

ISTITUTO MAITHUNA

Formazione in Counseling a mediazione corporea

Anno formativo 2019/20

COUNSELING PER GENITORI DI FIGLI NEURODIVERSI

Almina Montera

“Una delle sensazioni più appaganti che conosco, e anche una delle esperienze che più promuovono la crescita di un'altra persona, è apprezzarla come apprezzo un tramonto. Le persone sono meravigliose quanto i tramonti se lascio che siano come sono. Anzi, forse il motivo per cui apprezziamo davvero i tramonti è che sfuggono al nostro controllo. Quando ammiro un tramonto, come mi è capitato di fare l'altra sera, non penso : ‘ Abbasserei la tonalità di arancione nell'angolo in alto a destra, metterei un po' di viola lungo la base e farei le nuvole circostanti un po' più rosa. Non lo faccio. Non cerco di controllare il tramonto. Lo guardo con meraviglia mentre si compie.’

Carl Rogers

INDICE

Premessa.....	3
1.Cos'è l'autismo.....	4
3.Parent Training	7
4. Counseling	8
5. Conclusione.....	11

Bibliografia

Premessa

Ho avuto molti dubbi sulla scelta del tema della mia tesina in Counseling ; poi ho pensato come ho iniziato questo percorso.

Cercavo qualcosa per il mio benessere , per la mia crescita personale, un modo per vivere più serenamente un' importante tematica che ho in famiglia; la forte intuizione dalla mia Maestra Michaela mi ha invitato a partecipare al 1° modulo introduttivo del corso Counseling , dove si impara il rispecchiamento empatico...

Sono partita da me : quante volte in questi anni mi avrebbe aiutato , sostenuto, un ascolto empatico , una condivisione con qualcuno rispetto al mio essere genitore di un bimbo neurodiverso ? Tante, tantissime .

Avevo sotto gli occhi il tema che ho scelto per la mia tesina , cioè la relazione di aiuto per genitori con un figlio con neurodiversità , persone che hanno bisogno di ascolto e respiro per mantenere la cura di se stessi , l'intimità di coppia , il proprio lavoro e i rapporti con gli amici .

Cos'è l'autismo

L'autismo è un disturbo dello sviluppo psicologico con base biologica , che si origina nella primissima infanzia (entro i 30 mesi) e viene diagnosticato (in base alle indicazioni del DSM V, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) in presenza di difficoltà più o meno invalidanti , in tre aree:

- ridotta interazione sociale ed isolamento (assenza di contatto oculare e di mimica facciale alle stimolazioni verbali ed ambientali)
- linguaggio ridotto e assente
- presenza di comportamenti ripetitivi (stereotipie).

Attualmente molti quadri sintomatici caratterizzati da alterazioni del comportamento, della comunicazione e dell'interazione sociale vengono designati (talvolta anche impropriamente) con il termine autismo.

Per questo si preferisce spesso parlare più genericamente di Disturbo dello Spettro Autistico.

Questo disturbo colpisce secondo le stime attuali 1 bambino su 500 ed il rapporto tra maschi e femmine è di 4 a 1 (media mondiale).¹

Cause :

L'autismo ancora oggi è un mistero per la ricerca scientifica : ipotesi biologiche, genetiche, farmacologiche e cognitive si sviluppano e confrontano senza arrivare ad una completa definizione.

L'autismo non ha una causa unica, ma è una conseguenza di una varietà di problemi.

E' una sindrome (un insieme di sintomi) che può essere provocata da diverse affezioni cerebrali che intervengono in epoca precoce: durante la gravidanza, al momenti del parto o entro i tre anni di vita. Queste affezioni compromettono il normale funzionamento e sviluppo del sistema nervoso centrale.²

Le teorie che hanno cercato di spiegare l'origine dell'autismo sono state numerose, anche se solo negli ultimi 20/25 anni sono state supportate da dati sperimentali (Neuro imaging).

Oggi vi è ormai la certezza che l'autismo abbia origine da una componente biologica costituzionale, che può determinare una grave compromissione della relazione interpersonale.

