

## Il progetto terapeutico

Il modo più semplice per predisporre un progetto terapeutico è **seguire le categorie che abbiamo usato per l'assessment.**

Fare riferimento alle teorie dello sviluppo che utilizzi abitualmente può essere utile.

Essenziale è invece **focalizzarsi su problematiche specifiche collegate ai traumi del bambino e ad altre esperienze di vita che possono essere state particolarmente segnanti.**

### 1 Relazione

Uno dei primi stadi dello sviluppo del bambino in molte teorie ha che fare con il **tema della fiducia.**

Un bambino che non ha avuto una buona esperienza di bonding/attaccamento quando era piccolo può avere difficoltà nel dare fiducia.

Per questo il progetto terapeutico deve, necessariamente, includere lavoro su questo tema specifico. **Nel modello della Gestalt Play Therapy la cosa più utile per fare questo è la relazione terapeutica.**

Può volerci un po' di tempo prima che il bambino si senta sicuro e fiducioso abbastanza per intraprendere altre attività terapeutiche.

Sostanzialmente nulla succede senza un po' di relazione. La sola relazione può essere straordinariamente terapeutica.

In GPT utilizziamo la **relazione Io – Tu:**

**Cerchiamo di incontrare i bambini come individui separati ma sullo stesso livello.** Questa è una responsabilità fondamentale. Cerco di essere più autentico che posso e di essere me stesso o me stessa. Non una voce da insegnante o da padrone, non faccio la vocina infantile.

**Cerco di non manipolare e cerco di non giudicare.**

Nonostante sia generalmente ottimista riguardo al potenziale di guarigione di un bambino che incontro nel mio studio cerco di non farmi aspettative. Cerco anche di mettermi in un atteggiamento di accettazione di quello che il bambino è. **Rispetto il suo ritmo e cerco di incontrarlo al suo ritmo.** Cerco di essere pienamente presente e in contatto.

Nel praticare questo tipo di atteggiamento, nonostante sia ovvio che io ho informazioni e un ruolo diverso nella relazione terapeutica **il fatto che ho più conoscenze, più anni o più educazione non fa di me una persona migliore o di maggior valore.**

Siamo due individui, due storie, due esseri umani che si incontrano.

## 2 Contatto

Se il bambino ha difficoltà nel fare contatto dobbiamo focalizzarci sulle esperienze di contatto, **ossia sulle esperienze che coinvolgono la sensorialità.**

## 3 Abilità di contatto

Esaminiamo le capacità di contatto del bambino: guardare, ascoltare, assaggiare, toccare, annusare, muoversi, parlare; se ci sono dei punti che hanno bisogno di rinforzo proponiamo attività adatte (vedi sotto alla voce desensibilizzazione).

## 4 Osserviamo dai successivi punti dell'assessment le resistenze, i disturbi del confine di contatto, i comportamenti e le manifestazioni sintomatiche del bambino.

Tutti questi comportamenti vengono utilizzati come modi per proteggersi e affrontare l'ambiente, ma possono diventare dei processi e dei modi di essere nel mondo del bambino che generalmente causano difficoltà.

**Alcuni esempi:**

### Desensibilizzazione

In questo caso sono utili **esperienze sensoriali** come la pittura a dita, utilizzare l'argilla bagnata, giocare con l'acqua, toccare la sabbia, l'"esercizio dell'arancia" (un esercizio di consapevolezza in cui molto lentamente si osserva un'arancia da vicino e da lontano, si annusa, si tocca, ci si accarezza il viso, e poi piano piano si fa un buco nella buccia, si apre, si pela, si esaminano e si assaggiano le varie parti commentando insieme ecc.).

E poi la musica, riconoscere i suoni, riconoscere le cose bendati al tatto, assaggiare, annusare e qualsiasi cosa aiuti e amplifichi la consapevolezza sensoriale.

### Confluenza

**Se sono capace come terapeuta e persona di essere me stesso/a**, di non andare in agency (cercare di fare la cosa giusta ed essere come penso che dovrei essere) e di manifestare i miei sentimenti (quando dici/fai così mi sento... e dico la verità sul mio sentire) **possa minimizzare lo stato di confluenza** (estrema disponibilità del bambino essere in sintonia con me, molta accondiscendenza come se non avesse gusti, preferenze e un'identità sua).

Come tecniche posso utilizzare **l'esagerazione delle differenze** e delle somiglianze; si può parlare del modo in cui siamo uguali, del modo in cui siamo differenti e fare una lista con delle frasi che raccontano chi sono, cosa mi piace, cosa non mi piace.

E' utile mettere limiti chiari nel setting e nelle attività.

## Introiezione

Sono bambini che “mandano giù” quello che osservano e gli viene detto in maniera passiva. In questo caso posso scrivere ed esaminare delle liste di **cose che devo o credo di dover fare**, posso disegnare o realizzare con l'argilla **parte di me stesso che non mi piacciono**, fare un **lavoro specifico sulla rabbia** e lavorare sugli **introietti negativi**, cioè messaggi negativi su chi sono e in generale cambiare quello che penso di dover fare oppure no.

È utile aiutare il bambino a fare affermazioni del tipo “Che cosa voglio, che cosa non voglio”.

