

Incontriamo Bess



*Una storia sulla
genitorialità, la ricerca
dell'equilibrio e sulla
iporeattività*

Illustrated by Jacinta Read

Vi presento Bess. Ha 35 anni ed è una scienziata di laboratorio clinico. A Bess piace il buon cibo e la musica folk dal vivo. Bess sta con il suo compagno da 14 anni e hanno due figli.

Bess ha trovato facile e naturale essere genitore del figlio maggiore, che ha sette anni. Con il suo secondo figlio di tre anni, le cose non sono proprio andate nello stesso modo. Bess ha spesso la sensazione di avere a che fare con un bambino che va da 0 a 1000, che piange subito e per troppo tempo.

A Bess piace l'appuntamento settimanale del caffè della mattina con le altre mamme, ma comunque, sente che spesso perde il senso di ciò che sta succedendo infatti è l'ultima a ridere alle battute.



Bess si sta godendo il suo latte macchiato e sta parlando con la sua amica. C'è molto rumore di fondo, ma non le dà affatto fastidio. Un'amica commenta: "Ti ammiro molto, Bess. Come ci riesci?"



Bess è confusa. Non sta volutamente trascurando il piagnucolio di suo figlio. Sembra sempre l'ultima a notare che il bambino che piange è il suo bambino ed è terribile quando questo accade in pubblico.

Un'altra mamma, che Bess non conosce bene, commenta: "è come se tu bloccassi "fuori da te" questo piagnucolio, tanto da non sembrarne affatto disturbata". Bess non capisce se ciò che le è stato detto sia un complimento o una vera e propria critica.

Ora il suo amichevole caffè mattutino si è trasformato in una tragedia. Succede spesso anche a casa di sua sorella. I membri della famiglia fanno commenti sul fatto che Bess ignora, non presta abbastanza attenzione e si auto assorbe.



Bess odia che il suo bambino più piccolo si irriți regolarmente e si sente ferita dall'idea di ignorare deliberatamente i segnali di sofferenza e di disagio.



Ama i suoi figli.

Desidera una vita serena e si sente in colpa per aver perso il ritmo che c'era prima della nascita del secondo figlio.

Quando c'erano solo il suo compagno e il figlio maggiore le cose sembravano andare così bene. Ha una bella vita, perché questa parte è così difficile?

Le differenze nell'elaborazione sensoriale influiscono sulla qualità delle relazioni durante tutto il corso della vita. I bambini con differenze di elaborazione sensoriale diventeranno adulti con differenze di elaborazione sensoriale. All'Istituto STAR abbiamo un fiorente e ricercato servizio per adulti e adolescenti, è stato creato perché sempre più spesso i genitori hanno dimostrato la necessità di un supporto di questo genere.



Nel 2011 uno studio ha indagato la correlazione tra l'elaborazione sensoriale e l'ansia negli adulti evidenziando che sia la iper-responsività che la ipo-responsività sono correlate ad alti tassi di ansia.

Uno studio del 2020 sul Journal of Mental Health Counseling ha illustrato l'importanza della comprensione delle differenze nell'elaborazione sensoriale e come essa conduca ad un intervento di successo a sostegno della salute mentale.

La salute sensoriale sostiene la salute relazionale

Bess inizia a riflettere sui commenti che la gente ha fatto sin da quando era alla scuola dell'infanzia – sembrava avere poca energia, sembrava non capire, come se le sfuggisse il “momento”, e a volte sembrava depressa. Bess decide di chiedere aiuto a una consulente. Dopo due sedute, quest'ultima le illustra la possibilità che il modo in cui elabora le sensazioni, avvenga in modo diverso e che ciò possa aver impattato sulle sue relazioni e sul modo in cui risponde al mondo.

Bess scopre di essere ipo-responsiva – ovvero che non registra l'input sensoriali fino a quando non è molto intenso. Bess è ipo-responsiva agli stimoli uditivi, visivi e tattili. Scopre che il modo in cui elabora il movimento e la posizione del suo corpo è, al contrario, un punto di forza, ed esclama "Aha!" nel ricordare come si sentisse bene quando ballava due o tre volte a settimana.

Bess riprende a ballare e inizia a costruire uno stile di vita sensoriale che nutre e sostiene il suo sistema nervoso. Diventa così più attenta al mondo che la circonda e più disponibile alle sue relazioni. Anche i suoi colleghi di lavoro notano la differenza. Bess e il suo bambino più piccolo legano e imparano a giocare insieme e a comunicare tra loro.



La storia di Bess vi suona familiare?

