

Publicato sulla rivista „Die Südtiroler Frau“, estate 2015,  
aggiornato nel marzo 2017 per quanto riguarda le ultime due domande  
Tradotto in italiano da Janine Koch (CH)

---

## **Intervista**

Pronto Soccorso Emozionale per bebè e genitori

### **Rafforzare il legame – superare situazioni di crisi**



*Non sempre la gravidanza, il parto e i primi tempi con un neonato sono fonte di gioia. Queste esperienze talvolta rappresentano grandi sfide. In questi casi i genitori possono ricevere sostegno e accompagnamento tramite il Pronto Soccorso Emozionale (PSE), un metodo che è stato sviluppato negli anni 1990 e che sta prendendo sempre più piede anche in Alto Adige/Italia. A questo proposito abbiamo intervistato Barbara Walcher che, tra le altre cose, coordina le formazioni di PSE in Italia.*

#### **Cosa si intende con Pronto Soccorso Emozionale – PSE?**

Il Pronto Soccorso Emozionale pone il rafforzamento dei processi di legame alla base dell'accompagnamento. Questo modello si indirizza principalmente a genitori con bambini nel periodo che include gravidanza, parto e prima infanzia. Un buon legame interiore con se stessi è una prerogativa per poter entrare in contatto con quello che ci sta di fronte. Solo uno stato d'animo e un corpo rilassati permettono di entrare in contatto con un'altra persona e i suoi bisogni, di avere la possibilità di una risonanza empatica. Questa è la base del PSE, che include tre ambiti: la prevenzione, l'intervento di crisi a breve termine come pure un accompagnamento terapeutico di più lunga durata. Alla base dell'accompagnamento in tutti e tre gli ambiti vi è un lavoro corporeo e verbale attento e consapevole.

#### **Perciò il legame emozionale tra genitori e bambini è il punto centrale. Quanto è importante?**

Il legame, un cordone emozionale al di là del tempo e dello spazio, è per il bebè un bisogno esistenziale. Il legame verso una persona di riferimento corrisponde a un suo bisogno primario emozionale e neurobiologico. Il modo in cui una persona sperimenta la relazione nei suoi primi anni di vita è una matrice e influisce su tutte le altre relazioni. Un sicuro vissuto di accudimento, sicurezza e accettazione è fondamentale per la buona salute fisica ed emotiva, ed è un presupposto per lo sviluppo individuale della personalità. Momenti di stress in concomitanza con brevi perdite di legame sono situazioni normali in ogni relazione genitore-bambino. Sorge un problema nei casi in cui questa situazione perdura nel tempo.

#### **Come si svolge concretamente un accompagnamento di PSE con genitori e bambini?**

Spesso e volentieri vengono impartiti consigli educativi e si punta sul cambiamento di comportamento nel bambino. Nel PSE invece si cerca di riconoscere la dinamica che sta dietro allo stress attuale e di prendere coscienza delle proprie reazioni corporee ed emotive.

Troppo di frequente i genitori perdono di vista se stessi e i propri bisogni. Per la realizzazione di uno spazio di legame sicuro è fondamentale, come già detto, un buon essere con se stessi e uno stato di rilassamento corporeo. Attraverso colloqui mirati e accurati vengono comprese proprie reazioni e quelle del bambino. Il vissuto del momento viene così riconosciuto. Fa seguito un lavoro corporeo delicato che dà sostegno e che crea uno spazio protetto e privo di giudizio nel quale, grazie al contenimento, le emozioni possono emergere. Si ritrova così lo stato di rilassamento perso che permette lo sviluppo di processi di legame rafforzanti e la possibilità di riconoscere nuovi punti di vista e opzioni.

