

ELENA SIMONETTA - MICHELE SALVATO

Non dovevo essere figlio unico

L'importanza dei "cantieri" affettivi

Prefazione di *Antonio Sellitto*

Introduzione di *Antonella Memmo*

Collana di Psiche e dintorni
diretta da *Loredana Petrone e Francesca Mamo*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma
tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Original Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2025

Elena Simonetta Psicologa, psicoterapeuta, psicotraumatologa, psicomotricista neurofunzionale. Supervisore EMDR e supervisore Sensorimotor Therapy. Socia fondatrice di AISTED (Associazione Italiana per lo Studio del Trauma e della Dissociazione), di cui ha fatto parte del primo Consiglio

Direttivo. Socia ordinaria della European Society for Trauma and Dissociation (ESTD). Esperta nelle tecniche di lavoro con la dissociazione post-traumatica, ha scritto numerosi libri riguardanti il corpo e il movimento come risorse per la persona. Si occupa da molti anni di DSA. Ha messo a punto il protocollo EMDP per lavorare direttamente con le parti dissociative. In ambito professionale lavora a Milano con bambini, adolescenti e adulti traumatizzati. Ha già pubblicato per Alpes Italia *Cristalli infranti* (2024).

Michele Salvato laureato in scienze dell'educazione, sposato con due figli. Ha lavorato alcuni anni in ambito educativo per dedicarsi poi all'insegnamento. In seguito ad eventi traumatici molto precoci ha cercato sostegno e aiuto attraverso differenti percorsi psicologici e psicoterapeutici, trovando grande beneficio nella tecnica dell'EMDR - EMDP.

In copertina: disegno realizzato con l'aiuto dell'I.A. di ChatGPT.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene

previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREFAZIONE (<i>Antonio Sellitto</i>).....	VII
INTRODUZIONE (<i>Antonella Memmo</i>)	IX
1. Il trauma in età evolutiva	1
<i>Che cosa è un trauma?</i>	1
<i>Perché il trauma entra nel corpo?</i>	3
<i>Amigdala e trauma</i>	3
<i>Memoria implicita procedurale</i>	5
<i>Sistema Nervoso Autonomo</i>	7
<i>Come si manifesta nei bambini il trauma nel corpo</i>	10
<i>Il trauma nel corpo del feto e del neonato</i>	13
<i>Eventi traumatici in tenera età</i>	14
<i>Il trauma della disregolazione emotiva</i>	16
<i>La risposta disorganizzata come difesa</i>	18
<i>Le vittime dei traumi hanno sintomi invece che ricordi</i>	20
<i>Cause ed effetti di traumi nell'infanzia</i>	22
<i>Manifestazioni somatiche del trauma</i>	24
<i>Traumi dell'attaccamento e loro esiti</i>	26
2. Il trauma prenatale e perinatale e il conseguente sviluppo dissociativo	29
<i>Conseguenze epigenetiche dei traumi prenatali</i>	31
<i>La dissociazione strutturale esito di trauma</i>	32
<i>Aspetti dissociativi collegati ai traumi fetali, neonatali o postnatali</i>	33
<i>Le manifestazioni della dissociazione in età evolutiva</i>	34
<i>Le parti dissociative generate dalle difese istintive</i>	35
<i>Stabilizzare le parti infantili</i>	38

3. Legami interrotti	39
<i>Separati prima di nascere</i>	39
<i>La prima liberazione</i>	41
<i>La depressione</i>	45
<i>La svolta</i>	49
4. Il sistema di attaccamento che si oppone al trauma	51
<i>Il sistema di attaccamento</i>	51
<i>La biologia del sistema di attaccamento nel feto</i>	53
<i>Le neuroscienze affettive</i>	54
<i>I Neuroni Specchio</i>	54
<i>Emozioni e sistemi motivazionali</i>	56
<i>Il sistema di accudimento per un attaccamento sicuro</i>	57
<i>La teoria dell'attaccamento</i>	59
<i>I tipi di attaccamento</i>	61
<i>Il sistema motivazionale dell'attaccamento</i>	64
<i>Modelli operativi interni (MOI)</i>	65
<i>Esistenza, appartenenza e sicurezza</i>	67
<i>Bisogno e sostegno</i>	67
<i>Autonomia e potere</i>	68
<i>Volontà e libertà</i>	69
<i>Accettazione e prestazione</i>	69
<i>Le risorse per sopravvivere</i>	70
<i>Resilienza e Coping</i>	70
<i>Importanza della sintonia affettiva: dalla rottura alla riparazione</i>	73
<i>Regolare le emozioni del bambino: la sintonizzazione affettiva</i>	75
5. Verso una guarigione profonda	79
<i>La grazia della malattia</i>	79
<i>La spiritherapy e la “guarigione del cuore”</i>	82
<i>Il miracolo della vita</i>	83

