



Dott.ssa Silvia Anna Lo Forti
Pedagogista, Psicologa e Psicoterapeuta
Practitioner EMDR
Iscrizione Ordine e degli Psicologi della Lombardia n. 7417
C.F.: LFRSVN73A50F205E P.iva: IT07545640968

Studio: via Delfico 2, 20155 Milano
Cell. +39 3917755907
mail: silvia@psicologaloforti.it – sito: www.psicologaloforti.it

APPROCCIO OLISTICO DI RIFERIMENTO

Nella sua professione, la Dott.ssa Lo Forti **considera il paziente nel suo insieme mente-corpo**, affrontando ogni problematica in modo completo e stimolando laddove possibile la capacità di autoguarigione del paziente.

Negli ultimi anni è, infatti, stato ribaltato totalmente il vecchio paradigma nel quale mente e corpo sono due entità separate. La malattia è un processo di funzionamento speciale dell'organismo. Un evento emotivamente significativo attiva una risposta automatica per facilitare l'adattamento. Ma la chiave non esiste se non in relazione alla sua serratura e, come sostiene Damasio, "non c'è mente senza il corpo". La mente, corrisponde, di fatto, all'evento fisico: l'evento psichico, infatti è un lato della medaglia dove l'altro lato è rappresentato dalla configurazione neuronale attivata di una mappa corporea in uno stato particolare. "Non c'è mente senza il corpo" è una visione che, finalmente, connette, anziché separare e il superamento del dualismo mente-corpo apre, anche, una visione filosoficamente nuova: ci porta ad una comprensione ancora profonda del paradigma olistico: non è sufficiente aggiungere uno psicologo ad un'equipe per avere un approccio olistico al paziente! È necessario entrare in un paradigma di pensiero completamente diverso, e questo vale per chiunque si avvicini al paziente: infermiere, medico o psicologo che sia.

Una visione olistica comporta necessariamente il superamento anche del dualismo spirito-materia. Cosa caratterizza gli organismi viventi dagli oggetti? Qual è la differenza tra la sostanza "animata" e quella "inanimata"? Per Gregory Bateson, uno degli scienziati che maggiormente hanno segnato la storia del pensiero del secolo scorso, ciò che distingue i fenomeni puramente materiali dagli organismi viventi è che questi ultimi hanno la capacità di trattare le informazioni, mentre nel mondo materiale, non vivente, si reagisce alle forze, agli impatti e agli scambi di energia.

Ma, cos'è un'informazione? Bateson sostiene brillantemente che "un'informazione è la differenza che fa la differenza", cioè è una differenza che è significativa (Bateson, 1979). Ma come fa un'informazione ad essere significativa? Solo, quindi, se la differenza viene percepita.

L'informazione è, quindi, usando sempre i termini di Bateson, una "differenza captata", una differenza che viene percepita da un organo sensoriale; dunque, l'informazione è una differenza che provoca una reazione nell'organismo, la più semplice delle quali è l'attivazione di un neurone. Per l'informazione, quindi, serve una differenza ed un recettore capace di recepirla: una chiave ed una serratura. I sistemi sensoriali, quindi, non "portano" meccanicamente informazioni - perché le informazioni non sono "cose" - ma captano le differenze; i recettori permettono, così, che differenze, dall'esterno o dall'interno, diventino informazioni, ovviamente indipendentemente dal fatto che siano coscienti o inconscie. La chiave è quindi un'informazione ed il recettore è la sua serratura. La differenza diventa informazione solo se esiste un recettore capace di captarla. Su questo si fonda la prospettiva costruttivista, secondo la quale la conoscenza dipende da colui che conosce, ovvero il conoscitore influenza il conosciuto. "La mente non conosce il mondo ma ne specifica uno" - sostiene Maturana.

Secondo me non esiste, né potrà mai esistere, quindi, una terapia "preconfezionata"; non esiste un "metodo di cura" quanto una "prassi terapeutica" che scaturisce dalla credenza che ogni individuo è unità mente-corpo, ha la propria individualità, una propria specificità e che alla base di ogni cambiamento c'è la consapevolezza.

