

Dott. ssa Matilde Maurizzi

Psicologa

Iscrizione all'Albo Professionale degli Psicologi dell'Emilia Romagna num. 7995 sez. A

Psicoterapia Biosistemica: un orientamento psico-corporeo

La Psicoterapia ad orientamento psico-corporeo lavora sul disagio psicologico del paziente, agendo a livello globale su tutta la persona, coinvolgendo sia la mente che il corpo. Mente, corpo e relazioni non possono essere viste come entità separate, ma in stretta interconnessione tra di loro, legate da un rapporto di influenza reciproca. Un disagio psicologico influenza anche la dimensione corporea e le relazioni, così come una malattia fisica influenza a sua volta lo stato psicologico della persona e le sue condizioni di vita. Per questo motivo è importante lavorare con il paziente nella sua totalità, cercando di costruire insieme a lui il significato del suo disagio psicologico; per fare questo si accompagna il paziente a indagare le cause che hanno scatenato il malessere e a cercare le sue risorse personali per superarlo. Il percorso terapeutico ha inizialmente lo scopo di costruire una relazione di fiducia con il paziente, insieme a una raccolta dell'anamnesi, per inquadrare lo stato psico-fisico del paziente. Per indagare le cause del disagio psicologico, si lavora sia tramite la relazione con il paziente, sia attraverso tecniche corporee.

L'approccio Biosistemico è un metodo psico-corporeo di tipo multidisciplinare, dove confluiscono l'approccio della Gestalt, le Neuroscienze, la teoria dell'inibizione dell'azione di Laborit, la teoria polivagale di Porges e l'approccio Bioenergetico. Il sostegno psicologico ad orientamento psico-corporeo si propone di promuovere l'integrazione consapevole di corpo e mente, perciò si focalizza sia sugli aspetti psicologici, sia sulle loro manifestazioni corporee. Inoltre, si utilizza anche il corpo come elemento dal quale partire, per avere informazioni sugli stati interni e sulla storia personale del paziente. Oltre al lavoro verbale, cognitivo ed emozionale, l'approccio psico-corporeo può comprendere quattro tipi di lavoro sul corpo, che permettono di realizzare il percorso verso il benessere.

A - ESPERIENZA DI CONSAPEVOLEZZA: gli interventi relativi alla consapevolezza corporea sono mirati ad assistere il paziente mentre ascolta le sensazioni del suo corpo. Il punto di attenzione si focalizza sulle aree di tensione, sulla postura (grounding) e sulla modalità del respiro. Questi metodi permettono di aumentare la consapevolezza del corpo e di poter accedere tramite questo ai relativi substrati psicologici.

B - INTERVENTI A LIVELLO FISICO: questi interventi si possono concentrare su aree del corpo che sono interessate da una tensione muscolare cronica, da bassi livelli di consapevolezza, da ristrette capacità di movimento che limitano il benessere psico-fisico ecc. Comprendono:

- esercizi di attivazione corporea, per accrescere la tonicità dei muscoli
- esercizi respiratori per caricare il corpo di energia o creare stati di rilassamento
- tecniche atte ad accrescere e integrare la varietà degli stati psicologici che siamo in grado di

provare. Lo scopo di questi interventi è quello di aumentare le possibilità di espressioni emotive riducendo le tensioni e i sintomi.

C - ESPRESSIONE GUIDATA: questa forma di intervento propone al paziente delle esperienze che vengono guidate dal terapeuta: movimenti corporei, esercizi, visualizzazioni ed esperienze che possono approfondire l'espressione emozionale del paziente. Queste esperienze di accompagnamento hanno lo scopo di dare sostegno al paziente durante l'esplorazione dei suoi stati corporei ed emotivi.

D – CONTATTO: Nel sostegno psicologico ad orientamento psico-corporeo il contatto è usato talvolta (con tempi e modi differenti, a seconda del tipo di disagio psicologico) come aiuto per incoraggiare la consapevolezza corporea del paziente e per sostenerlo, durante l'espressione delle sue emozioni. Le linee guida per l'uso del contatto prevedono che ci sia una richiesta di contatto da parte del paziente o una proposta da parte del terapeuta, comunque nel rispetto dei confini personali del paziente e delle sue preferenze nell'uso del contatto. Ovviamente, in nessuna circostanza l'uso del contatto coinvolgerà mai aree sessuali del corpo e gli scopi degli interventi sul corpo saranno sempre chiaramente spiegati in modo che risultino chiari e non sarà mai compromessa la tua libertà di scelta.

L'approccio Biositemico si è rivelato particolarmente efficace negli ambiti dove ho svolto attività di Psicoterapia in questi anni.

Ho lavorato per molto tempo nel settore oncologico, sia pediatrico che adulti: qui il lavoro sul corpo e, in particolar modo sul respiro, ha portato molti giovamenti ai pazienti, che spesso vivono in una condizione di dolore fisico e psicologico perenne.

Ho lavorato poi con adolescenti affetti da disturbi del comportamento alimentare, dove il corpo si trasforma e ne rivela il disagio psicologico. Anche in questo caso è stato importante lavorare sia sul corpo, che sugli aspetti emotivi e cognitivi.

Ho lavorato poi con adolescenti e con le loro famiglie presso l'AUSL di Bologna; questi pazienti riportavano disagi di vario genere, come disturbi di personalità, disturbi del comportamento alimentare, disturbi d'ansia ecc. Anche in questo caso lavorare soprattutto sul corpo e sulle manifestazioni somatiche del disagio psicologico, mi ha permesso di osservare molti miglioramenti nei pazienti.

Infine, attualmente lavoro a scuola con bambini affetti da diverse patologie e mi occupo sia del disagio del bambino che di quello del nucleo familiare. Anche in questo caso, sia nel lavoro educativo che in quello di sostegno psicologico, considero l'essere umano nella sua totalità di manifestazioni, sia a livello della mente che a livello del corpo: cerco di uscire dalla dualità mente-corpo ma considero questo come un'unica entità.