Per un supporto ed una valutazione sull'integrazione ed elaborazione sensoriale, contattate la vostra pratica locale di terapia occupazionale certificata, oppure lo STAR, saremo lieti di guidarvi.

Sono sempre più numerosi gli operatori specializzati nel sostegno agli adulti con queste differenze.

La salute sensoriale trasforma la vita



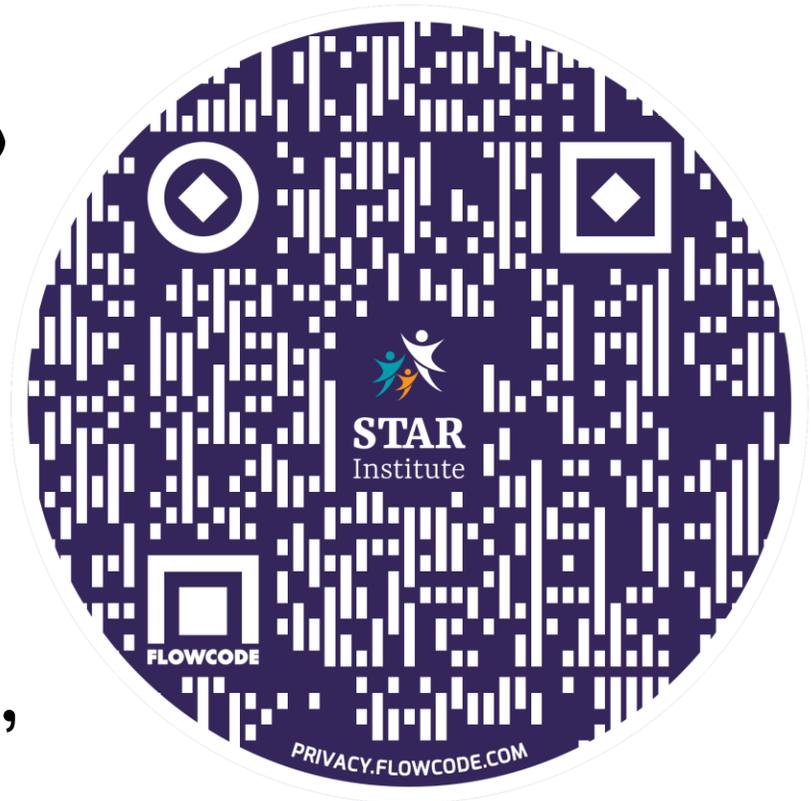
Le differenze nell'integrazione e nell'elaborazione sensoriale, mai riconosciute prima, stavano influenzando la capacità di Bess di godersi la vita ed il legame con il suo bambino più piccolo. Se avesse saputo che le preferenze e le capacità sensoriali del suo corpo stavano influenzando la sua capacità di sintonizzarsi con il mondo che la circondava, avrebbe potuto coltivare proattivamente uno stile di vita sensoriale sano. L'elaborazione sensoriale è qualcosa di più dei "cinque sensi" insegnati nella scuola elementare. Pensiamo che sia giunto il momento che tutto il mondo comprenda il potere della salute sensoriale per il benessere psicologico.

Ogni mese allo STAR Institute è il mese della consapevolezza sensoriale, ma ottobre è speciale perché condividiamo, con il mondo, la nostra passione.

Quest'anno mostriamo le storie di cinque personaggi che ci stanno molto a cuore. Ogni personaggio rappresenta un aspetto diverso di come le differenze nell'integrazione sensoriale e nell'elaborazione impattano sulla salute e sul benessere. I personaggi provengono da vita, contesti e background familiari diversi, ma hanno tutti una cosa in comune: la scoperta del potere dell'elaborazione sensoriale ha trasformato in meglio la loro vita. Queste storie si basano sulla vita reale, su testimonianze reali, su persone reali.

Per favore, aiutateci a fare di più! Quest'anno stiamo raccogliendo fondi per il nostro lavoro di educazione e advocacy. Finora, nel 2020, abbiamo organizzato workshop gratuiti e a pagamento per i genitori, abbiamo formato terapisti occupazionali a scuola, educatori e molto altro ancora. Con il vostro sostegno, vogliamo raggiungere i comprensivi scolastici, le forze dell'ordine, più famiglie e individui, più medici ed educatori. Il vostro regalo sarà messo subito in opera.

Dai un po'. Aiuta molto.



Scan to donate \$5 today!



© STAR Institute for Sensory Processing
6911 South Yosemite Street
Centennial, Co, 80122
United States of America

www.spdstar.org

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

Transforming health and wellness through the sensory domain