

Ricerca di un equilibrio: il corpo competente, il corpo resiliente

Zora Giovanna Del Buono

Il corpo assorbe le sofferenze e le comunica attraverso un linguaggio che spesso ci rimane nascosto. E, nel caso delle situazioni di maggiore disagio, il corpo è il canale comunicativo più prezioso, quello che dà voce ad un bambino cui è stato imposto il silenzio.

Il corpo è capace di comunicazione, ma è anche ricettacolo di sofferenze, che le vittime tentano di espellere dalla loro mente in modi anche profondamente patologici: le statistiche dimostrano che il 50% delle giovani a condotta socialmente deviante ed un terzo delle pazienti psichiatriche è un' ex-vittima di abuso sessuale non trattata; possiamo da qui facilmente dedurre quanta influenza abbia sulla patologia adulta il complesso di tutte le forme di abuso subite nell'infanzia.

Da qui l'importanza di promuovere interventi di prevenzione che lavorino sul corpo per sostenere i bambini a sviluppare o riconquistare competenze e risorse emotive e relazionali, che costituiscono indubbiamente un'opportunità curativa.

Potremmo stupirci del perché un bambino sviluppi chiari sintomi dopo un trauma ed un altro non lo faccia. La premessa necessaria a comprendere tutto ciò è che " La prima realtà è la realtà percepita nel corpo. L'attività motoria è il primo meccanismo col quale la realtà viene testata; qualunque cosa possa essere toccata nel mondo esterno esiste, è reale e persistentemente influenzata dal presente, passato conscio ed immagini inconscie del proprio Sé corporeo. Il corpo è lo strumento primario attraverso il quale percepiamo ed organizziamo il mondo. Vi torniamo regolarmente come cornice di riferimento durante lo sviluppo. Tutti gli apprendimenti che verranno saranno paragonati a quanto già sperimentato a livello sensoriale per conferma ed autenticazione. I primi simboli, le prime metafore si riferiranno sempre al corpo e al "fuori", il non-corpo. Attraverso il tatto il neonato, avendo come riferimento la mappa propriocettiva che ha tracciato in utero, fa risuonare la nascente consapevolezza della interconnessione tra rappresentazione esterna (tattile) ed interna, principalmente grazie al modo in cui viene definito dal corpo della madre e, dopo la nascita, dal suo tocco. Nel normale sviluppo queste esperienze acquistano una sempre maggiore coerenza, e l'intensità si modula in una sempre più fine differenziazione di affetti ed intenzioni. Se il neonato non può svilupparsi normalmente, perché accudito in modo non sufficientemente buono, o in un ambiente sfavorevole, tale processo diviene discontinuo e conduce ad un "deragliamento" che disorienta e crea fratture tra il Sé attuale e la personalità futura." (Bentzen, M Jarlnaes, E Levine, P in: *Body, Breath & Consciousness. A Somatic Anthology* by Ian Macnaughton, Berkeley, California 2004).

Z.G. DEL BUONO
IL CORPO COMPETENTE, IL CORPO RESILIENTE

Oggi sappiamo che il trauma non è nell'evento quanto piuttosto nel Sistema Nervoso di chi lo subisce, e per definizione esso si sviluppa quando il meccanismo fisiologico di risposta all'evento (utilizzo di programmi chimici ed ormonali di: protezione, orientamento, fuga in un luogo sicuro o altro mezzo per la difesa; scarica di attivazione in eccesso, ritorno all'omeostasi) viene bloccato e non può essere completato.

Alcuni dei fattori che influenzano la capacità di un bambino di rispondere appropriatamente e completare il ciclo sono le caratteristiche fisiche, le risorse esterne, le capacità intrinseche, e l'evento stesso.

Sono critici lo stadio dello sviluppo e l'autonomia. Tra le caratteristiche fisiche includiamo forza, agilità, velocità, ma soprattutto **età** e costituzione genetica. Lo stress ed il trauma realizzatisi tra età fetale e tre anni, se non seguiti da esperienze correttive, predispongono il bambino a vulnerabilità nella vita successiva. Ciò è ascrivibile ad un Sistema Nervoso probabilmente **meno resiliente in quest'epoca**. Lo sviluppo delle abilità necessarie a cooperare attivamente con lo stress in modalità adattative è direttamente e significativamente influenzato dalla qualità delle precoci interazioni del neonato e lattante con la figura di accudimento primario (Schore, 2000).

Studi interdisciplinari di Champoux, Byrne, Delizio, & Suomi, (1992) hanno indicato che "anche sottili variazioni nel comportamento materno possono influenzare l'attaccamento, lo sviluppo ed il benessere del neonato, essendo la base per una trasmissione non-genomica comportamentale di differenze individuali nella reattività allo stress transgenerazionale (Francio, Diario, Liu & Meaney, 1999).

In altre parole le stesse transazioni regolatorie che creano un sicuro attaccamento (bonding) influenzano lo sviluppo e l'espansione dei sistemi di regolazione del lattante necessari per lo sviluppo della resilienza ed il mantenimento di un equilibrio omeostatico armonioso davanti ai vari stressori.

Un equilibrio ottimale è riflesso da una rapida risposta neurochimica agli stimoli stressanti che termina al tempo appropriato e che permette un'autoregolazione, evitando reazioni eccessive.

