



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 III- N. 5 - 2° Semestre 2015

Gli errori nei rapporti di coppia come occasione di crescita e cambiamento

*A cura della Dott.ssa Elena Busso, Psicoterapeuta familiare e di coppia
Responsabile del Centro di Psicologia e Psicoterapia*



***E' impossibile per un uomo
imparare ciò che crede di sapere
già***

Epitteto

In questo numero ho scelto di parlare di amore, di errori e di crescita avendo come preziose guide un

grande filosofo come Epitteto e un grande psicoanalista e scrittore come Carotenuto, che ci accompagneranno in questa riflessione sulla dimensione del cambiamento.

Carotenuto afferma come nell'amore atteggiamenti apparentemente rigidi si dissolvono, l'individuo pone in crisi tutte le sue certezze e si colloca in una condizione di squilibrio, con la sensazione che il nostro Io cominci a vacillare. Questo fa sì che, per conoscere profondamente una persona, bisogna vederla di fronte a tale stato di vulnerabilità a cui la espone lo stato di innamoramento. Nel momento in cui



catturiamo ciò che ci dà il senso di pienezza, sperimentiamo anche la possibilità della perdita; l'esperienza dell'unione infatti si affianca all'esperienza del distacco, come se ci fosse una condanna di fondo: trovare significa anche poter perdere; la sofferenza si sperimenta nel momento in cui ci sentiamo abbandonati e traditi. L'autore fa una riflessione interessante a proposito del fatto che amare e fidarsi apre la strada al rischio di essere ingannati e traditi, ma è il prezzo da pagare se uno vuole vivere l'essenza della propria esistenza e crescere con e in essa. Amare soltanto quando ci

" spesso mi ritrovo ad aprire la dispensa senza aver fame, soprattutto quando mi sento sola"

"sentivo che nella mia vita non potevo decidere nulla, ho capito che attraverso il cibo, scegliendo io se mangiare o no, potevo sentirmi per la prima volta libera"

"quando sono tanto arrabbiata, delusa, amareggiata il vomito mi permette di affrontare i miei stati d'animo"

Presso il **Centro di Psicologia e Psicoterapia**, la dott.ssa Busso con il supporto di un'equipe specializzata si occupa dei Disturbi del Comportamento Alimentare

possiamo fidare significare restare bambini dice l'autore e credo ci sia un concetto di grande profondità in ciò.

Tutte le trasformazioni che si realizzano nel momento in cui l'individuo riesce a cambiare i termini sostanziali della propria esistenza, comprendendo anche ciò che gli ha generato sofferenza, rappresenta in realtà l'aspetto più importante della sua vita e riuscendo a vedere (proprio come ci suggerisce quel gran saggio di Epitteto) come vantaggioso e fecondo proprio quello che abbiamo considerato più sbagliato o inadatto. Per fare ciò è necessario relazionarsi con la nostra oscurità, la nostra

Ombra, per poter comprendere gli eventi fondamentali dell'esistenza e uscire dai condizionamenti e dalle strade prefissate; ciò significa scontrarsi e liberarci da quella dipendenza interiore che non ci consente di essere liberi e di fare scelte autonome. Un conto è decidere di vivere, un altro quello di subire passivamente l'esistenza. Questo presuppone cadere, soffrire e come dice l'autore *"nessuno può rialzarsi e camminare se prima non ha inciampato e non è caduto a terra, ma tale situazione spaventa sempre"*. Le difficoltà sono da considerarsi come elementi strutturali della vita; certamente il cammino collettivo elimina ogni paura, ogni contraddizione perché già spianato dagli altri come sostiene Carotenuto, mentre la strada indivi-



duale ha diverse indicazioni che non danno alcuna certezza sulla linea da seguire.