Caratteristiche :

Nei primi mesi di vita i bambini con autismo sono spesso descritti o come passivi o estremamente agitati.

Fino ad un'età compresa tra 1 anno e mezzo e 3 anni si sviluppano in modo normale, dopodiché i sintomi autistici cominciano ad emergere .

Spesso rispetto ai loro coetanei rimangono indietro nelle aree della comunicazione, della socializzazione e della percezione.

Emergono comportamenti disfunzionali , auto-stimolatori (movimenti ripetitivi), comportamenti auto-lesionistici, problemi di sonno e di alimentazione, scarso contatto oculare , insensibilità al dolore, iper/ipo attività e deficit dell'attenzione.

Questi individui diventano inoltre insistenti nella routine e se cambia possono esserne sconvolti o diventare collerici. (es. stesso cibo, stessi abiti, stessa strada per andare a scuola , stessi rituali per la notte).

Nel passaggio alla pubertà molti problemi comportamentali possono diventare più frequenti; in alcuni casi invece il passaggio è relativamente più facile.

Gli individui autistici soffrono di alterazioni sensoriali e quindi possono essere ipersensibili o iposensibili, per loro può essere difficile sopportare stimoli normali come rumori (circa il 40% è in forte disagio quando ci sono certi suoni o frequenze). oppure evitare tutte le forme di contatto fisico come desiderare ardentemente una forte pressione , altri hanno poca o nessuna sensibilità tattile o percezione del dolore.

Area cognitiva:

Nell'area cognitiva molti individui autistici non comprendono che altri possano avere pensieri, piani o prospettive diverse dalla loro.

Circa il 10% degli individui autistici ha isole di abilità fuori della norma ; con questo si vuol intendere un'abilità considerata notevole rispetto agli standard , per es. in musica o arte. Molti individui autistici hanno una capacità di attenzione molto ristretta e focalizzata; essenzialmente la loro attenzione è focalizzata su un solo , spesso irrilevante, aspetto di un oggetto . per es. possono focalizzarsi sul colore di un utensile e non saper distinguere un coltello da una forchetta.³

Circa il 50% degli individui autistici ha un linguaggio limitato , alcuni ripetono parole e frasi (ecolalia) , altri invece hanno una normale capacità linguistica.

Altri sintomi , come sguardo inusuale, scarse espressioni facciali, limitata e goffa gestualità ,sono caratteristiche della maggior parte degli individui autistici, trasversalmente alle età ed ai livelli di competenza.

Terapie per l'autismo:

L'autismo non è una malattia , non vi è una cura che rimetta tutti i sintomi; tuttavia sono stati studiati e sperimentati diversi trattamenti il cui scopo è il raggiungimento della più ampia autonomia del soggetto ed il miglioramento della qualità della vita familiare.

Attualmente i tre principali trattamenti psico-educativi sono:

- Il metodo TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication Handicapped Children) messo a punto nel North Carolina (USA) negli anni '80 ad opera del Dr. E.SCHOPLER , ha una modalità di presa in carico globale della persona con autismo.

Questo modello pone l'attenzione all'organizzazione degli spazi fisici, ai compiti ed ai materiali di tipo visivo. Lo scopo è rendere l'ambiente il più adatto possibile alle abilità del bambino nell'apprendimento e nelle attività quotidiane.

Un altro aspetto di questo metodo è l'organizzazione concreta della sequenza del tempo. si crea uno schema della giornata visualizzato con foto - immagini- oggetti o scritte ; ciò riduce lo stress del bambino, di conseguenza diminuiscono frustrazione e fatica dei genitori e migliora la loro relazione con il figlio.

- Il Metodo ABA (Applied Behaviour Analysis), Analisi Applicata del Comportamento , usa principi comportamentali per costruire repertori di comportamento utili e ridurre quelli problematici. L'intervento comportamentale precoce ed intensivo eseguito a casa con il Metodo ABA può aiutare moltissimo il bambino ad adattarsi al contesto sociale in cui vive . Questo metodo è basato sulle teorie comportamentiste e sull'apprendimento animale con il rinforzo dello psicologo americano Burrhus Skinner.