Indice generale

<i>Dentro il grembo materno</i>	84
<i>La paura di perdere Luca</i>	85
“ <i>Sono una grazia</i> ”	86
<i>Il vestito da lebbroso</i>	87
“ <i>Sono un peso</i> ”	89
<i>La terra dei viventi</i>	92
“ <i>Non ho bisogno di affetto!</i> ”	94
<i>Il blackout</i>	97
<i>L’impotenza e la paura della morte</i>	101
CONCLUSIONI	107
<i>Verità e menzogna</i>	107
<i>Le ragioni di questo racconto</i>	108
Bibliografia	111

Prefazione

Antonio Sellitto¹

Siamo abituati a pensare che ogni nostro atteggiamento, comportamento, emozione sia una sorta di reazione a un’azione esterna: mi hai urlato contro e ci sono rimasto malissimo, sei passato col rosso tagliandomi la strada e ho dato di matto, hai avuto una promozione al lavoro e non riesco a gioire perché me la merito anche io e non ce l’ho.

Sicuramente in parte è vero, ma le cause esterne sono solo degli “attivatori” di una ferita più profonda, di un “trauma” ricevuto nell’infanzia e a volte anche prima, addirittura nell’utero materno.

Anche alcuni nostri atteggiamenti, modi di fare e di essere possono avere origini antichissime: se non riusciamo ad accettare una sconfitta, probabilmente abbiamo ricevuto dai nostri genitori un amore condizionato, un “ti amo se vai bene a scuola, fai come ti dico, pensi come penso io ecc.” Se non riusciamo a esprimere la nostra opinione quando attorno a noi tutti la pensano diversamente, è possibile che da “piccoli” abbiamo avuto il “trauma” di non poter essere diversi da mamma e papà (o da come loro ci volevano).

Questo libro è uno strumento utilissimo per tanti addetti ai lavori, ma aiuta anche tutti noi semplici lettori a prendere coscienza dei “traumi” che arrivano da lontano, per capire meglio chi siamo e da dove veniamo. Solo così potremmo scegliere consapevolmente dove vogliamo andare e non essere più in balia degli “attivatori” esterni.

Per me, che non sono uno psicoterapeuta, ma un papà con 5 figli, è stato molto importante anche per comprendere meglio i miei figli e i tanti errori commessi da genitore. Non per deprimermi e sentirmi in colpa,

¹ Autore televisivo ed esperto di comunicazione. Responsabile per la città di Milano della comunità di Nuovi Orizzonti.

NON DOVEVO ESSERE FIGLIO UNICO

ma per modificare alcuni miei atteggiamenti e comportamenti nei loro confronti e per imparare a chiedere scusa dove ho mancato.

Questo è solo un manuale, ma non è affatto uno strumento psicoterapeutico (a proposito, genitori, non spaventatevi se non capite le parti più tecniche e scientifiche, l'importante è afferrare il messaggio d'insieme). Per "guarire" non basta leggere il libro, è necessario poi andare in terapia per prendere contatto col nostro "bambino ferito", per ascoltarlo e farlo sentire compreso, e per dirgli: "tranquillo, adesso a te ci penso io", per essere in un certo senso noi stessi quella mamma e quel papà che ci comprendono, non ci giudicano e ci lasciano liberi di essere chi siamo veramente.

Auguro a tutti una buona lettura, con la speranza che possiate vivere una vita più consapevole e soprattutto, più felice!

Introduzione

Antonella Memmo²

Ringrazio di cuore la dottoressa Elena Simonetta per la fiducia accordatami, sia nell'affidarmi Michele come paziente sia nell'opportunità di presentare questo prezioso testo, frutto di anni di studio e di esperienza clinica. La lettura di quest'opera mi ha attraversato come un tumulto di emozioni che, pagina dopo pagina, ho finalmente lasciato sgorgare senza vergogna, ricordandomi quanto sia essenziale affrontare la nostra vulnerabilità con onestà.