E' importante ricordare, che la maniera in cui interpretiamo la realtà ha sempre origine nel nostro mondo interiore e che per quanti sforzi facciamo per essere oggettivi, *l'immagine del mondo è sempre frutto della nostra soggettività*: siamo noi a leggerlo in quel modo, siamo noi che gli attribuiamo quei significati e siamo

noi che lo traduciamo in un modo piuttosto che in un altro. Bisogna pertanto ribaltare la prospettiva, la questione in realtà riguarda il nostro modo di metterci in rapporto con il nostro vissuto e, chiudendo così come abbiamo cominciato....

Non sono le cose in sé a farci stare male, ma le idee che ci facciamo di esse

Epitteto

La risoluzione dei traumi attraverso l'E.M.D.R

*A cura della Dott.ssa Manuela Castellino, Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
Responsabile del Centro di Psicologia e Psicoterapia*

Il trauma, nelle sue varie forme, è oggi riconosciuto come uno degli elementi fondamentali nell'origine della patologia psicologica.

L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) è una tecnica che lavora sugli eventi traumatici e vede la patologia come un'informazione immagazzinata in modo non funzionale.

Tale pratica considera tutti gli aspetti di un'esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e neuro-fisiologici.

Essa utilizza i movimenti oculari o



altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra provocando così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali. Il terapeuta, infatti, dà precisa istruzione al paziente di seguire i movimenti ritmici delle sue dita,



mentre quest'ultimo cerca di rivivere l'evento traumatico.

In genere i pazienti notano che, in seguito al trattamento con l'EMDR, la loro capacità di ricordare l'evento traumatico non viene alterata; ciò che, a seguito del trattamento, viene modificato è la carica emotiva collegata all'evento.

L'aneddoto sulle modalità della scoperta del metodo è piuttosto originale. L'EMDR è stato scoperto e successivamente sviluppato da Francine Shapiro, una Psicologa ricercatrice e membro del Mental Research Institute a Palo Alto, California.

Durante una passeggiata la Shapiro notò che il contenuto di alcuni suoi pensieri la disturbava, ma che dopo pochi attimi il contenuto "disturbante" scompariva. Quando provò a riportare alla mente il contenuto che l'aveva disturbata, si rese conto che questo non aveva più la carica emotiva precedente. Constatò che quando il contenuto del pensiero veniva evocato i suoi occhi incominciavano a muoversi ritmicamente e velocemente in diagonale e rilevò così un collegamento tra i movimenti oculari e la perdita di intensità emotiva nel contenuto del pensiero intrusivo. Questo fu l'inizio dell'EMDR.

Da allora il metodo venne utilizzato con le vittime dell'uragano Andrew, in

L'ansia e gli attacchi di panico, dettati da stress e inquietudini, sono brutti compagni di vita. Ma liberarsene non è difficile come sembra, se supportati da persone esperte.

Presso il Centro di Psicologia e Psicoterapia la dott.ssa Castellino si occupa dei disturbi legati alla sfera ansioso-depressiva.

Bosnia-Erzegovina alla fine degli anni Novanta del secolo scorso con le vittime della guerra e soprattutto con vittime di violenza carnale. L'EMDR è stato, inoltre, applicato con i sopravvissuti all'attacco dell'11 Settembre 2001 a New York e, in Italia, nel terremoto di S.Giuliano di Puglia (2002).

Ad oggi, circa 10.000 terapeuti in tutto il mondo hanno ricevuto un training specifico in EMDR e, al momento, esiste un network di terapeuti che utilizzano questo metodo nella loro pratica clinica.

Questi terapeuti usano l'EMDR nei casi di emergenza creati da calamità naturali (terremoti, inondazioni) e guerre, ma anche in piccoli/grandi traumi subiti nell'età dello sviluppo, in situazioni stressanti nell'ambito delle esperienze comuni (lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, conflitti coniugali, cambiamenti importanti), in eventi gravosi al di fuori dell'espe-



rienza umana consueta (incidenti stradali o di altro tipo, episodi di violenza fisica o psicologica) e in ogni avvenimento che risulti fisicamente o psicologicamente "ingestibile".