- Metodo CBT (Terapia Cognitiva Comportamentale) , indicato come raccomandazione per l'autismo in forma lieve (Sindrome di Asperger e Autismo ad alto funzionamento) , per il trattamento della rabbia e la comorbidità con i disturbi dell'ansia e dell'umore.⁴

E' un metodo direttivo , di breve durata dove il terapeuta istruisce il paziente ed assume il ruolo di consigliere esperto. E' finalizzata a modificare i pensieri negativi, le emozioni disfunzionali e i comportamenti disadattati.

Parent Training

L'esperienza di questi ultimi 30 anni nel campo dell'autismo, tutto il sapere che si è accumulato sulle cause di queste difficoltà e sul funzionamento dei bambini che sono affetti da autismo, indicano chiaramente che il ruolo dei genitori nell'educazione del bambino è fondamentale e contribuisce al miglior esito delle cure a lui rivolte.⁵ Informare e formare i genitori è importante perchè agisce sul benessere di tutta la famiglia, diminuisce il rischio di depressione e fornisce maggior capacità di reggere un percorso che spesso assomiglia ad una maratona più che a una 100 metri...

Questo approccio restituisce ai genitori autostima e fiducia nel trovare soluzioni per migliorare l'interazione con il figlio.

Il Parent Training non da nozioni , è un lavoro educativo sui genitori per modificare i loro comportamenti e renderli man mano più abili in un campo che è totalmente nuovo.

E' un percorso di sostegno psicologico e di stretta collaborazione con i terapeuti del figlio, di mutuo sostegno per meglio ottenere dalla comunità , servizi adeguati per il trattamento dello stesso.

Il Parent Training si basa su:

- informare i genitori sulle conoscenze scientifiche del disturbo, le caratteristiche ed insegnare tecniche riabilitative

- formare nei genitori una competenza educativa per sostenere l'azione del terapeuta
- Sostenere il ruolo genitoriale

In questi incontri che si svolgono in gruppo o individualmente si chiariscono quali sono i propri fattori di resilienza e le potenzialità di ciascuno per fronteggiare la situazione .

Tra questi fattori protettivi la rete più vicina alla famiglia, cioè i parenti ed amici innanzi tutto , le associazioni , la scuola, le strutture sportive o la parrocchia sono un sostegno per re-distribuire il peso della situazione oppure lo sviluppare una rete di supporto con altre famiglie con la stessa tematica , infine può essere utile ricorrere al sostegno individuale, al Counseling.

Negli anni '80 alcuni autori come HOLMES N. (1982) osservarono come l'efficacia dei programmi di Parent Training aumentasse quando i genitori , oltre alle attività educative, potevano discutere anche di alcune questioni personali, come i sentimenti ambivalenti nei confronti del figlio, il senso di colpa per dover trascurare altri figli o il coniuge.

COUNSELING

Il lavoro che descrivo si basa sulle tecniche e l'esperienza da me ricevuti durante il Training di Tantra ed il corso di Counseling condotti da Elmar e Michaela Zadra.

La relazione d'aiuto a famiglie con un figlio nello spettro autistico è importante : sono genitori ad alto rischio di risposte emozionali disfunzionali, come depressione, angoscia , rabbia, ostilità ed isolamento sociale.

In una sindrome così ampia , che comprende molte sfaccettature in cui ogni bambino ha una particolare individualità , già arrivare ad una diagnosi è un punto di partenza che implica un vissuto precedente di ansia , preoccupazione e dubbi.

L'impatto con l'autismo viene sentito in maniera più forte dai genitori che da chiunque altro compreso il bambino stesso.⁶

Spesso a queste famiglie manca un'adeguata informazione su quali sono le caratteristiche tipiche di un soggetto con disturbo dello spettro autistico e come vanno affrontate nell'aspetto pratico; il Counselor può ovviare molto semplicemente dando informazioni sulle tipicità fisiologiche del

soggetto ed alcune indicazioni sulle cause del suo comportamento (ipersensibilità tattile, uditiva, visiva, stereotipie).