Nel linguaggio comune, per **consapevolezza** (*awareness* in inglese) si intende la percezione che si ha di un evento e la reazione corporea, emotiva e cognitiva, al verificarsi di questa condizione. Non implica necessariamente la comprensione di ciò che accade ma presuppone la capacità di prestare attenzione alla propria esperienza sensoriale e la capacità di descrivere e nominare gli elementi che compongono l'esperienza stessa. Questa attenzione alla consapevolezza comporta due aspetti essenziali: il primo è che la consapevolezza può essere parziale e soggetta a restrizioni che sono fortemente legate alla qualità del momento presente in cui avviene. Il secondo è che la consapevolezza rende l'esperienza prima di tutto un evento corporeo e rende il corpo la base e l'ancora dalla quale partire per indagare gli aspetti emotivi e il funzionamento della mente.

La consapevolezza è un evento dinamico soggetto a fluttuazioni e oscillazioni che ampliano o riducono il campo d'esperienza. Sappiamo che, in condizioni di stress, la nostra consapevolezza diventa selettiva e, in qualche modo modificata, mentre, in condizioni di benessere, si amplia e si diversifica. Sappiamo anche che, per molti compiti della nostra vita quotidiana, la nostra consapevolezza subisce un tipo particolare di restrizione che ci fa funzionare secondo schemi abituali di risposta.

Vari sono gli elementi di limitazione e le limitazioni connesse agli schemi automatici di risposta:

1. **Limitazione della consapevolezza corporea:** la **consapevolezza corporea** è alla base del processo stesso di consapevolezza e la sua ampiezza è radicata nella qualità dell'esperienza corporea. Contrazioni muscolari croniche, limitazioni nel movimento, o l'inibizione dall'espressione emotiva, riducono la base corporea della consapevolezza fino a produrre stati di parziale anestesia corporea. L'esperienza corporea non percepita è comunque registrata a livello del sistema nervoso centrale e va a costituire la base dei segnali di risposta su cui poggia la nostra esperienza e su cui poggiano i nostri processi di attribuzione del significato. Qualsiasi emozione non possa essere espressa rappresenta inoltre una fonte di tensione per i muscoli e una potenziale riduzione di consapevolezza. La correlazione tra tensione muscolare e inibizione è talmente stretta che è possibile valutare quali sentimenti o impulsi sono inibiti in una persona studiando le sue tensioni muscolari. Le tensioni che nascono dall'inibizione emotiva sono tensioni che si sviluppano lentamente, attraverso il ripetersi di esperienze frustranti e, spesso insidiosamente, diminuiscono la nostra consapevolezza. Sappiamo inoltre che la nostra esperienza emotiva può essere consapevole solo quando rientra dentro la nostra finestra di tolleranza, un concetto sviluppato da Daniel Siegel nel 1999. Siegel la definisce come quel range all'interno del quale le diverse intensità di attivazione emotiva e fisica possono essere integrate senza interrompere la funzionalità del nostro sistema (Siegel, 1999, 253 ed. americana). Quando i pazienti sono all'interno della loro finestra di tolleranza le informazioni che provengono dal mondo interno e dall'ambiente esterno possono essere integrate, in un fluire ininterrotto di informazioni percettive che vengono assimilate e associate ai dati emotivi e cognitivi, e rimangono nel campo della consapevolezza fino a costruire un significato alle esperienze. Se usciamo dal nostro range di tolleranza entriamo in uno stato di iperattivazione o di ipoattivazione che produce una frammentazione o riduzione significativa dell'esperienza percettiva. Questa condizione, tipica delle situazioni traumatiche, è in realtà più frequente, a livello subclinico, di quanto siamo abituati a pensare e produce una riduzione, a volte sistemica e quindi significativa, della consapevolezza.
2. **limitazione che nasce dal giudizio:** tipo particolare di limitazione della consapevolezza che fa da cerniera con quelle che sono le limitazioni legate agli schemi abituali di risposta ed è quella che nasce dalla valutazione delle esperienze percettive in tre categorie di base: positive, negative e neutre. Quando giudichiamo un'esperienza negativamente tendiamo ad attivare dei meccanismi difensivi che cercano di eliminare il disturbo dal campo della coscienza. Ma la prima valutazione appercettiva può essere un trabocchetto e, inoltre, abbiamo bisogno di affrontare, anziché evitare o nascondere, gli elementi che percepiamo negativamente. Se aumentiamo la consapevolezza dei nostri schemi di risposta possiamo rallentare il processo di giudizio dell'esperienza e renderlo un giudizio a posteriori anziché un giudizio a priori.
3. **limitazione che nasce dagli schemi abituali di risposta:** tutti noi funzioniamo anche attraverso modelli automatici di risposta. La presenza di queste risposte automatiche è funzionale perché ci permette di agire senza dover continuamente re-imparare come farlo. La base di queste modalità automatiche è collegata alla nostra memoria procedurale che attiva il modello di risposta. Non abbiamo bisogno, ogni volta, di ricordarci la nostra scuola guida: entriamo in macchina, giriamo la chiave e partiamo. Il nostro corpo sa come farlo e la nostra mente sa dove andare. Il problema è che gli schemi abituali di risposta tendono a rimanere costanti e a ripetersi sempre uguali anche di fronte a condizioni diverse. Insomma abbiamo un problema di aggiornamento, come scopriamo, a volte, cambiando macchina o sistema operativo del computer! Questo è dovuto al nostro bisogno di coerenza: apprezziamo la ripetizione perché ci permette di sperimentare un senso di continuità con il passato. Tutto bene tranne che questi schemi non vengono usati solo per le azioni quotidiane ma anche per le risposte su base difensiva, nate per proteggerci adeguatamente da un pericolo vissuto e non più aggiornate. E' qui che l'attenzione all'esperienza consapevole si intreccia con l'importanza del momento presente. In questo modo possiamo fare un aggiornamento delle nostre modalità di risposta e domandarci se quel modello di risposta è ancora funzionale o se necessita di una revisione perché le condizioni attuali sono modificate. La necessità di aggiornamento comporta una valutazione attenta delle nuove e diverse condizioni attuali e una sospensione da quel giudizio immediato che tendiamo a fare e che diventa l'interruttore dello schema abituale di risposta.