Le ricerche condotte su vittime di violenze sessuali, di incidenti, di catastrofi naturali, ecc. indicano che il metodo permette una desensibilizzazione rapida nei confronti dei ricordi traumatici e una ristrutturazione cognitiva che porta ad una riduzione significativa dei sintomi del paziente (stress emotivo, pensieri invadenti, ansia, flashbacks, incubi). Infatti, questa nuova tecnica è stata rivolta inizialmente al trattamento del Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD), ma attualmente è un metodo ampiamente utilizzato per il trattamento di varie patologie e disturbi psicologici. Nello specifico, gli studi scientifici hanno dimostrato che l'EMDR è uno strumento importante per l'elaborazione di quegli eventi negativi che spesso rappresentano un'importante fonte di insorgenza o di scompenso nella depressione, nel disturbo di panico, ma anche nei disturbi fobici, ossessivi, in quelli del comportamento alimentare e nelle dipendenze.

Questo approccio terapeutico è

utilizzabile in assoluta sinergia e in integrazione con tutti i modelli più tradizionali di psicoterapia aumentando l'efficacia (soprattutto con la psicoterapia cognitivo-comportamentale) o di cura farmacologica.

Tale metodologia può rappresentare un arricchimento, una velocizzazione dei risultati, insomma un valore aggiunto.

Il vero viaggio di scoperta non è vedere nuovi mondi ma cambiare occhi

M. Proust

L'EMDR è attualmente utilizzato con buoni risultati anche con i bambini e adolescenti. Il lavoro con questi tipi di pazienti è più concreto e basato sulle immagini e meno focalizzato sugli aspetti cognitivi, emotivi o sulle sensazioni. In generale si introducono degli elementi di gioco e il terapeuta deve applicare la procedura in modo flessibile e utilizzando tutta la sua competenza clinica e le sue risorse professionali.

Per la stesura del presente articolo si è fatto riferimento all'intervista con la Dott.ssa Isabel Fernandez (presidente EMDR Italia), fonte www.stateofmind.it



Impariamo a fare i compiti

A cura della Dott.ssa Marcella Brun, Psicologa, Dott.ssa Emanuela Geraci e del Dott. Iacopo Vaggelli, Psicologo-Psicoterapeuta, professionisti con formazione ed esperienza sui Bisogni Educativi Speciali e Psicologia dell'Apprendimento

È pomeriggio, è tempo di fare i compiti. Mamma (o papà) e figlio iniziano a svolgerli, ma ecco che, con il passare del tempo, la tensione sale, il bambino diventa sempre più irrequieto, non riesce a stare fermo, vuole fare una pausa, guardare la tv, mangiare qualcosa, andare a giocare. La madre si spazientisce e gli intima di finire i compiti da solo, in un tempo stabilito, dopodiché abbandona il campo di battaglia. Il figlio rimane di fronte ai suoi compiti, solo e ancora più confuso. La situazione può ancora complicarsi quando, una volta tornato, il genitore prima assente viene prontamente coinvolto nella crisi familiare.

Ecco un possibile esempio in cui emergono difficoltà durante l'attività di svolgimento dei compiti e come la situazione viene affrontata in modo disfunzionale. In questo caso, infatti, il figlio si ritrova confuso e abbandonato a se stesso. La madre invece è arrabbiata e probabilmente frustrata dal fatto di non aver trovato il giusto modo di rapportarsi al figlio per arrivare all'obiettivo di terminare i compiti assegnati.

Quando un figlio si rifiuta di impegnarsi, temporeggia, si lamenta, il



genitore spesso si infastidisce, si sente preso in giro o può vivere la situazione come un affronto al proprio ruolo genitoriale. La reazione è spesso quella di arrabbiarsi con il bambino, sgridarlo, accusarlo di scarso impegno o mettere in dubbio le sue capacità, magari arrivare a svolgere i compiti al suo posto per porre fine alle liti, mandando così un messaggio svalutante nei confronti del ragazzo e di poca autorevolezza della figura genitoriale. Queste reazioni, sebbene possano essere comprensibili, nella maggior parte dei casi sono controproducenti poiché non tengono conto delle ragioni alla base dei comportamenti del figlio. Da quanto detto finora, emerge come nell'attività di fare i compiti abbiano un grande spazio le componenti emotive e relazionali.