Queste funzioni critiche sono mediate dal Sistema Nervoso Autonomo, nelle sue due componenti, il Simpatico Spendì-energia ed il Parasimpatico Risparmia-energia (Yehuda, 1999).

Porges (1997) ha chiarito che la regolazione non riguarda solo aspetti somatici, ma anche stati emozionali (controllo visceromotorio e somatomotorio della espressione delle emozioni), in cooperazione col Sistema Limbico. Poiché è durante l'infanzia che le branche mielinizzate del sistema nervoso autonomo parasimpatico si sviluppano completamente e queste sono proprio le branche che disattivano l'eccitazione eccessiva, responsabili del ritorno all'omeostasi, si comprende perché nell'intervallo tra 0 e 3 anni il Sistema Nervoso sia immaturo dal punto di vista della resilienza e pertanto più vulnerabile. La relazione reciproca tra simpatico e parasimpatico è la base della resilienza: ci permette di essere rilassati ma vigili allo stesso tempo, di

restare in equilibrio tra paura e piacere. Ognuno di noi ha la sua miscela giusta. Abbiamo bisogno di costruire più spazio e più equilibrio nel Sistema Nervoso, per diventare più competenti: lanciare il bimbo in alto e poi riacchiapparlo è un buon esempio, fa un po' paura ma è anche divertente. Se la paura tuttavia è eccessiva e se non ci sono risorse sicure per controbilanciarla, regrediremo verso la frammentazione del Sé, mentre, se l'intervallo tra l'attivazione e la scarica è troppo stretto, e lo spazio è poco, non saremo funzionali, cadremo continuamente dalla padella nella brace... Se, a causa di un accudimento sfavorevole, il sistema nervoso autonomo simpatico di un bambino piccolo viene stimolato ripetutamente per più di 15 secondi alla volta, ad un iniziale ipofunzionamento del parasimpatico seguirà il caos e potremo avere stimolazioni paradosse di entrambi i sistemi, che ovviamente sono altamente sintomatiche, nel corpo così come nel comportamento sociale. Dal punto di vista dello sviluppo ciò è molto importante, poiché solo in stato di riposo l'informazione può fluire liberamente, altrimenti, se il livello di vigilanza è troppo alto, il flusso informativo, e quindi creatività ed apprendimento, saranno molto limitati (Gellhorn). Le risorse esterne del bambino sono una famiglia amorevole e di supporto costante, insegnanti competenti ed empatici, amici. Esse includono anche dei luoghi esterni sani dove sperimentare movimento e fatica, ma piacevoli. Partecipare ad attività di gruppo che sviluppino il senso di appartenenza e di connessione aiuta a costruire un forte senso del Sé.

La guarigione non è legata alla rimozione del sintomo e di tutto ciò che è "negativo" ma, piuttosto, alla promozione e alla valorizzazione del "positivo" (Ryff e Singer, 1996).

L'evento potrebbe comunque essere di gravità ed intensità notevoli, oppure molto prolungato nel tempo. Ciò potrebbe portare allo sviluppo di sintomi anche in bambini resilienti, poiché il cervello funzionerà sempre in uno stato di ipervigilanza, di allerta con allarme rosso. Il senso di sicurezza risulterà distorto, portando ad una continua percezione del pericolo oppure alla dissociazione.

Il miglior aiuto che possiamo dare ad un bambino per aumentare la sua resilienza è di trasmettergli il messaggio che "ciò che sale, sale, sale... deve tornare giù." Insegnargli ad apprezzare e trovare in sé la calma con il nostro esempio, aiutarlo a sentire protezione e supporto mentre le naturali capacità di guarigione del corpo restaurano il danno, permette al bambino di avere accesso a questa capacità e sentire che trionfare sulle avversità è possibile, lo aiuta a crescere più resiliente e più competente, ed a vivere una vita più soddisfacente. L'attiva partecipazione e regolazione dei genitori su sé stessi permette la regolazione dei bambini. Nel lavoro con queste triadi madri-padri-bambini l'approccio deve essere lento, rispettare i legami energetici, insegnare ai genitori come supportare il corpo del bambino, con un tocco di contenimento calmo. Portare la percezione del bambino nel suo corpo gli permette di regolare il suo sistema nervoso autonomo reimparando a bilanciare le sue reazioni. Solo quando il bambino è pronto aiuteremo i genitori ad iniziare il movimento, usando la voce umana con suoni dolci e lenti. Un bambino dopo un trauma (da medicalizzazione precoce, interventi chirurgici, guerre o altro) ha bisogno di molto tempo per integrare l'aiuto che gli offriamo: bisogna lavorare sui genitori perché lavorino sul figlio, proporre solo una cosa alla volta, prevedere tanto tempo per

Z.G. DEL BUONO
IL CORPO COMPETENTE, IL CORPO RESILIENTE

riposare, tra una proposta e l'altra. La progressione sarà: contatto - autoregolazione - contenimento - radicamento. Ricordiamo che, sempre, sviluppiamo il nostro senso del Sé attraverso il riflesso di noi che gli altri, i genitori innanzitutto, ci rimandano: e, senza un forte senso del Sé, non vi potrà essere resilienza...

BOX INTRODUTTIVO:

A proposito dell'importanza di promuovere interventi di prevenzione che lavorino sul corpo per sostenere i bambini a sviluppare o riconquistare competenze e risorse emotive e relazionali.