

A.E.D.



Marcella Nusiner

m.nusiner@virgilio.it

Rilassamento e rieducazione della scrittura

La rieducazione della scrittura o grafoterapia può considerarsi una derivazione della tecnica di rilassamento: le loro radici sono comuni. Entrambi sono frutto delle ricerche e degli studi di J. de Ajuriaguerra prima, e di J. Bergès poi, (siamo intorno al 1960) condotti all'ospedale Sainte-Anne di Parigi. Il maggior interesse scientifico di questi due psichiatri, oggi veri punti di riferimento, era rivolto alle difficoltà del linguaggio scritto e orale e alla motricità dei bambini; quelli con difficoltà di scrittura, avevano attirato particolarmente la loro attenzione: scrittura maldestra, illeggibile, troppo lenta, tesa, poco funzionale. I due studiosi elaborarono, quindi, un quadro terapeutico specifico per il recupero della motricità grafica, direttamente ispirato al metodo di rilassamento: "Ti insegnerò qualche esercizio che ti permetterà di migliorare le tue difficoltà di scrittura. Quando tu scrivi, il tuo braccio e le dita sono contratti, allora io ti insegnerò un modo con cui tu stesso potrai distenderti, quando vorrai." dice Ajuriaguerra. Da qui è nata la grafoterapia. Ajuriaguerra, nel "dialogo tonico" del Rilassamento psicoterapeutico da lui proposto, sottolinea il legame tra emozioni e tono muscolare presente nella relazione madre-bambino che nel tempo, a secondo delle risposte ricevute, andrà strutturando la personalità del piccolo. Risposte che possono essere nuovamente vissute in terapia nella relazione terapeuta -paziente.

Il rilassamento e' un approccio terapeutico che agisce sulla costruzione dell' identità nella sua doppia dimensione: corporea e psichica, e aiuta il soggetto a produrre immagini interiori stabili e rassicuranti. Nella rieducazione della scrittura, il rilassamento e' essenziale perché permette al bambino di prendere coscienza del proprio corpo, delle sue tensioni e di ciò che, invece, avviene quando si decontrae e si distende. Nel processo del rilassamento, il bambino realizza che c'è un centro che appartiene solo a lui, che è dentro di lui, che può considerare una riserva di calma da cui attingere al bisogno.

La scrittura è un linguaggio scritto. "Saper scrivere è essere capaci di parlare con la propria mano" (M. Bergès et alii), capacità che si impara progressivamente.

A.E.D.



All'inizio il bambino "disegna" le lettere. Nel tracciare la lettera tutta la sua attenzione è orientata alla forma. E' solo in seguito che il bambino potrà tracciare un segno linguistico e non più solo cerchio, bastone o occhiello (come al principio gli sembrano le lettere). Sarà in grado, cioè, di trasferire dal piano figurativo a quello simbolico.

I bambini che hanno difficoltà di scrittura non hanno pienamente risolto questo passaggio e hanno spesso difficoltà anche nel comportamento, nelle relazioni, nell'attenzione o nella concentrazione. Il bambino disgrafico spesso non ha solo problemi di traccia.

Il corpo, mentre scrive, sembra soccombere alla tensione. E' una lotta. La mano si irrigidisce fino a provocare dolore, suda, la respirazione diventa affannosa o si blocca, dolore al polso, all'intero braccio...

La scrittura diventa il muto testimone di questa sofferenza. Lettere che si susseguono senza essere legate, frammentate, mal differenziate, attestano il processo incompiuto di separare e legare, su cui si fonda una scrittura leggibile, distesa, progressiva,

Il rilassamento, quindi, nel trattamento di rieducazione occupa un posto molto importante sia per ciò che riguarda il piano tecnico, sia per quello relazionale

Attraverso il Rilassamento noi risvegliamo emozioni, ricordi e proponiamo nuovi passaggi e possibilità. Il Rilassamento richiede molto al bambino: "lasciati andare, dimentica tutto".

Tra il vecchio e il nuovo, tra un tempo e l'altro c'è un vuoto, una separazione, un distacco dal conosciuto, dalle vecchie abitudini sulle quali il bambino ha costruito la sua storia.

