



## **I pericoli per la salute nella cura degli abusi sessuali di Lyn Mayo**

Ultimamente mi ero resa conto di un' irritante stanchezza e di un diminuito entusiasmo nel lavoro con i clienti. Più in particolare, sentivo il peso dei clienti con storie di abuso sessuale che sono e sono state una larga porzione della mia pratica negli ultimi vent'anni. Capendo che avevo bisogno di qualcosa di nuovo, ho deciso di partecipare ad una conferenza a Washington DC dal titolo *Progressi nella cura delle vittime di abuso sessuale*. Non ero stata ad una conferenza del genere da anni. Era gratificante sentire molti professionisti di fama nel campo dell'abuso parlare di cose che noi in bioenergetica conoscevamo da anni - idee come il corpo ricorda o il lavoro sul corpo è importante nel trattamento di un trauma.

Tuttavia sono stata molto interessata a qualcosa che non viene sufficientemente sottolineato nella comunità bioenergetica e che io non ho preso abbastanza in considerazione nella mia vita - lo stress post-traumatico secondario. Lavorare con individui che hanno subito abusi sessuali o patito duri traumi, produce nel terapeuta sintomi secondari di uno stress post-traumatico. Sebbene il training bioenergetico incoraggi i terapeuti ad analizzare le loro reazioni di controtransfert e a continuare la loro terapia, dobbiamo riconoscere la nostra reazione umana nel lavorare con i traumi e imparare a prenderci cura di noi stessi.

I sintomi più comuni dello stress post-traumatico secondario sono gli stessi che provavo io. Essi includono svogliatezza, ridondanza nel parlare o nello scrivere, oppure una leggera depressione; alcuni terapeuti tendono anche a ritirarsi dal mondo e a isolarsi dagli amici e dai colleghi. Inoltre, anche terapeuti competenti possono sentirsi sopraffatti, impreparati o non all'altezza delle richieste di questo faticoso lavoro (Dolan 1991).

Quelli di noi che si sono ritrovati a ripetere nella loro mente alcuni eventi terribili verificatisi nella vita del cliente hanno sperimentato un fenomeno simile ai flashback della vittima di un trauma. L'accumulo di queste esperienze sostitutive può avere lo stesso effetto sui nostri corpi e sulle nostre emozioni di una dieta costante a base di film dell'orrore. Possiamo anche ritrovare i traumi dei clienti rappresentati nei nostri sogni o incubi. Chiaramente questi eventi sono pericolosi per la nostra salute personale, emotiva e professionale.

Siamo tutti consapevoli del fatto che un terapeuta, per essere efficace, ha bisogno di mantenere un certo distacco pur rimanendo coinvolto col cliente. Lo stress post-traumatico secondario può portare ad un intorpidimento psichico e fisico. Io cominciai a preoccuparmi per il fatto che non mi sorprendevo più e reagivo meno a quello che sentivo raccontare nel mio studio. Mi domandai se stessi diventando come quei poliziotti che hanno assistito a troppe tragedie e, come risultato, hanno perso la loro capacità di reagire dal cuore. Yvonne Dolan dice: "L'intorpidimento può manifestarsi nel terapeuta come risposta apparente all'esasperata intensità della descrizione che il cliente fa dell'abuso, o forse, più accuratamente, in risposta all'aver raggiunto il limite nell'ascoltare troppe spaventose storie di sofferenza nel tempo con troppo sollievo o conforto personale. L'intorpidimento può anche essere il segnale dell'evocazione della vittimizzazione del terapeuta stesso". (Dolan 1991) L'intorpidimento esclude i nostri corpi e i nostri sentimenti influenzando quindi la nostra capacità di entrare in relazione con i nostri clienti. Inoltre ci separa da noi stessi, dalle nostre vite e dalle altre relazioni.

Un altro sintomo problematico è la mancanza di spontaneità nel contatto fisico e nell'intimità sessuale o la tendenza ad evitarli del tutto. Se qualcuno avesse fatto uno studio sul desiderio di contatto fisico della gente che ha assistito alla proiezione di film come *Il principe delle maree* o *Nuts* avrebbe scoperto che ben pochi di loro avevano desideri sessuali e alcuni tra quelli che li avevano rivivevano scene del film che invadevano il loro rapporto d'amore. Quando ascolto una

storia di abuso sessuale mi si presentano alla mente immagini molto vivide. Non credo di essere l'unica ad avere una risposta di questo genere. In qualità di terapeuti di vittime di abusi sessuali veniamo costantemente bombardati con storie e immagini in cui qualcuno è fisicamente invaso, violentemente attaccato o sfruttato, e ne veniamo influenzati sia emotivamente che fisicamente. L'impatto può anche essere sentito più intensamente da quei terapeuti che hanno vissuto personalmente episodi di abuso sessuale.