## Retroflessione

Un bambino che retroflette è un bambino che tende a fare a se stesso quello che vorrebbe fare gli altri o che vorrebbe che gli altri gli facessero.

È **utile mettere in azione rivolta all'esterno questi bisogni**, desideri e impulsi per poter dar loro espressione.

Si possono usare con spirito giocoso i tubi di neoprene, spade di gommapiuma, cuscini per fare delle lotte, **giochi di tipo aggressivo** (guerra ecc), giocare con i pupazzi che si arrabbiano e/o si mordono per liberare l'energia aggressiva, lavorare con il corpo e il respiro.

**Molto utile in particolare usare il fiato e la voce** (urla, canto, usare l'armonica, fischietti, tenere in aria un palloncino soffiando ecc...

## Proiezione

Sono i bambini che imputano agli altri i loro sentimenti e azioni (es. sono tutti arrabbiati con me).

È **utile usare tecniche proiettive** in cui recita, “indossa” le parti dei disegni o dei prodotti (argilla, scene nella vasca della sabbia ecc.) che fa durante le sedute.

Ad esempio:

“Sono la casa grigia. Sono qui da tanti anni. Mi ci sono abituata anche se all'inizio non mi piaceva. Ho un colore non molto allegro, ma mi piace molto quando c'è tanta gente che viene a trovarmi” e così via.

**Si possono anche fare giochi di autoconsapevolezza:**

“Sono consapevole dentro il corpo che sono affamato perché il mio stomaco mi fa male e sta facendo rumore.”. “Sono consapevole dei tuoi capelli scuri”. Esercitarsi a fare delle affermazioni che cominciano con io invece che con affermazioni che cominciano con tu. Provare a fare affermazioni intuitive basate sul corpo: posso proporre frasi come “Voglio andare a letto adesso: vero o falso?” Il bambino può rispondere: “Falso! E io gli posso chiedere: “Come lo sai?”.

Tutte queste parti basate sull'assessment possono essere una grande guida per il lavoro e per definire le esperienze, attività e interventi di cui ha bisogno un bambino durante la terapia.

Un'altra possibilità per definire il progetto terapeutico è di guardare alle **problematiche che possono essere implicate nelle varie esperienze di vita del bambino:**

Abusi, divorzio o crisi dei genitori, malattie, ospedalizzazioni, morti in famiglia, violenza, alcolismo in famiglia, generali disfunzioni del sistema familiare, e così via.

**Quindi mi posso chiedere:**

Quali sono le problematiche generali che sono correlate a questi episodi problematici?

Questo bambino/a manifesta comportamenti ed emozioni collegate a queste tematiche? Cosa possiamo fare insieme per esprimere la rabbia, maneggiare la colpa, fronteggiare la paura?

**Anche guardare specifici comportamenti e sintomi può darci una guida.**

Ad esempio:

### **Encopresi**

In generale questo disturbo **rimanda evidentemente a un trattenere** e quindi ci possiamo chiedere in che modo il trattenere gioca un ruolo nella vita del bambino.

Il bambino sta trattenendo in qualche modo la rabbia? È probabile. La bambina ha un senso del sé debole, sente poco potere e si aggrappa all'unica cosa che le appartiene? Possibile. Il bambino sente paura all'idea di usare il wc? A volte.

### **Mal di testa** (escluse cause fisiche)

Probabilmente una **retroflessione della rabbia e di altre emozioni.**

Per esempio, un bambino di nove anni che seguivo soffriva di molti mal di testa. Attraverso il nostro lavoro proiettivo è risultato chiaro che era molto arrabbiato con il suo papà che beveva, e non aveva modo di esprimerlo.

Era anche impaurito oltre che arrabbiato, si dava la colpa, ed era confuso perché amava il suo papà. La famiglia non avrebbe partecipato una terapia familiare. Il Papà non avrebbe ammesso di avere un problema con l'alcol.

Quello che potevo fare, e l'ho fatto, era aiutare questo bambino a esprimere in vari modi differenti le sue emozioni. Ho cercato di aiutarlo anche a trovare autosupporto in se stesso, e a imparare nuove capacità e possibilità di esprimere le sue emozioni in modi sicuri. I mali di testa scomparvero.

### **Dare fuoco alle cose**

Cosa sta succedendo nella vita del bambino? Quali possono essere i fenomeni psichici sottostanti? **Mancanza di potere, molti introietti negativi e messaggi al sé tipo negativo?** Non si può permettere di sentire, conosce o non conosce come esprimere la rabbia?

### **Incapacità di lasciar andare**

**Può indicare anche ansia da separazione e difficoltà con l'interiorizzazione dei confini.** L'ansia da separazione può essere il risultato di qualche trauma precoce o perdita del bambino. Probabilmente lui o lei hanno bisogno di chiari limiti e molto lavoro proiettivo per far uscire la perdita o il trauma, se non è conosciuto.

Se è conosciuto bisogna affrontare la situazione, attraverso storie e metafore per esempio.

Infine una cosa importante:

### **Come terapeuta mi posso chiedere:**

**Cosa vorrei in questa situazione (il setting terapeutico), di cosa avrei bisogno, cosa vorrei sentire se fossi questo bambino o questa bambina?**

Non sottovalutare il valore per il bambino della relazione con te e dell'esperienza che gli metti a disposizione.