Il Counselor si pone inizialmente in una posizione di ascolto empatico, neutrale e senza giudizio; rimane in contatto con il Cliente pur mantenendo la percezione del proprio spazio/campo, le proprie emozioni e il senso di sé stesso.

Il rispecchiamento empatico è fondamentale per instaurare la relazione con il Cliente e un rapporto di fiducia, supportato dal messaggio “ti accetto come sei”.

Con questa tecnica si raccolgono informazioni facendo attenzione al corpo ed al linguaggio dello stesso, senza giudizio, con piena accettazione.

Una volta che il Cliente o la coppia parentale si sono rilassati e si è creata la relazione, il Counselor propone la percezione del campo/spazio, che è un esercizio per verificare la presenza del Cliente.

Con questi due elementi inizia il processo di consapevolezza corpo/mente di queste persone che di solito arrivano con forte pressione di pensieri ed emozioni disfunzionali.

Un altro elemento importante con cui il Counselor può lavorare è il respiro: può essere toracico più adatto a chi tende alla depressione e alla stanchezza cronica, fattori che si ritrovano molto in questo tipo di genitori oppure il respiro addominale, più noto come respirazione diaframmatica.

Entrambi questi tipi di respirazione aumentano la percezione corporea e aiutano a tollerare momenti intensi della vita, per esempio quando il figlio entra in meltdown (improvvisi e violenti scoppi di rabbia che si manifestano in maniera incontrollata e non contestuale)⁷.

Un compito fondamentale del Counselor è aiutare il genitore a salvaguardare lo spazio personale. Ciò ha spesso un impatto molto positivo sul miglioramento del figlio in difficoltà, proprio perché i genitori in questa situazione, tendono ad esagerare diventando esclusivamente “caregiver” trascurando la preziosa unicità dell’essere genitore e soffocando le possibilità anche piccole di autonomia del figlio.

In questa prospettiva ritengo sia molto importante che il genitore con l'aiuto del Counselor impari e poi trovi lo spazio nella sua vita quotidiana per fare il Sustaining Constancy Exercises (I.B.P. Integrative Body Psychotherapy) .

Si tratta di una serie di esercizi che aumentano e mantengono la percezione del sé sul piano sensoriale e corporeo (sostengono la costanza nel sentirsi); se vengono effettuati per un po' di tempo con continuità ci si sente rilassati , vitali e presenti, pienamente vivi e preparati ad una sessualità più vitale.

Quando si lavora con una coppia bisogna tenere presente che spesso , l'intimità della coppia è la grande vittima in queste famiglie ; il Counselor può proporre l'esercizio "La distanza giusta tra me e te " .

Molti conflitti di coppia hanno, come loro principale causa, un mancato bilanciamento tra vicinanza e spazio libero. Sia la vicinanza che lo spazio libero sono sensazioni ben precise, e suscitano in entrambi un senso di benessere : quando ti senti vicino al partner e al contempo ti senti bene nel tuo spazio, te ne accorgi in tutto il corpo , nel respiro fluido , in una sensazione di pienezza. Non è uno stato che puoi creare ad hoc, non è una cosa che dipende dalla tua volontà o dalle tue convinzioni sul rapporto, o da argomentazioni o discussioni preliminari.⁷ E' utile per sapere e chiarire quali potenzialità e quali difficoltà si possono incontrare nel rapporto con i tratti difensivi del partner.

Questa pratica è ancora più importante nel caso di una famiglia con il figlio nello spettro autistico perché in genere questi soggetti hanno difficoltà a rispettare gli spazi dei genitori.

Un'altra funzione del Counselor è aiutare il genitore singolo (purtroppo è forte l'incidenza di divorzi tra i genitori di bambini con autismo) o la coppia ad esprimere i propri bisogni e ad osservare il proprio pensare.

Per raggiungere questo obiettivo è importante imparare a fare un passo indietro e staccarsi dai pensieri non funzionali, che sono alimentati continuamente dalle atipie comportamentali e sociali del figlio.