Passato e presente e futuro sono pertanto intrecciati sia nella nostra mente che nel nostro corpo: è nelle nostre modalità abituali di risposta (sia fisiche, sia psicologiche) che avviene lo "scambio" tra passato e presente. Ogni momento presente mette in scena una **storia vissuta**, formata da numerose brevi esperienze che convergono nel

presente soggettivo. Questi particolari momenti riescono a cogliere in parte lo stile, la personalità, le preoccupazioni o i conflitti del soggetto, costituendo dei casi particolari di **pattern passati e futuri**.

Permette di *contestualizzare i ricordi*, selezionando le parti del passato da attivare e riportare al presente, stabilendo in che modo dovranno essere assemblate per adattarsi meglio alla situazione presente e manifestare il loro effetto.

Il momento presente rivela così un **“mondo in un granello di sabbia”** (Stern 2005), sufficientemente degno, da solo, di attenzione clinica. Più a lungo il terapeuta riesce a soffermarsi su di esso e ad esplorarlo, senza ricorrere ad un uso frenetico dell'interpretazione, maggiori saranno i percorsi clinici che si riveleranno.

“Il momento presente è un processo implicito, e tuttavia, perché un'esperienza possa definirsi come momento presente, deve entrare a far parte della consapevolezza o di qualche forma di coscienza.” (Stern)

La consapevolezza diventa quindi un elemento clinico importante perché permette l'accesso alle nostre risorse e ai nostri processi di costruzione di significato. Implica il focalizzare l'attenzione su un oggetto d'esperienza che diventa così un elemento cosciente che può essere ricordato e che diventa un atto riflessivo. Quando ci troviamo nella vividezza del momento presente possiamo cogliere la qualità dei nostri segnali di risposta, aprendoci a modalità nuove, possiamo decentrarci e disidentificarci dai processi ruminativi di pensiero e dai vecchi meccanismi difensivi. Aprirci a nuove modalità più adatte alla situazione che stiamo vivendo, andando a scoprire quel mistero chiave che è come mai, proprio oggi, proprio ora, stiamo rispondendo così e chiedendoci se è proprio quella la risposta più adeguata alle nostre esigenze attuali.