Che cosa possiamo fare? La conferenza è stata come una chiamata al risveglio per me. Da allora ho letto molto sullo stress post-traumatico secondario, ho parlato con molti altri terapeuti e ho fatto dei cambiamenti importanti nella mia vita. Per migliorare la vostra salute, se state vedendo clienti che hanno subito abusi sessuali, forse potreste considerare di adottare uno o più dei suggerimenti seguenti:

**1. Liberatevi delle tensioni e dei sentimenti che avete dopo le sedute.** Evitate di accumulare queste influenze e tensioni nel vostro corpo. Siamo fortunati a conoscere esercizi bioenergetici che ci possono aiutare a radicarci e ad esprimere i sentimenti che abbiamo assorbito, ma dobbiamo ricordarci di usarli per noi stessi. Cambiate l'aria al vostro studio. Pianificate dei momenti di transizione tra il vostro studio e il resto della vostra vita. Fatevi una doccia, cambiatevi i vestiti dopo aver incontrato i clienti, rilassatevi, ascoltate della musica o meditate. Tutto ciò che funziona per voi, disciplinatevi a farlo, perché anche voi siete importanti.

**2. Seguite una dieta stabile di immagini sessuali positive.** Ricordate le volte nella vostra vita nelle quali il sesso è stato particolarmente amorevole, tenero o appassionato e richiamatele alla mente quando avete avuto un'overdose dell'opposto. Cercate immagini positive nei film che andate a vedere o nei libri che leggete.

**3. Coinvolgetevi in una supervisione o in una condivisione.** Ripetutamente i relatori di questa conferenza hanno sottolineato l'importanza della supervisione o della condivisione per i terapeuti che seguono clienti che sono stati vittime di abusi sessuali o ai quali sono stati diagnosticati disturbi da personalità multipla. Sono arrivati addirittura a dire che *nessuno dovrebbe vedere questo tipo di clienti senza essere in supervisione, inclusi loro stessi.*

Non abbiamo bisogno di affrontare tutto da soli. Gli altri possono fare delle osservazioni su qualcosa che a voi è sfuggito o darvi un suggerimento utile su come continuare. Tuttavia, anche per i più navigati tra noi, c'è un grande valore nel semplice parlare di questi casi problematici. Tenere dentro tutto ciò che ascoltate non è sano.

**4. Limitate il numero di casi di abuso sessuale che seguite.** Non possiamo sempre sapere che qualcuno ha subito un abuso sessuale quando accettiamo di diventarne il terapeuta. Tuttavia, per quanto possibile, limitate il numero di casi di abuso nella vostra pratica e scaglionateli nella vostra settimana lavorativa.

**5. Controllate la vostra tendenza a voler essere dei super terapeuti.** Dato che questi clienti hanno avuto delle vite così tormentate, essi ci toccano profondamente. Sicuramente hanno bisogno della nostra compassione, della nostra abilità e del nostro affetto. Tuttavia, per molti di noi in questo campo scatta un controtransfert assistenzialistico; eppure, se portato agli estremi, questo incoraggia la distruzione nostra e del cliente. Non possiamo compensare ciò che è accaduto nelle loro vite. Certo nessuno di noi vuole essere visto come un'altro insensibile narcisista che entra a far parte della loro vita e può reagire a questo tipo di transfert. Tuttavia, c'è un aspetto narcisistico nel voler essere un super terapeuta. Dobbiamo controllare la nostra tendenza ad essere sempre disponibili, super

comprensivi, a mettere sempre da parte le nostre necessità per fare spazio ad appuntamenti extra, a continuare ad alterare gli onorari, etc.

Come dice Judith Herman, "Molti terapeuti esperti e capaci che di solito sono scrupolosamente rispettosi dei limiti della relazione di terapia, si ritrovano spesso a violarne i confini e assumono il ruolo di salvatori sotto l'intensa pressione di transfert e controtransfert traumatici. Il terapeuta può sentirsi obbligato a estendere i limiti delle sedute di terapia o consentire frequenti telefonate la sera tardi, durante i weekend o addirittura durante le vacanze. Raramente queste misure straordinarie portano a dei miglioramenti; al contrario, più il paziente si sente impotente, dipendente e incompetente, e di solito peggiori diventano i sintomi." (Herman 1992)

Per di più, dobbiamo essere indulgenti con noi stessi quando siamo imprevedibili, ci dimentichiamo qualcosa o falliamo nel rispondere pienamente ad un'altra storia orrenda. Non possiamo lavorare per la salute dei nostri clienti più duramente di quanto già non facciano loro, e il nostro valore personale non dovrebbe essere misurato in base alla loro capacità di reclamare la loro vita. Non dobbiamo essere eccessivamente duri con noi stessi. Se vogliamo che i nostri clienti si amino pienamente, che cosa ne dite di una dose giornaliera di amore per noi stessi?

Molti di questi suggerimenti possono non suonarvi del tutto nuovi; forse ne avete altri da aggiungere. Ciò che è importante è chiedervi quanti di essi state mettendo in pratica regolarmente. Non vi incoraggerò mai abbastanza ad impegnarvi a prendervi ancora più cura di voi stessi per la vostra salute e per la vostra felicità.