

Psicotraumatologia multigenerazionale

secondo Prof.Dr. Franz Ruppert

Lo spunto teorico della psicotraumatologia multigenerazionale viene sviluppata dal 1998 dal psicoterapeuta e professore in psicologia Franz Ruppert di Monaco di Baviera. Questa teoria spiega i sintomi dei disturbi psichici come conseguenza di diverse forme di traumatizzazioni e forma la base per un proprio metodo d'intervento psicoterapeutico.

Terminologia del trauma

Secondo Ruppert un trauma è presente quando, dopo un evento, si può osservare una scissione permanente della psiche di una persona. Ruppert differenzia quattro tipi di traumi:

Trauma esistenziale

Un trauma esistenziale avviene attraverso una situazione di pericolo di vite, nella quale un essere umano è impotente di fronte ad una potenziale eliminazione della propria esistenza. Il sintomo più eclatante per questo tipo di trauma è la paura mortale, che tra l'altro, si può manifestare sintomaticamente in attacchi di panico.

Trauma della perdita

Un trauma della perdita avviene con la perdita o la separazione da persone con le quali abbiamo un legame mentale. Il trauma della perdita più pesante per un bambino è la morte della madre fino all'età di circa 18 anni oppure la morte di un bambino piccolo per sua madre. Il segnale più chiaro per un trauma della perdita sono le depressioni.

Trauma del legame / Trauma della simbiosi

Un trauma del legame avviene quando una persona viene respinta e rifiutata dal sistema di legame nel quale essa vive. Questo può avvenire come mobbing in una classe scolastica oppure sul posto di lavoro. Anche l'emarginazione di persone con segni etnici o religiosi particolari in una società può provocare in esse un trauma del legame. Come forma particolare del trauma del legame, Ruppert ha introdotto nel 2010 la definizione di "Trauma della simbiosi".

Lui vede in esso il trauma primordiale di un essere umano che si crea attraverso la frustrazione delle esigenze infantili verso il contatto fisico, il cibo, l'amore, l'appartenenza, l'affetto o il sostegno emotivo. Il bambino vive per via della sua dipendenza esistenziale verso la persona di legame primario, quindi in prima linea sua madre, paura di morire e disperazione, che più tardi si manifestano in tendenze di auto-rinuncia e ritiro estremo in se stessi. Secondo Ruppert, le forme di legami insicuri descritte da Bowlby e Ainsworth si basano soprattutto su traumi della simbiosi. I traumi della simbiosi si creano dal contatto del bambino con genitori traumatizzati. I sintomi che ne seguono sono molteplici. Comprendono problemi di identità, instabilità emotiva, consumo di droghe e comportamenti da dipendenza, paure di abbandono e soprattutto problemi relazionali.

Trauma del sistema di legame

Un trauma del sistema di legame si crea quando, per causa di eventi pesanti in un sistema di legami relazionali viene traumatizzato l'intero sistema. Questo, per esempio, è il caso in un omicidio oppure in azioni pesanti di violenza, violenza sessuale oppure di incesto all'interno di una famiglia. La base per la formazione di un trauma del sistema di legame di regola è, che due persone

traumatizzate nei loro legami si uniscano in coppia. Il segnale principale del trauma del sistema di legame è la scissione aggressore-vittima nelle persone interessate. Ognuna di esse porterà poi dentro di sé delle strutture di aggressore e di vittima. Sul piano sintomatico i traumi del sistema di legame possono esprimersi anche in psicosi e schizofrenie

Modelli di personalità

Per sopravvivere ad una situazione traumatica, secondo Ruppert, è necessario rinunciare a delle strutture psichiche tramite la loro scissione: impulsi di movimento si irrigidiscono, sentimenti congelano e i pensieri diventano vuoti e confusi. Attraverso il processo della scissione si formano, secondo Ruppert, tre componenti di personalità: componenti di sopravvivenza, componenti traumatizzate e componenti sane.

Componente di sopravvivenza

La componente di sopravvivenza è il meccanismo di protezione della psiche, la quale ci ha assicurato la sopravvivenza durante la situazione traumatizzante. Quanto è stata importante la sua utilità nella situazione minacciosa, tanto ora è di impedimento alla risoluzione del trauma perché avverte la minaccia passata ancora come se fosse tutt'ora reale. La componente di sopravvivenza sviluppa perciò delle strategie complesse per respingere la componente traumatizzata che vanno dal comportamento di controllo, alla rinegazione e alla dipendenza, attraverso insegnamenti esoterici e soppressioni violente di altre persone.