La consapevolezza di ognuno è uno spazio davvero ampio nel quale risiedere; non c'è momento in cui non sia un'alleata, un'amica, un santuario, un rifugio. E non è mai assente, solo che a volta è velata. [...] Se fai appello alla consapevolezza quando sei immerso nei dubbi, nell'infelicità, nella confusione, nell'ansia, nel dolore, questi stati mentali non sono più «tuoi»: sono solo condizioni meteorologiche del tuo corpo e della tua mente. Quella dimensione di «te» che sa già che dubiti, che sei infelice, che sei confuso, ansioso, risentito, che soffri, non è nessuna di queste cose e sta già bene, è già nella pienezza dell'essere. Non sarà mai altro da ciò che è, dalla persona che sei in realtà, a livello più essenziale. E così, se ricordi la consapevolezza non giudicante nel momento presente come una possibilità e stai imparando a fidartene e vai a trovarla di tanto in tanto, a maggior ragione se vi prendi residenza per tempi più lunghi, allora non solo «stai facendo bene», ma in realtà non c'è nessun «fare» e non c'è mai stato, né c'è qualcuno che lo faccia. Non si tratta, non si è mai trattato di «fare»; si tratta di essere: essere il sapere, compreso il sapere di non sapere. Che differenza c'è? Fermiamoci un attimo a meditare su questo fatto” (Kabat Zinn, 2005, p. 165, pp. 282-284).

La “consapevolezza” è stata presente nel pensiero di molti, si citano quelli per noi più significativi:

✓ **Freud** ha paragonato la mente ad un iceberg, nel quale da parte che emerge dall'acqua è la mente conscia, mentre la parte sommersa, che è molto più grande ed è nascosta, rappresenta l'inconscio.



Quello che normalmente vediamo dell'iceberg è solo la parte che emerge dall'acqua, quella su cui soffiano i venti, non siamo consapevoli che al di sotto di essa si trova una parte molto più grande, su cui spingono le correnti del mare. Per Freud **le forze che influiscono maggiormente** sullo spostamento dell'iceberg, cioè **sui comportamenti** sono **quelle che agiscono a livello inconscio**. Accedere al mondo inconscio, portare alla coscienza ciò che ne è stato escluso è la finalità specifica che ha connotato la cura psicoanalitica fin dalla sua fondazione: «Dove era l'Es, deve subentrare l'Io» (Freud, 1932, 190), «La psicoanalisi è uno strumento inteso a rendere possibile la conquista progressiva dell'Es da parte dell'Io» (Freud, 1922, 517). L'insight in psicoanalisi è visto come il processo attivo del portare una nuova consapevolezza dalla dimensione inconscia a quella conscia.

✓ Alla fine degli anni '70, **Jon Kabat-Zinn**, un ricercatore biologo esperto di meditazione vipassana, dell'Università del Massachusetts, chiese all'amministrazione dell'ospedale dove lavorava di concedergli uno spazio dove potesse insegnare la meditazione ai pazienti terminali refrattari agli analgesici. La sua intuizione consisteva nell'idea che, apprendere i rudimenti della mindfulness ("**attenzione consapevole**") o meditazione di consapevolezza, potesse portare grande beneficio a tutti i pazienti con dolore cronico. Nacque dunque l'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), un protocollo di otto settimane destinato a diventare il più importante programma di apprendimento della mindfulness, oggi insegnato in tutto il mondo. Di lì a poco altri studiosi si interessarono a questa iniziativa. La Mindfulness è uno stato mentale in cui la persona ascolta ed osserva le proprie emozioni, le proprie sensazioni fisiche, accettando i propri pensieri così come sono senza giudicarli, senza cercare di modificarli né bloccarli e senza reagire agli stessi. **La Mindfulness è uno stato meta-cognitivo di consapevolezza non giudicante, momento per momento, dei sentimenti e delle sensazioni fisiche in corso.**

✓ Durante il 37esimo Summer Residential **Gestalt Training**, organizzato dalla GATLA a Vilnius (LT) nel Luglio del 2008, è stato presentato un articolo tecnico basato su una presentazione teorica riguardo il concetto di consapevolezza. La Consapevolezza è un processo che implica movimento, percezione, spiegazione, differenza, contatto, ed è parimenti implicato nel modo in cui attribuiamo un significato all'esperienza. "Il Movimento conduce alla Differenza; questa porta al Contatto, che conduce a sua volta alla Consapevolezza; tutto questo crea la possibilità della Scelta". Questo è il motivo per cui la consapevolezza è uno dei concetti più importanti in Gestalt Therapy.