E' in questo momento di vuoto che il bambino deve sentire il terapeuta solido, pronto ad accoglierlo, a rassicurarlo.

"Io ci sono e mi prendo cura di te". Compito delicato e di responsabilità. Entrare nel suo mondo piano piano, con grande rispetto, in punta di piedi.

Il Rilassamento è un lungo cammino personale verso la distensione, che può anche non arrivare oppure solo parzialmente, ma nel cammino terapeuta e bambino avranno ricevuto preziose informazioni.

Come ognuno ha la sua calligrafia, ognuno ha il suo personale percorso di rilassamento.

Nelle sedute di rieducazione ci rifacciamo alle teorie del Training Autogeno di Schultz e al Rilassamento Terapeutico di Bergès e proponiamo anche alcune Visualizzazioni.

Rilassamento e Visualizzazioni non sono sogni ad occhi aperti, processi in cui la mente vola con la fantasia oppure sostiene strenue lotte per fermare il pensiero o rimanere come una pagina bianca sulla quale non si possa scrivere nulla. Presto la mente si stanca per lo sforzo richiesto e sviluppa una irritazione crescente.

Il Rilassamento e le Visualizzazioni sono stati di concentrazione su obiettivi assai precisi. Sono esercizi di attenzione che servono a placare la mente, raccoglierne l'energia, armonizzarla con il corpo.

A.E.D.



IL T. A. è una tecnica di rilassamento messa a punto dal medico tedesco Schultz negli anni '20: A.T significa "allenamento che si genera da sé". E' un metodo attraverso il quale il soggetto, in concentrazione psichica passiva, modifica situazioni psichiche e somatiche attraverso la ripetizione di 12 formule. Il T. A. permette di "imparare" la distensione. Nelle sedute di rieducazione usiamo unicamente l'invito alla calma e la formula della "pesantezza" che favorisce la decontrazione muscolare, la diminuzione della tensione agli arti, spalle, nuca, evocando la piacevole e diffusa sensazione dei muscoli del corpo tranquillamente rilassati.

Il Rilassamento terapeutico di Bergès è stato elaborato appositamente per i bambini ed ha più fasi. In rieducazione consideriamo la fase del TEMPO TONICO in cui, richiamando il rilassamento dei vari segmenti del corpo, si arriva al rilassamento generale.

Consideriamo anche la fase del TEMPO RESPIRATORIO. Nel corso delle sedute il bambino ha già sperimentato che il Rilassamento è legato ad un certo tipo di respirazione. Il respiro è sempre con noi. Avere la coscienza del respiro aiuta a calmare la mente e favorisce la consapevolezza corporea. Il respiro è dentro di noi come movimento e come ritmo. Gli esercizi che propone Bergès aiutano il bambino a considerare il proprio corpo come una unità calma, pesante, ritmata, presente, reale.

Le visualizzazioni sono rappresentazioni mentali di situazioni rilassanti, spingono il bambino ad identificarsi e a rafforzare autostima, vitalità profonda, solidità interiore.

Il rilassamento è quindi per il bambino un lavoro non solo dell'esperienza corporea, ma della intera personalità.

La distensione del gesto grafico è ottenuta soprattutto grazie ai tracciati scivolati (forme grafiche semplici ed ampie eseguite alla lavagna o su un foglio di grande formato), ideati da Ajuriaguerra per ricercare soprattutto la fluidità del gesto, così penalizzata nei bambini disgrafici.

Quando il bambino utilizza tecniche di rilassamento, la sua autostima, il suo benessere fisico ed emotivo progressivamente migliorano.

Il bambino è ora in grado di sperimentare uno stato di calma e sicurezza interiore che a poco a poco lo accompagnerà anche al di fuori degli incontri terapeutici.

Bibliografia:

- | | | | |
|----------------------------|---|---------------------|-------------|
| J. de Ajuriaguerra et alii | L'écriture de l'enfant | Delachaux & Niestlé | Paris 1978 |
| M. Bergès-Bounes et alii | La relaxation thérapeutique chez l'enfant | Masson | 2008 |
| J.H. Schultz | Il training autogeno | Feltrinelli | Milano 1968 |