Componente traumatizzata

La componente traumatizzata contiene, a seconda del trauma, i sentimenti di impotenza, indifesa, paura e dolore che durante la situazione minacciosa non erano superabili e per questa ragione sono stati scissi. Induce a dei conflitti inconsapevoli e a delle situazioni ripetute che ricordano la situazione traumatica. Si può manifestare sotto forma di attacchi di panico, esplosioni di rabbia improvvisi e brevi, spesso anche sotto forma di attacchi di pianto.

Componente sana

qui di seguito alcune proprietà, che Ruppert collega alle componenti sane: volontà di trovare la verità e la chiarezza, desiderio verso relazioni sane, auto-responsabilità, riferimento alla realtà, forza di volontà, prontezza al riconoscere esperienze traumatiche. Il suo elenco comprende ancora altre proprietà e non esige una completezza, piuttosto invita i professionisti ed i clienti a fare loro stessi un tale elenco. Con l'aiuto delle componenti sane di una persona si possono reintegrare i sentimenti traumatici.

Fondamenta della terapia

La meta essenziale di una psicoterapia nel senso della psicotraumatologia multigenerazionale è il superamento della scissione della personalità. Per fare questo principalmente sono essenziali tre processi: - respingimento delle strategie di sopravvivenza perché possano acquisire più spazio le componenti sane, - fortificazione delle componenti sane e la loro preparazione ad un confronto con il trauma, - incontro tra le componenti sane e quelle traumatizzate per potere integrare, per così dire, - ad altezza occhi- passo dopo passo. A seconda del trauma che sta alla base, un cliente può soffrire anche sotto diverse traumatizzazioni, ci sono diverse psicodinamiche nella terapia da osservare.

Metodo – La costellazione dell'intenzione

Franz Ruppert iniziò nel 1995 a raccogliere delle esperienze con il metodo delle costellazioni familiari. Dal 1998 riconobbe che questo metodo era sì, in grado di portare alla luce i traumi, ma che non basta assolutamente per guarire i traumi. Sulla base del suo modello di scissione sviluppò il metodo delle costellazione verso la costellazione del trauma. La forma di costellazione preferito da lui dal 2009, “costellazione dell'intenzione”, è particolarmente adatto a rendere visibili gli irretimenti simbiotici come conseguenza dei traumi della simbiosi.

Procedura

La terapia avviene in gruppi in seminari di fine settimana da 2 a 3 giorni oppure in sedute individuali. Il cliente illustra prima la sua situazione attuale e poi viene sollecitato dal terapeuta a formulare la sua richiesta per la costellazione. Nella richiesta si esprime dove si trova in questo momento il cliente nel suo processo di sviluppo e quale prossimo passo nel suo sviluppo interiore è possibile. Segue un discorso esploratore sulla storia della famiglia, nel quale il terapeuta chiede delle informazioni rilevanti per la costellazione e soprattutto per la possibile causa traumatica della sua richiesta.

Il cliente in seguito viene invitato a scegliere un rappresentante per la sua intenzione (o richiesta) e di metterlo in scena. Il processo della costellazione nel vero senso inizia quando il cliente entra in contatto ed in interazione con il suo desiderio. Durante la costellazione i rappresentanti sono liberi di esprimere i loro sentimenti, pensieri e percezioni. Al di fuori di violenza fisica ogni tipo di interazione è permessa.

Il terapeuta lascia scorrere la costellazione fin tanto non ritiene adeguato e di aiuto un intervento. Lui interviene per esempio nel comunicare la sua interpretazione della costellazione al cliente (per es. “ qui vedi quanto sei ancora irretito con tua madre”) oppure – più spesso – proponendogli delle frasi che esprimono parti della proprio storia di legame e conseguenze (per es. “nostra madre era sempre irraggiungibile, e noi la cerchiamo ancora”). Nell'interazione con il rappresentante il cliente può verificare le frasi del terapeuta e se necessario modificarle o rifiutarle.

È essenziale che il cliente alla fine della costellazione entri in un buon contatto con la sua intenzione. Questo mostra lo sviluppo interiore raggiunto e protegge il cliente anche da una ritraumatizzazione.