✓ Fra le terapie corporee il **metodo Feldenkrais** è stato rivoluzionario, un'innovazione nell'ambito della salute umana. Quando è arrivato in Italia si è diffuso rapidamente per la sua capacità di infondere benessere fisico e psichico a coloro che ne apprendono le regole. E' un particolare processo di apprendimento basato sulla profonda integrazione tra movimento, sensazioni, sentimento e pensiero. Insegna per esempio a evitare movimenti inutili e modificare abitudini dannose per la nostra salute e a conquistare veramente la nostra spontaneità psicomotoria. E' un metodo che insegna a porsi con un atteggiamento naturale nei confronti del movimento rimanendo entro il limite di un'attività fisica piacevole e facile e ci aiuta a prendere consapevolezza di come ci muoviamo e a rendere i movimenti più facili e piacevoli, efficienti, eleganti ed armoniosi. I benefici si riflettono sulla nostra **postura**, migliorandola sensibilmente, e sul **modo di muoversi**, di dormire, di respirare...in sintesi di vivere. Il Metodo Feldenkrais mette **in contatto** le persone **con le loro reali capacità** e i loro obiettivi, migliorandone le potenzialità.

- previene e riduce gradualmente lo **sforzo** durante il movimento
- diminuiscono sensibilmente le **tensioni** muscolari
- riduce il **dolore** di articolazioni, schiena, collo, migliorando la mobilità articolare
- migliora l'efficienza e il **benessere** psicofisico
- aumenta la **libertà** di movimento e ci si sente bene nel proprio corpo
- migliora la **respirazione** che diventa più libera
- migliora la **flessibilità** intesa come mobilità fisica, mentale e psicologica
- aumenta la **consapevolezza** e capacità di riconoscere la propria organizzazione psicofisica
- aiuta a migliorare l'**espressione artistica** di musicisti, danzatori, cantanti, attori, ecc...
- aiuta a incrementare le **prestazioni** nella pratica sportiva

✓ Il "Corporate Wellness Resources, CWR" fu fondato nel giugno 2010 da Dr. Charlene Levine e Dr. Bob Levine, a PhD holistic health clinician, utilizza il metodo di "interruzione automatica del modello", che permette alle persone di acquisire nuova **consapevolezza** delle molte sfaccettature dei loro modelli unici di pensare, parlare, di ascolto, visione del mondo e del futuro, di movimento (inclusi i movimenti ripetitivi), e reazione allo stress. Mentre le reazioni automatiche allo stress sono una componente importante dei modelli automatici che possono portare alla comparsa e alla permanenza di dolore, stress e di condizioni correlate allo stress; CWR si occupa complessivamente di tutti i componenti dei modelli automatici, e ciò aumenta la potenza e l'efficacia dei nostri programmi di gruppo. Senza una nuova consapevolezza dei modelli automatici ci sono poche possibilità di interromperli; essi continuano a guidare le persone a produrre risultati indesiderati tanto nel benessere che in altri ambiti della vita. Una nuova consapevolezza per ciò che è necessario cambiare deve essere accompagnata dalla capacità di apportare modifiche comportamentali per migliorare la salute e le proprie prestazioni. Al CWR gli approcci utilizzati sostengono le persone a raggiungere il cambiamento comportamentale accelerato nel corso dei nostri programmi e oltre. Le radici della "interruzione automatica del modello" affondano nella formazione iniziale del Dr. Bob Levine nei primi anni del 1990. Lui e Charlene Levine hanno lavorato insieme per sviluppare e confezionare gli approcci utilizzati nei programmi CWR. Quando il dott. Levine ha lavorato come direttore del Centro per il Benessere Integrativo per l'Henry Ford Health System (HFHS), lui e la sua squadra ulteriormente sviluppato e testato molti degli approcci utilizzati nei programmi CWR. Nel corso del quinquennio 2007-2011, oltre 2.500 partecipanti con una varietà di ambienti (compresi i dipendenti Chrysler, HFHS e