### **Quando il PSE può aiutare i genitori?**

Oggi giorno l'essere genitori è per molti versi una vera sfida. Viviamo in un tempo con ritmi veloci e fitto d'impegni dove contano le prestazioni. Ci sono grandi aspettative e pretese nei propri confronti e di chi ci sta attorno. Queste dinamiche le ritroviamo anche nella genitorialità. Tutto deve essere perfetto e prevedibile. Se queste aspettative non vengono soddisfatte, viene a mancare l'ambito senso di felicità con il bebè, i genitori si sentono lasciati soli, impotenti e inadeguati. Sono delusi, di loro stessi e del proprio bambino. Ma legame e amore necessitano di tempo e spazio per poter crescere. E' importante che i genitori creino già a livello preventivo uno spazio simile e se ne prendano cura, per se stessi e il loro bambino sin dall'inizio della loro vita comune. Si possono così evitare delusione e situazioni di crisi. Ed è proprio qui che il PSE lavora in primis, nella prevenzione.

### **Quali sono le principali situazioni in cui i genitori cercano aiuto?**

Nella maggior parte dei casi i genitori cercano aiuto solo quando si trovano in una situazione di crisi con il bambino, quando il parto è stato vissuto in modo difficile, quando il bambino sano piange in modo inconsolabile, quando dorme poco, quando mostra molta irrequietezza o quando ci sono problemi di allattamento. Ciò significa che i genitori arrivano già in uno stato teso e indebolito. In questo caso, come la parola stessa PSE ci suggerisce, si tratta di prestare pronto soccorso emozionale, per ristabilire e rafforzare il cordone emozionale tra genitori e bambini.

### **Da dove arriva il PSE?**

La forma odierna del PSE è stata sviluppata da Thomas Harms, psicologo e psicoterapeuta di Brema, basandosi sulle conoscenze attuali della terapia psicocorporea, della neurofisiologia e della ricerca sull'attaccamento. Il Dr. Harms dirige il centro europeo di formazione del PSE (EAZ) tramite il quale viene proposta una formazione interdisciplinare di PSE sull'arco di vari anni, ora presente anche in Alto Adige.

### **Dove è possibile un accompagnamento di PSE in Alto Adige?**

A dipendenza della loro formazione di base, i consulenti certificati PSE propongono i tre campi d'applicazione del PSE in incontri individuali come pure in un contesto di gruppo. Viene volentieri considerata la possibilità di collaborare con altri professionisti. Attualmente in Italia lavorano diversi consulenti PSE, alcuni come liberi professionisti e altri nelle strutture sanitarie pubbliche. Provengono da diversi settori professionali e sono medici, ostetriche, infermiere, pedagogisti, fisioterapisti, psicologi, psicoterapeuti e assistenti sanitari. In Italia la maggior parte dei consulenti PSE è membro dell'Associazione PSE. In Europa gli interessati possono trovare nelle proprie vicinanze consulenti PSE certificati con i relativi recapiti nel sito [www.prontosoccorsoemozionale.it](http://www.prontosoccorsoemozionale.it)

### **In Alto Adige verrà proposto un nuovo percorso di formazione PSE?**

Nel 2012 è stato proposto il primo percorso di formazione PSE in Alto Adige e nel gennaio 2016 è iniziato il secondo. Ulteriori percorsi di formazione sono in pianificazione: il prossimo è previsto probabilmente per la fine del 2018.

La certificazione di consulente PSE richiede un totale di 40 giorni di formazione. In aggiunta vengono richieste ore di percorso introspettivo personale e di supervisione come pure l'obbligo di preparare diversi lavori di fine formazione.

La formazione è in tedesco, con traduzione simultaneamente in italiano. Il materiale didattico per i partecipanti è in entrambe le lingue. Per gli interessati vengono organizzate regolarmente giornate introduttive di PSE. Scrivendo all'indirizzo [info@barbarawalcher.it](mailto:info@barbarawalcher.it) potete richiedere le date concernenti la formazione di PSE.



**Barbara Walcher** è infermiera pediatrica. Dopo tanti anni di lavoro clinico, dal 2012 lavora come indipendente nel suo studio a Bressanone (I). E' inoltre attiva come referente per il PSE e altri temi legati all'essere genitori e bambini in diverse strutture di formazione e istituzioni sanitarie in Alto Adige e Italia, come pure in altri paesi europei. Per l'Alto Adige e in generale per l'Italia coordina i relativi percorsi di formazione.