“Cenni sul lavoro con le Parti del Sé e la Dissociazione”

di

Valeria Carducci

In questo scritto si fa riferimento al modello di dissociazione strutturale della personalità di da Van der Hart et al. (2011), a quello della Ego State Therapy proposto da Watkins e Watkins (1997) e la sua applicazione all'interno della metodologia Emdr di Forgash & Copeley (2014). Si fa riferimento inoltre allo strumento del tavolo dissociativo o del luogo di incontro (Fraser, 1991; Mosquera & Gonzales, 2015, 2015; Zaccagnino, 2017), che è di grande utilità per il lavoro in terapia con le Parti del Sé.

Sappiamo che normalmente tutti noi viviamo piccoli stati di dissociazione, quando siamo sovrappensiero e non prestiamo particolare attenzione a ciò che stiamo facendo concretamente (per es.: pensiamo a cosa mangiare per cena mentre guidiamo). Sappiamo anche che alcune persone vivono in una grave condizione psicopatologica, il Disturbo Dissociativo dell'Identità, fino a casi di vere e proprie Personalità Multiple. Se immaginiamo una linea dove ai due estremi ci sono queste due condizioni (Normalità vs Psicopatologia grave), possiamo vedere che lungo questa linea immaginaria esiste un ampio ventaglio di possibilità dove coesistono molte e diverse Parti o Stati dell'Io della Personalità.

“Secondo l'approccio della Ego State Therapy (Forgash, & Copeley, 2014), la personalità è costituita da diverse parti...; negli individui la cui storia non è stata costellata da eventi traumatici rimasti irrisolti, i confini tra le diverse parti dell'Io sono fluidi ed esse rimangono tra loro coese ed integrate. In queste situazioni...l'individuo prova un senso di continuità della coscienza, anche nel momento in cui si sposta facilmente da uno Stato dell'Io all'altro; tali individui non sperimenteranno la spiacevole sensazione di non sentirsi costantemente se stessi, ma sapranno giocare i diversi Stati dell'Io nei contesti e luoghi per loro più appropriati e in modo del tutto coerente. Quando l'individuo cresce in un ambiente relazionale sufficientemente buono, infatti, tali parti si sviluppano e agiscono in modo co-consapevole. Questo non vuol dire che non vi possano essere conflitti tra i diversi obiettivi delle parti che costituiscono la personalità dell'individuo, ma essi sono consapevoli e accessibili...(Forgash, & Copeley, 2014). La condizione sperimentata da

chi ha vissuto eventi di vita traumatici risulta, al contrario, molto differente. Nel momento in cui l'individuo è esposto a tali situazioni la sua personalità può andare incontro a una frammentazione. Come esito di questa frammentazione, si assisterà alla generazione di parti ferite e parti protettive, tutte ferme al tempo del trauma". (1)

A seguito di traumi relazionali precoci e complessi, come in situazioni di abuso, maltrattamento, trascuratezza, le parti protettive svolgono la funzione di difendere la parte fragile traumatizzata nel bambino. Le modalità con cui le parti protettive difendono le parti fragili possono essere diverse, come ad esempio l'anestesia del dolore, la rimozione di alcuni frammenti dolorosi dell'esperienza vissuta, fino ad arrivare anche a manifestazioni aggressive verso sé o l'altro. Questo permette al bambino di sopravvivere e di crescere; allo stesso tempo, nel corso dello sviluppo, queste parti protettive si riattiveranno ogni volta in cui sentiranno che le parti ferite sono in pericolo e che la persona potrebbe ri-sperimentare il dolore del trauma originario in qualche situazione del presente.

La prima cosa da sapere sulle nostre Parti interne, quindi, è che:

- TUTTE SONO BUONE, NESSUNA ESCLUSA -

e tutte, a modo loro, stanno cercando di proteggere la persona, anche quelle che potrebbero spingerla verso comportamenti che la mettono a rischio.

