



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

PRASSI TERAPEUTICA BASATA SULLA CREDENZA CHE OGNI INDIVIDUO È UNITÀ MENTE-CORPO

Nella sua professione la dott.ssa Lo Forti considera il paziente nel suo insieme corpo-mente, affrontando ogni problematica in modo completo e stimolando laddove possibile la capacità di autoguarigione del paziente. La filosofia su cui la dott.ssa basa la propria “prassi terapeutica” parte dal presupposto che tutti gli aspetti dell'essere umano sono interconnessi e ciò crea nel corso della vita una complessa serie di abitudini automatiche e modelli che sono unici per ogni individuo. Questi modelli automatici possono rafforzare e possono anche creare condizioni di dolore e altre condizioni di cattiva salute, legate alla generazione di stress in risposta alle circostanze ambientali o traumatiche. Credo che molte condizioni di cattiva salute sono mantenute e peggiorano nel tempo a causa della persistenza di queste abitudini automatiche e di modelli/difese/comportamenti disfunzionali che producono i medesimi risultati indesiderati più e più volte. Quando i modelli automatici hanno un ruolo forte nel mantenimento di una condizione di cattiva salute, non è possibile trovare sollievo o risoluzione senza rompere questi schemi.

La neuroplasticità è l'abilità del cervello di modificarsi, dal punto di vista strutturale e funzionale, in risposta all'esperienza, come risultato degli stimoli cognitivi che si verificano durante l'intero arco della nostra vita. È un concetto che, grazie alle scoperte scientifiche dell'ultimo decennio, si contrappone alla teoria (accettata per tutto il Novecento) che la struttura cerebrale non possa cambiare in età adulta. Le connessioni neuronali, infatti, possono essere formate oppure cancellate. Uno stile di vita “in automatico”, senza attenzione e presenza nel qui e ora, oltre che “irrigidito” nelle abitudini di movimento e di pensiero, condurrà a deterioramento cerebrale, invecchiamento precoce e dolore, noia, insofferenza, perfino depressione.

Con gli strumenti terapeutici messi a disposizione (PSICOTERAPIA EMDR, FEUERSTAIN, ELEMENTI DI BASE di BRAIN GYM) i “pazienti” possono imparare a riconoscere come i ricordi non elaborati che possono dare origine a molte disfunzioni e come i modelli automatici che hanno sviluppato nella loro vita sono all'origine della maggior parte degli stress o del dolore che stanno vivendo, così come di risultati indesiderati in altri settori della vita (prestazione non ottimale, relazioni, comunicazione).

Modelli automatici per tutta la vita possono contribuire a prolungare:

- il dolore cronico (ad esempio, schiena, collo, anca, spalla, ginocchio, mal di testa, artrite, eccetera)
- reazioni automatiche, ripetitive, spesso prolungate di stress in risposta alle circostanze della vita (abbiamo esperienza di stress quando siamo sollecitati a reagire in modi che non vogliamo)
- sintomi di condizioni legate allo stress (ad esempio, disturbi del sonno, mal di testa, ansia, depressione, stanchezza, pressione alta, diabete, e molti altri)

- abitudini alimentari indesiderate
- fumo e uso di altri prodotti del tabacco
- consumo eccessivo di alcol
- incapacità di gestire relazioni importanti.

Fino a quando questi modelli non sono riconosciuti e interrotti, si riproducono sempre gli stessi risultati indesiderati e non sembra esserci via d'uscita: stress, dolore e disturbi psichici persistono.

Gli approcci utilizzati hanno alcuni elementi in comune:

- visione del **passato-presente-futuro**: per spostare l'attenzione dai risultati passati al raggiungimento di un rapido miglioramento della salute in movimento.
- **rilassamento guidato**: per riconoscere e interrompere i modelli automatici che contribuiscono al dolore e allo stress e a risultati indesiderati in altri settori della vita.
- **Effective Muscle Release®**: per identificare e rilasciare i muscoli eccessivamente contratti, per alleviare il dolore e la rigidità e aumentare la mobilità e l'allineamento posturale.
- **comunicazione efficace**: per eliminare lo stress dovuto alla cattiva comunicazione, dal momento che una gran parte dello stress può essere attivato proprio dalla comunicazione.
- **Interventi psicoeducativi**: per rendere le persone consapevoli dei loro modelli operativi disfunzionali o delle problematiche che li riguardano
- **attività salutari a casa e al lavoro**: per responsabilizzare i partecipanti a realizzare un miglioramento duraturo della loro salute e delle loro prestazioni.
- **Strumenti di supporto a lungo termine**: per mantenere e migliorare l'accresciuto benessere ben oltre la conclusione delle terapie proposte (una componente chiave del risparmio sui costi) .

Tecniche di apprendimento accelerato e approcci terapeutici mente-corpo sono utilizzati per realizzare l'interruzione automatica del modello, affrontare i ricordi non elaborati che possono dare origine a molte disfunzioni o problematiche psichiche e guidare i cambiamenti che i pazienti faranno per migliorare la loro salute.

Essi imparano :

- 1) A costruire una nuova visione del futuro di salute ottimale per sostituire una visione in cui le loro condizioni devono essere gestite e non risolte;
- 2) nuove strategie per il relax e per respirare correttamente interrompendo le reazioni automatiche allo stress;
- 3) le sequenze di "educazione al movimento" utili per rilassarsi e rilassare i muscoli, abbandonando posture contratte che contribuiscono al dolore, la fatica, e a un movimento limitato;
- 4) tecniche di comunicazione per eliminare lo stress e semplificare la comunicazione con gli altri, migliorando i rapporti interpersonali;
- 5) l'abbandono di pensieri negativi e la sostituzione con pensieri che supportano il raggiungimento salute ottimale.
- 6) L'elaborazione di eventi traumatici che ancora condizionano le persone come fossero successi "oggi".

Questi sono alcuni dei molti elementi delle terapie proposte che consentono rapidi cambiamenti comportamentali per produrre i risultati desiderati: dati di ricerche sul lungo periodo hanno dimostrato che quasi tutti i risultati di miglioramento della salute raggiunti con le terapie proposte sono stati mantenuti per lunghi periodi dopo la fine dei programmi e molte problematiche psicologiche risolte.

Uno dei motivi principali per cui i miglioramenti di salute durano nel tempo è che le persone capiscono l'importanza di assumersi la responsabilità della loro salute. Essi identificano i modelli automatici che li hanno frenati dal realizzare questo valore e, tramite l'interruzione automatica del modello, sono finalmente liberi di essere responsabili per la loro salute. Questo li aiuta a fare cambiamenti rapidi e ad impegnarsi nelle attività domestiche e di lavoro.

La capacità dei partecipanti di interrompere i modelli automatici resta loro a lungo dopo la fine delle attività. Essi sono in grado di continuare a interrompere i modelli su base regolare, il che permette un cambiamento dei comportamenti continuativo e un miglioramento della salute sul lungo termine. Essi continuano a utilizzare gli strumenti e le informazioni apprese per mantenere uno stato più salutare.

*Non cesseremo mai di esplorare.
E alla fine della nostra esplorazione
arriveremo là dove abbiamo cominciato.
E per la prima volta conosceremo il luogo.*

T. S. Eliot