In questa situazione il Counselor può usare la tecnica tratta dalla Terapia GESTALT delle posizioni percettive che permette il dissociarsi da emozioni negative per ritornare a mente fredda sulla situazione conflittuale.

Spesso il genitore prova vergogna e sensi di colpa per i comportamenti sociali del figlio .

La pratica delle posizioni percettive aiuta a disintossicarsi e a capire che il giudizio negativo degli altri è spesso una proiezione della propria frustrazione genitoriale.

La rabbia è un'altra delle emozioni che queste persone provano quotidianamente , verso la vita , verso il partner/ genitore, verso il figlio con il quale interagire non è affatto semplice ; molte coppie pensano che esprimerla, peggiori la situazione , che sia segno di una crisi che non può esistere in un quadro familiare già in stress .

La rabbia è un'emozione da vivere , può essere trasformata in forza , energia generativa , in questo senso ci si può “regalare” quest'emozione con un esercizio corporeo : se si è single si sfoga tutta la rabbia colpendo un cuscino , mantenendo un respiro consapevole , pian piano la rabbia si attenua e può trasformarsi in un pianto catartico ; se si è in coppia ci si mette in piedi , uno di fronte all'altro , con un buon grounding nelle gambe e le ginocchia leggermente piegate, le mani appoggiate a quelle del partner, mantenendo il contatto visivo, si porta tutta la rabbia nel contatto e nella pressione delle mani ; dopo un po' questa energia si trasforma e diventa un'energia più giocosa e delicata .

Una volta che si è creato un rapporto empatico con il Counselor, si è ottenuta una maggior percezione corporea con il Sustaining e con il respiro e dopo che il Cliente si è staccato da pensieri negativi attraverso le posizioni percettive ed ha sfogato la propria rabbia , viene il momento per il Counselor di indirizzare il Cliente ad una maggior autonomia personale attraverso l'individuazione di piccoli obiettivi .

Il Cliente verrà guidato dal Counselor a formularli in modo affermativo , specifico , in un tempo presente e in una misura facilmente attuabile.

Sono obiettivi che il Cliente può attingere ascoltando i propri bisogni che potrebbero essere : concedersi tempo per la cura di sé stessi, della propria vita interiore o semplicemente fare qualcosa che fa stare bene a livello corporeo .

Conclusione:

Essere genitori di un figlio che ha questa sindrome è difficile ed impegnativo .

Quando nasce un figlio ci sono aspettative e proiezioni personali e genitoriali; davanti ad un figlio neurodiverso tutti i desideri e le speranze svaniscono lasciando il posto ad emozioni negative.

Ma al fondo della tristezza, della rabbia e della delusione si cela un' opportunità , quando si incontrano le persone giuste nel proprio cammino (come è successo a me) e si riesce ad andare oltre a queste emozioni , il genitore può ripartire da sé , prendersi la responsabilità della realizzazione dei propri desideri e delle proprie aspirazioni ed allora guardare al figlio con amore incondizionato e comprenderne la profonda bellezza e particolarità.

Bibliografia

1-2 – 3 .C.Menazza, B.Bacci , C.Vio (2010) - Parent Training nell'autismo – Milano – Erickson

5-6 .C.Xaiz, E.Micheli (2011)- Lavorare con le famiglie dei bambini con autismo – Erickson

7 . Elmar e Michaela Zadra (1997) – Tantra , la via dell'estasi sessuale – Milano A.Mondadori

S.Silberman (2016) – NeuroTribù – Milano - Edizioni LSWR

T.Grandin (2014) – Il cervello autistico – Milano – Adelphi Edizioni

Sitografia

- www.stateofmind.it/2016/05 reazioni dei genitori alla diagnosi autismo
- 4 - www.istitutoA.T.Beck Terapia Cognitivo – Comportamentale
- www.oltrelabirinto.it Fondazione ONLUS per l'Autismo
- febbraioinsiberia.wordpress.com- Diario di una vita autistica.