Il tema del trauma, in particolare di quello prenatale e perinatale, è complesso e delicato. Il testo approfondisce, con precisione e sensibilità, come gli eventi traumatici, anche nelle primissime fasi della vita, possano influenzare profondamente lo sviluppo emotivo, cognitivo e fisico di un individuo. L'autrice ci guida in un percorso che esplora il trauma non solo come evento esterno, ma come un'esperienza che si radica nella memoria corporea e sensoriale, lasciando un'impronta indelebile che può riemergere in modo inconsapevole nella vita adulta.

L'introduzione della teoria polivagale di Stephen Porges, che l'autrice utilizza come chiave interpretativa, ci offre una visione innovativa su come il sistema nervoso autonomo risponda agli stimoli esterni in modo automatico. Porges ci ricorda che "La sicurezza è l'essenza della salute", e comprendere le modalità attraverso le quali il corpo percepisce e risponde alla minaccia è essenziale per sviluppare interventi terapeutici efficaci. Il sistema nervoso autonomo, con la sua rete di risposte simpatiche e parasympatiche, e la memoria implicita legata all'amigdala, diventa il luogo dove le tracce del trauma si radicano e si manifestano in forme fisiche, emotive e comportamentali.

² Direttore Dipartimento Chirurgia Maugeri. Responsabile del servizio di Anestesia Maugeri. Specialista in Agopuntura e Omotossicologia.

NON DOVEVO ESSERE FIGLIO UNICO

Il concetto di memoria somatica, esplorato in questo testo, rivela come le esperienze traumatiche si imprimano nel corpo, creando automatismi che si attivano anche in assenza di minacce reali. È affascinante scoprire come queste memorie si strutturino già nella vita intrauterina e nei primi mesi di vita, influenzando le risposte emotive e corporee del bambino e, successivamente, dell'adulto. Come sottolinea l'autrice, anche eventi apparentemente normali come un parto cesareo o l'allontanamento dalla figura di accudimento nei primi giorni di vita possono rappresentare traumi significativi per il neonato, influenzando profondamente la sua capacità di autoregolazione e di sviluppo affettivo.

L'opera pone una forte enfasi sull'importanza della relazione genitoriale e dell'attaccamento sicuro. "Gli uomini e le donne, le mamme e i papà, sono mediatori imperfetti dell'affetto che può arrivare nella sua purezza e totalità solo dalla sorgente della vita."

Il bambino, sin dal concepimento, sviluppa un legame profondo con la madre, e attraverso questo legame, costruisce la sua identità e le basi per la sua futura capacità di relazionarsi con il mondo. Quando questo legame viene compromesso, emergono i cosiddetti traumi di attaccamento, che possono manifestarsi in modi diversi e compromettere l'intero sviluppo psicologico ed emotivo dell'individuo.

Il trauma, come viene presentato in questo testo, non è solo un evento esterno improvviso e catastrofico, ma un'esperienza che prende forma nelle pieghe della quotidianità e nelle relazioni. Questo testo ci offre una panoramica sulle strategie terapeutiche per trasformare l'esperienza traumatica in un'occasione di guarigione, sottolineando l'importanza di riconoscere, validare e integrare le emozioni che emergono anche dai ricordi più lontani.

Particolarmente rilevante è l'approccio dell'autrice alla regolazione emotiva e alla capacità di resilienza. Viene esplorato come i genitori possono supportare i loro bambini nel costruire queste competenze attraverso un attaccamento sicuro e un ambiente di cura che fornisca sicurezza e protezione. Senza una guida adeguata, i bambini possono sviluppare risposte disfunzionali, se non adeguatamente gestite, possono evolvere in schemi disfunzionali che si protraggono nell'adolescenza e nell'età adulta.

Inoltre, il testo offre uno sguardo sulle modalità con cui il trauma si manifesta nei neonati e nei feti, evidenziando come eventi quali l'esposizione a sostanze tossiche, lo stress materno o interventi medici invasivi possano influire negativamente sullo sviluppo neurobiologico del bambino. Queste esperienze precoci, che creano una sensazione di pericolo e di insicurezza esistenziale, richiedono interventi tempestivi e un approccio integrato che unisca conoscenze mediche, psicologiche e terapeutiche.

Con questa introduzione, il mio invito è quello di accostarsi al testo con apertura e curiosità. Il viaggio di guarigione e comprensione che esso propone è un percorso che coinvolge non solo gli operatori del settore sanitario, ma anche i genitori e chiunque desideri comprendere a fondo il complesso intreccio tra trauma e sviluppo umano. Ogni esperienza, anche quella più dolorosa, può essere trasformata in un'opportunità di crescita e di scoperta, e questo libro rappresenta una guida preziosa per chiunque desideri intraprendere questo cammino.