Accanto a queste hanno un ruolo



COS'E':

- **Servizio di sostegno** e aiuto nello svolgimento dei compiti con l'affiancamento di figure specializzate (tutor dell'apprendimento).
- **Incontri osservativi** per la creazione di un percorso mirato.
- Acquisizione di specifiche **strategie** utili a sostenere l'attività di apprendimento del bambino-ragazzo.
- **Supporto psicologico** nella relazione tra genitori e figli.

PER CHI:

- Genitori
- Bambini e ragazzi delle scuole primarie e secondarie



PER INFORMAZIONI:

- Dott.ssa Emanuela **GERACI** - PSICOLOGA
☎ 345 0364754 • geraci.psyco@gmail.com
- Dott.ssa Marcella **BRUN** - PSICOLOGA
☎ 338 1156708 • marcella.brun.psy@gmail.com
- Dott. IACOPO **VAGGELLI** - PSICOLOGO
☎ 366 2915868 • iacopovaggelli@gmail.com

altrettanto importante anche le capacità cognitive del figlio che, quali esse siano, vanno rispettate e supportate, così come l'acquisizione di un efficace metodo di studio e gli aspetti motivazionali. L'insieme di tutte queste componenti permette di svolgere un'attività efficace e soddisfacente, sia per il genitore che per il figlio.

È tenendo conto di questi diversi aspetti che, da un gruppo di psicologi qualificati, nasce il progetto "IMPARIAMO A FARE I COMPITI". Si tratta di un servizio di *sostegno e aiuto nello svolgimento dei compiti* con l'affiancamento di figure

specializzate, i *tutor dell'apprendimento*. L'obiettivo è quello di fornire, attraverso un ciclo di *incontri, anche osservativi*, un percorso mirato per la specifica situazione. Sarà quindi importante comprendere quali sono le difficoltà e le risorse presenti all'interno della coppia genitore figlio in questa specifica attività e sapere di poter contare su un *supporto psicologico* per seguire anche l'aspetto relazionale. Si avrà, inoltre, la possibilità di *conoscere* specifiche *strategie* utili a sostenere l'attività di apprendimento del figlio, più o meno grande. Questo progetto è infatti rivolto a genitori, bambini e ragazzi delle scuole primarie e



secondarie di primo grado.

Inoltre, nel caso emergessero, da parte del figlio, particolari difficoltà da un punto di vista cognitivo, l'equipe di psicologi possiede le competenze e la disponibilità per fornire un approfondimento diagnostico.

Come abbiamo, visto i vari comportamenti di rifiuto o malessere di un figlio di fronte ai compiti derivano da diversi tipi di difficoltà: cognitive (“non capisco”), emotive (“non sto bene”), motivazionali (“non

ho voglia”) e relazionali. Diventa importante coglierle per riuscire a svolgere la propria funzione genitoriale con efficacia e quindi fornire al proprio figlio l'aiuto di cui ha realmente bisogno. Comprendere cosa accade, quali sono i punti di debolezza e le risorse presenti nel figlio e nel genitore, permette di adottare le strategie funzionali per giungere al comune obiettivo di portare a termine, magari anche in modo sereno e piacevole, i compiti.

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 teorici-metodologici diversi in grado di fornire risposte ad un ampio spettro di domande.

Dott.ssa E. Busso psicologa-psicoterapeuta.....	339 474 60 06
Dott.ssa M. Brun psicologa.....	338 115 67 08
Dott.ssa M. Castellino psicologa-psicoterapeuta...	329 548 23 24
Dott. F. Facchini psichiatra.....	327 612 41 81
Dott.ssa E. Geraci psicologa-psicoterapeuta.....	345 036 47 54
Dott.ssa M. Sanmartino logopedista.....	345 892 73 61
Dott. I. Vaggelli psicologo-psicoterapeuta.....	366 291 58 68

