano insieme*



in partnership” (Fullan, 1997).



Questo è ancora più rilevante nel caso in cui il percorso di studio non scorra “liscio come l’olio” ma incontri intoppi, difficoltà e fallimenti. Spesso in queste situazioni ci troviamo di fronte a studenti che presentano Bisogni Educativi Speciali (individuati dall’acronimo B.E.S.). La Direttiva del M.I.U.R del 27/12/2012 e la relativa circolare ministeriale attuativa n. 6 del 8/03/2013 segnalano che *“ogni alunno, con continuità o per determinati periodi, può manifestare Bisogni Educativi Speciali: o per motivi fisici, biologici, fisiologici o anche per motivi psicologici, sociali, rispetto ai quali è necessario che le scuole offrano adeguata e personalizzata risposta”*. Questi bisogni sono inseriti nell’ *“area dello svantaggio scolastico [...] molto più ampia di quella riferibile esplicitamente alla presenza di deficit. In ogni classe ci sono alunni che presentano una richiesta di speciale attenzione”*.

Genitori e insegnanti, di fronte alle difficoltà del bambino, sperimentano sentimenti comuni: il timore di sbagliare, il senso di inefficacia nel comprenderlo, il senso di colpa, il sentirsi valutati e giudicati, le titubanze nel suggerire e nell’avviare i necessari percorsi diagnostici.

Sono questi sentimenti a costruire un vissuto di solitudine che non permette di vedere nell’altro una risorsa e un aiuto per affrontare insieme le difficoltà, avvalendosi di un rapporto basato sulla fiducia e stima reciproca.

In queste circostanze si rischia di perdere il fine comune di aiutare e sostenere il bambino nel suo percorso di crescita, il quale non può



prescindere dall’accogliere i suoi sentimenti e dal costruire intorno e insieme a lui *“una più stretta interazione tra tutte le componenti della comunità educante”*.

Una “corresponsabilità educativa” si viene a creare se ciascuna figura, sia essa insegnante, genitore o specialista, può collaborare attivamente in un clima non giudicante e di fiducia, dove ogni ruolo può offrire il suo peculiare apporto senza che si sviluppino sovrapposizioni e sostituzioni di ruolo che inevitabilmente attiveranno dinamiche di giudizio e conflitto.

In quest’ottica il Piano Didattico Personalizzato (individuato dall’acronimo P.D.P.), esplicitando strategie di insegnamento, pratiche didattiche, valutative e individuando i compiti e gli impegni della scuola e della famiglia, permette di concretizzare e



dare corpo a questa corresponsabilità educativa.

Ma “*questa forma di coinvolgimento non accade per caso o solamente su invito ma per una esplicita strategia di intervento*” (Fullan, 1997). E’ quindi importante progettare e implementare strategie che facilitino e concretizzino una comunicazione efficace fra il mondo scolastico e le famiglie. Spesso questo scambio comunicativo è limitato da pregiudizi e posizioni dogmatiche che distanziano questi due interlocutori

per cui è necessario avviare percorsi che valorizzino l’interazione. Per costruire una relazione che supporti realmente una comune-azione può bastare un piccolo invito e qualcuno che vi risponda. Un esempio pratico potrebbe essere la proposta di brevi incontri che vedano la partecipazione di genitori e insegnanti per confrontarsi, dialogare e costruire una scuola realmente inclusiva, al fine di non sentirsi soli ma parte di un team di successo!

Insonnia

*A cura della dott.ssa Manuela Castellino, Psicologa Psicoterapeuta
Responsabile del Centro di Psicologia e Psicoterapia*

Che l’argomento vi riguardi non è improbabile: gli italiani insonni oscillano tra i 12 e i 15 milioni (le donne sono il 70%). Ci sono buone probabilità che, pur appartenendo a questo vasto gruppo, non facciate nulla per uscirne: il 56% degli insonni d’Italia non si cura. Per capire cos’è l’insonnia bisognerebbe saperne di più sul sonno.

L’insonnia viene definita come la difficoltà ad “addormentarsi e/o a mantenere il sonno”, come un “sonno non ristoratore, povero di qualità”, o come la “disposizione a svegliarsi troppo presto la mattina” tale da non far sentire bene la persona durante la giornata. Queste difficoltà



persistono nonostante vi siano adeguate circostanze per un buon sonno. I sintomi dell’insonnia frequentemente riportati sono: fatica o malessere, difficoltà a mantenere l’attenzione e la concentrazione, disturbi dell’umore e irritabilità, sonnolenza diurna, riduzione della motivazione, dell’energia o



dell'iniziativa, propensione agli errori o incidenti sul lavoro (il rischio è otto volte superiore ai soggetti con sonno regolare) o alla guida (il rischio d'incidenti sulla strada aumenta di circa 2,5-4,5 volte a causa dell'eccessiva sonnolenza diurna), tensioni, mal di testa, sintomi gastrointestinali in risposta alla mancanza di sonno, dubbi e preoccupazioni sul sonno.

L'insonnia è correlata con elevati costi per la società, sia diretti che indiretti, tra cui: calo della produttività dell'individuo, assenteismo dal posto di lavoro, spese per visite mediche, maggiore consumo di farmaci, alcool e altre sostanze.

L'origine dell'insonnia spesso è multifattoriale (cause di ordine familiare, personale, fisico, psicologico, costituzionale ed ambientale) ed è diversa da persona a persona per i motivi di insorgenza, di gravità e di durata. E' importante sottolineare che la terapia farmacologica (medicinali ipnotici) prolungata è sconsigliata

soprattutto per le persone anziane; è opportuno, pertanto un'efficace psicoterapia per evitare gli effetti collaterali dovuti all'assunzione del farmaco.

Il trattamento psicoterapeutico è strutturato sulle necessità specifiche della persona ed è costituito da una rieducazione dell'organismo al sonno attraverso istruzioni pratiche per implementare le migliori condizioni per dormire. Inoltre, la persona che soffre di insonnia, con l'aiuto del terapeuta, impara strategie utili ed efficaci per affrontare una notte insonne (ad esempio tecniche di rilassamento) e tecniche cognitive per modificare le convinzioni e gli atteggiamenti riguardanti la carenza di sonno e per liberare la mente dalla preoccupazione del giorno seguente e dalle previsioni pessimistiche della notte. Il trattamento, generalmente breve, dà buoni risultati, come numerose ricerche scientifiche dimostrano

Il Centro di Psicologia e di Psicoterapia, sito in Via Chiampo n° 13 – Pinerolo (To), nasce dal desiderio delle Dott.sse Elena Busso e Manuela Castellino di fornire nel territorio un servizio professionale in grado di affrontare molteplici esigenze con professionalità e competenze specifiche. Con questo obiettivo nel Centro opera un'équipe composta da diversi professionisti e professioniste con percorsi formativi e approfondimenti teorico-metodologici diversi in grado di fornire risposte ad un ampio spettro di domande.

Dott.ssa E. Busso..... 339 474 60 06
Dott.ssa M. Brun..... 338 115 67 08
Dott.ssa E. Geraci..... 345 036 47 54
Dott.ssa M. Sanmartino.....345 892 73 61

Dott.ssa M. Castellino... 329 548 23 24
Dott. F. Facchini..... 327 612 41 81
Dott. I. Vaggelli..... 366 291 58 68