Riporto, a titolo di esempio, una possibile situazione in cui una giovane ragazza, che da bambina non è stata vista e valorizzata dai propri genitori per come era, le cui emozioni e manifestazioni spontanee sono sempre state represses, criticate o ridicolizzate anche in pubblico, può aver imparato a proteggersi, prima da piccola e poi continuando da adolescente, facendo delle abbuffate di cibo, per non sentire così quel senso di vuoto e di solitudine che ha vissuto tante volte. Sappiamo infatti che il cibo attiva le stesse zone limbiche dell'affettività, del contatto, dell'abbraccio. La stessa ragazza può, crescendo, sviluppare dei comportamenti in uno stato di dissociazione, come ritrovarsi a casa dopo il lavoro avendo appena fatto una abbuffata, senza sapere come è tornata e cosa ha mangiato, se non per le confezioni vuote che trova sul tavolo. E' possibile che questa parte protettiva si sia attivata nel presente perché il responsabile aveva fatto una critica al lavoro svolto dalla ragazza; tale critica l'ha riportata a ciò che viveva con i suoi genitori ed ha fatto sì che, per placare il dolore e la vergogna, andasse subito a casa a mangiare.

Nel lavoro con le Parti del Sé, ricostruire insieme questi passaggi è il nucleo centrale del percorso, accogliendo e ascoltando queste parti sofferenti, integrandole e aiutando la persona a trovare soluzioni alternative rispetto a quelle che in altri tempi ha messo in atto, perché erano le uniche percorribili.

Per garantire un supporto volto alla sicurezza di chi chiede aiuto, è importante verificare insieme quanto tempo nella vita quotidiana la persona trascorre in uno stato di poca consapevolezza sui propri pensieri, emozioni e percezioni rispetto al proprio corpo e ai propri vissuti.

Se, ad esempio, qualcuno tende a dissociarsi spesso quando è alla guida per andare al lavoro, potrebbe non percepire degli stimoli esterni come clacson, macchine che si avvicinano o segnali stradali, che sono fondamentali per non avere incidenti. Spesso, chi ha imparato a proteggersi attraverso queste modalità, una volta che ne diventa consapevole, può sperimentare un senso di smarrimento, di paura o terrore, sentendo di non avere il pieno controllo su di sé e sulle proprie azioni; è molto importante ricordare che non c'è da spaventarsi, ma solo da conoscere queste nostre parti che hanno bisogno di essere viste e ascoltate. Esistono poi delle semplici strategie che si possono facilmente imparare per ri-orientarsi a livello spazio-temporale nel presente e nel proprio corpo (tecniche di grounding), sperimentando così un senso di competenza nel poter anche rientrare da questo stato temporaneo.

A volte, durante questo tipo di lavoro in psicoterapia, le persone hanno la divertente sensazione di partecipare ad una “riunione di condominio”, dove sono presenti contemporaneamente diverse parti del Sé di età diverse, che non vanno propriamente d'accordo tra di loro; alcune possono provare sentimenti di rifiuto, rabbia, fastidio verso altre parti e viceversa. Compito del terapeuta è quello di aiutare la persona ad individuarle per farle incontrare, conoscere reciprocamente e, rispettando il tempo di ognuna di esse, facilitare la comunicazione tra di loro.

(1) *“EMDR e dissociazione: il lavoro con le parti del Sé. Linee guida e strategie cliniche”*; Maria Zaccagnino, pag. 33-34

Bibliografia

Zaccagnino, M. 2018. *“Emdr e dissociazione: il lavoro con le parti del Sé. Linee guida e strategie cliniche”*. Crisp.

Forgash C. e Copeley, M. 2008. *“Emdr e Ego State Therapy. Il trattamento del trauma e della dissociazione”*. Ed. Ferrari Sinibaldi

Fraser, G.A., (1991). *“The dissociative table technique: a strategy for working with ego states in dissociative disorders and Ego State Therapy: progress in the Dissociative Disorders”*

Van der Hart O., Nijenhuis, E.R.S., Steele K. (2011). *“I fantasmi del Sé. Trauma e trattamento della dissociazione strutturale”*. Ed. Raffaello Cortina

Gonzales A., Mosquera D. (2015). *“Emdr dissociazione: l'approccio progressivo”*. Ed. Giovanni Fioriti

Ross Colin A., Halpern N. (2017). *“Trauma Model Therapy. Trattamento per il trauma, la dissociazione e le comorbidità complesse”*. Ed. Giovanni Fioriti