Dow Chemical) hanno partecipato più di 30 programmi di gruppo focalizzati su alleviare il dolore e lo stress. Dr Levine ha portato a questi programmi l'importanza del monitoraggio, non solo la riduzione del dolore, ma eliminazione del dolore. Eliminazione del dolore senza mascherare i sintomi con farmaci è l'obiettivo finale per tutta l'assistenza sanitaria. Negli studi effettuati a HFHS, quasi il 40 % di tutte le condizioni di dolore cronico sono state eliminate, tra cui dolore alla schiena, al collo, anca, spalla, ginocchio, tra gli altri. Durante il primo programma di gruppo nel 2007 con i dipendenti di Chrysler segnalazione mal di schiena cronico, il 55% dei partecipanti che si presentavano avevano eliminato il loro dolore per la fine del programma. Durante il periodo di 5 anni, emicranie croniche sono stati eliminati dalla fine del programma nel 45 % di quelle persone che hanno segnalato questa condizione all'inizio. Oltre il 40% di persone che riferiscono artrite all'inizio di programmi sono stati dolore da programmi fine . Uso di farmaci è stato anche ridotto o eliminato nella maggior parte dei partecipanti. I Programmi di gruppo CWR rappresentano la prossima generazione di alte prestazioni, orientati ai risultati con gli ultimi miglioramenti sviluppati dal team CWR. CWR utilizza un sofisticato sistema di rilevazione computerizzato per monitorare i risultati di salute che utilizzano misure validate. Alcune delle misure dei risultati valutati dalle indagini prima dell'inizio del programma, alla fine del programma, e ad intervalli regolari dopo la fine del programma, includono:

- Dolore acuto e cronico, la riduzione e l'eliminazione
- Lo stress, la riduzione e l'eliminazione
- Disabilità
- La qualità del sonno
- Ansia
- Sintomi di depressione
- Fatica
- Work Life Quality
- Le variazioni di uso di farmaci.

✓ La psicoterapia **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è un **metodo psicoterapeutico** ideato nel 1987 da **Francine Shapiro**, scientificamente validato per la cura del trauma. Il ricordo di un trauma dovrebbe affievolirsi con il tempo, perdere il suo impatto emotivo e trovare un posto nell'archivio della memoria sotto l'etichetta "passato". A volte invece, il **meccanismo di archiviazione** si inceppa e il ricordo è sempre lì (presente), pronto a manifestarsi con i **pensieri distruttivi**, **sensazioni corporee** fastidiose e **emozioni stravolgenti**. In questi casi il metodo EMDR aiuta ad **elaborare il ricordo** con le sue componenti cognitive, emotive e corporee, permette di prendere le distanze dall'evento, a **recuperare la fiducia** in se stessi e tornare alla **vita nel presente**. Il procedimento si avvale di una **stimolazione bilaterale** visiva, tattile o uditiva degli emisferi cerebrali e di rielaborazione del materiale emotivo e cognitivo che via via emerge. L'utilizzo dell'EMDR incrementa sensibilmente il livello di consapevolezza e della capacità dei pazienti di farsi protagonisti nell'evoluzione positiva della propria "guarigione". Una volta identificato il problema sul quale lavorare, il target, se ne prende man mano consapevolezza a più livelli (cognitivo, emotivo, fisico), capendo quali collegamenti ci sono tra pensieri, emozioni, sensazioni e comportamenti.

✓ Il **Brain Gym** è un programma di 26 esercizi sviluppato dagli autori (Paul e Gail Dennison) nell'arco di oltre trent'anni permette di recuperare/raggiungere una maggior **consapevolezza corporea**, un miglioramento della funzione motoria, un miglioramento dell'equilibrio psico-fisico, il contenimento dello stress. Inoltre aiuta a raggiungere sia un miglioramento del coordinamento motorio sia grosso che fine, dell'equilibrio vestibolare, della binocularità, dell'ascolto, della comunicazione, sia un miglioramento della capacità di concentrazione, della memorizzazione e della comprensione generali. E' importante sottolineare che il metodo Brain Gym non è una terapia ma una tecnica educativa basata sul movimento e una straordinaria risorsa per migliorare la qualità della vita e delle proprie performance. Per citare Feldenkrais (dal cui metodo il BG deriva molti spunti), "Un miglioramento è un progresso graduale che non ha limite. La 'cura' è il ritorno a uno stato funzionale precedente, non necessariamente eccellente, né buono".