

LA PSICOTERAPIA CON I BAMBINI E ADOLESCENTI

La psicoterapia della Gestalt aiuta i bambini a essere consapevoli di se stessi e della loro esistenza nel mondo.

01 Febbraio 2016 - Bambini e adolescenti

www.guidapsicologi.it

Dott.ssa Tiziana Giancola

Pontedera (Pisa)

Nel lavoro con i bambini mi ispiro al modello della Gestalt Play Therapy ideato da Violet Oaklander, l'obiettivo del percorso terapeutico è aiutare il bambino a prendere consapevolezza di se stesso e della sua esistenza nel suo mondo. In generale i bambini si auto-proteggono: alcuni si ritraggono per non essere feriti, altri sono tutti gioco-casa-scuola e lasciano fuori dalla porta quello che è doloroso, altri ancora inventano fantasie per rendersi la vita più facile e vivibile. I bambini fanno quello che possono per riuscire a sopravvivere, la loro spinta è verso la crescita.

Le esperienze proposte ai bambini

Nel lavoro con i bambini si utilizzano fantasie guidate, giochi di immaginazione, racconti di storie (parlate, scritte, con le marionette).

In genere si propone ai bambini di realizzare il disegno dopo un'esperienza di fantasia guidata e si chiede loro di descrivere, attraverso una frase, il proprio disegno. Questo può consentire ai bambini di diventare più consapevoli della loro situazione.

In alcuni casi si chiede al bambino di scegliere una parte del disegno e di parlare come se fosse quella parte poi gli chiede come si sente.

L'atto del disegnare, senza interventi da parte del terapeuta, rappresenta un mezzo potente di espressione di sé, offre un canale di espressione delle emozioni e aiuta il bambino nel cercare la propria identità.

Il ricorso all'uso della fantasia permette di scoprire il modo di procedere del bambino, il modo in cui fa le cose è lo stesso in cui si muove nel suo mondo fantastico. E' possibile portare alla luce ciò che è nascosto o scoprire dalla prospettiva del bambino cosa sta accadendo nella sua vita.

Nel lavoro con i bambini e con gli adolescenti si utilizza spesso "lo scarabocchio", tecnica già descritta da Edith Kramer (1977), utile per favorire l'espressione del proprio sé interiore. Il bambino prova a tracciare un disegno con il corpo attraverso ampi movimenti e poi lo rappresenta graficamente sul foglio, ad occhi chiusi. Infine viene raccontata la storia del suo disegno.

Anche la pittura ha un suo valore terapeutico: man mano che il colore fluisce, fluiscono anche le emozioni. Si può chiedere al bambino di dipingere le sue sensazioni ed emozioni.

Il bambino e i sogni

I bambini amano poco condividere i loro sogni, ricordano più facilmente i loro incubi e spesso raccontano di avere sogni ricorrenti.

Anche gli adulti ricordano spesso i sogni dell'infanzia che sono rimasti incompiuti. Sono rimasti incompiuti perché il conflitto in essi presente non si è risolto, le parti rinnegate facevano troppa paura per essere riconosciute.

In generale, i sogni assolvono a diverse funzioni nei bambini. Possono essere un mezzo per esprimere ansia, preoccupazione, possono esprimere emozioni che i bambini non sanno esternare nella vita quotidiana. Possono descrivere i desideri, i bisogni, le fantasie, gli interrogativi, le curiosità, gli atteggiamenti. Il sogno può indicare una visione generale o un modo di sentire la vita. Può essere un modo per elaborare le emozioni e le esperienze che non si riescono ad affrontare direttamente e apertamente.

Nel lavoro con i bambini il terapeuta pone attenzione alle parti del sogno che sono estranee al bambino, alle parti mancanti, alle polarità e alle dicotomie. Si può porre attenzione ai desideri che trapelano dal sogno, allo schema che caratterizza una serie di sogni e al setting in cui si svolge il sogno (ex: casa, strada, deserto). Il sogno può essere riscritto con il bambino e si può cercare un finale insieme.

Lo scopo è aiutare il bambino a conoscere se stesso e la sua vita attraverso il sogno, evitando di analizzare o cercare di interpretare. Solo il bambino può cercare di capire quale è il messaggio che il sogno sta cercando di comunicargli.

La terapia del gioco

Il gioco è una forma di improvvisazione, è una modalità attraverso la quale il bambino saggia il suo mondo e lo apprende.

Per il bambino il gioco è una cosa seria, è una forma di auto-terapia con cui spesso è possibile elaborare le confusioni, le ansie e i conflitti. Le esperienze che il bambino non sa ancora esprimere a parole vengono formulate e assimilate attraverso il gioco.

Il terapeuta utilizza il gioco in terapia e osserva il processo del bambino mentre gioca. Osserva come gioca, qual è il suo approccio al materiale, cosa sceglie, cosa evita, qual è il suo stile, se ha difficoltà a passare da un gioco all'altro, qual è il suo schema di gioco. Osserva la sua capacità di contatto con sé e con il gioco. In alcuni casi è utile chiedere al bambino di fermarsi in un punto qualsiasi del gioco e ripetere, enfatizzare, esagerare l'azione. Si può condurre la sua consapevolezza su emozioni trapelate attraverso il gioco e il suo contenuto, si può chiedere al bambino di identificarsi con una persona, un animale, un oggetto, si può invitarlo a creare un dialogo aperto fra gli oggetti e le persone del gioco.

L'integrazione si realizza sia attraverso l'espressione simbolica di emozioni, situazioni e paure, sia attraverso l'esperienza del gioco vissuta in un'atmosfera di sicurezza e di accettazione.

A volte è utile chiedere al bambino di guardarsi intorno e di scegliere un giocattolo, poi gli si propone di immaginare di essere quel giocattolo e di descrivere come viene usato, cosa fa, com'è, cosa vuol fare.

Il gioco favorisce l'intesa con il terapeuta; la paura e la resistenza iniziali da parte del bambino spesso regrediscono gradualmente in un ambiente ricco di giocattoli.

Cosa spinge un genitore a portare un figlio in terapia?

In genere i genitori contattano un terapeuta quando la situazione è ormai difficile o perché c'è stato un evento straordinario (morte o malattia di una persona amata, maltrattamenti, abusi sessuali).

Di solito le famiglie vengono contattate dalla scuola che segnala l'esistenza di qualche difficoltà.

Nel processo terapeutico è necessario aiutare il bambino ad aprirsi all'autoconsapevolezza e alla padronanza di sé. Molti bambini imparano ad accettare e riconoscere le proprie proiezioni, si cerca di aiutarli a "riappropriarsi" delle cose che hanno proiettato fuori di sé.

In genere i genitori riescono a trovare "altri modi di essere con il bambino" e l'atmosfera in famiglia diventa più rilassata, gli insegnanti provano ad essere più disponibili. Tutte queste variabili lavorano in sinergia con la terapia.

La conclusione della terapia si realizza in modo graduale, la separazione è un processo in cui si è in stretto contatto con le emozioni ed è necessario imparare a viverle e provare ad esprimerle.