



PSICOSOMA

Formazione in Psicoterapia Integrata

Introduzione alla Psicoterapia Sensomotoria

La Psicoterapia Sensomotoria (Sensorimotor Psychotherapy: Fisher & Ogden, 2009; Ogden & Minton, 2000; Ogden, Minton & Pain, 2006) è un approccio ai disturbi post-traumatici e alla psicoterapia in generale sviluppato negli anni '80. La recente pubblicazione del manuale di lavoro secondo questo approccio (Ogden, Minton & Pain, 2006) è stata autorevolmente presentata da Bessel van der Kolk e Daniel J. Siegel, e commentata da Onno van der Hart come il libro che la psicotraumatologia stava aspettando; si tratta, in effetti, di un trattato di psicotraumatologia di altissimo livello, che condensa e cristallizza con insolita precisione teoretica e facilità applicativa l'attività formativa che Pat Ogden e i suoi collaboratori hanno condotto negli Stati Uniti e in diverse parti del mondo fin dal 1981.

Di particolare interesse, inoltre, il recente ed autorevole *Treating Complex Traumatic Stress Disorders. An Evidence-Based Guide*, curato da Christine A. Courtois e Julian D. Ford, include tra gli approcci efficaci in questo ambito anche la Psicoterapia Sensomotoria.

Il principale riferimento teorico e tecnico della Psicoterapia Sensomotoria è l'Hakomi Method (Kurtz, 1990), un approccio somatico alla psicoterapia a sua volta influenzato da numerose discipline fisiche e psicologiche. Questo approccio viene però inserito - e nell'essenza trasmutato - in un quadro teoretico che utilizza i contributi teorici e tecnici della psicoterapia psicomotiva e cognitivo-

comportamentale, nonché le attuali ricerche sulle neuroscienze, la teoria dell'attaccamento e la dissociazione, con particolare riferimento ai lavori pionieristici di Janet (1919), e ai contributi recenti di Nijenhuis (2004), Steele e Van der Hart (2009) e Schore (2003).

Nata quindi come una nuova forma di psicoterapia corporea, la Psicoterapia Sensomotoria è diventata progressivamente un approccio psicoterapeutico integrato, specificatamente calibrato per trattare il Disturbo Post-traumatico da Stress (PTSD) e i disturbi post-traumatici complessi, così come gli addentellati relativi allo sviluppo e alla storia di attaccamento del paziente (Fisher & Ogden, 2009).

La psicoterapia sensomotoria, sebbene si radichi sui modelli psicoterapeutici tradizionali, nondimeno si avvicina al corpo come ad un elemento centrale nell'ambito della valutazione e dell'intervento terapeutico, utilizzando specifici strumenti di osservazione, teorie e interventi rivolti in primis al corpo, strumenti non abitualmente presenti nella maggior parte degli approcci. Nello stesso tempo, nella Psicoterapia Sensomotoria vengono integrati principi teoretici e approcci di trattamento provenienti da differenti tradizioni della salute mentale e della psicoterapia corporea.

Nella pratica clinica della Psicoterapia Sensomotoria viene riservata una marcata attenzione alla consapevolezza e ai movimenti corporei, a come aiutare i pazienti a diventare consapevoli dei loro corpi, ad insegnare loro a seguire le loro sensazioni fisiche e ad implementare azioni fisiche che promuovono l'autostima e la competenza. I pazienti vengono innanzitutto invitati ad osservare la relazione tra la loro organizzazione fisica, le convinzioni e le emozioni. Nell'esplorazione compiuta all'interno del setting imparano anche a monitorare come le loro sensazioni fisiche, le posture e i movimenti fisici condizionano i loro stati emotivi e influenzano le parole e i contenuti che utilizzano e condividono in terapia.

Questo approccio incorpora attivamente e in modo sostanziale gli aspetti somatici all'interno della terapia, fornendo un approccio mente-corpo fortemente unificato, utilizzando, a seconda delle esigenze, interventi bottom-up o interventi top-down, senza che alcuna dimensione dell'esperienza umana venga pregiudizialmente trascurata dall'agire clinico. In questo processo il terapeuta aiuta il paziente a diventare curioso e interessato al modo in cui le risposte corporee del passato continuano a presentare la loro influenza nel contesto del tempo presente, e a come cambiare queste risposte per consentire un funzionamento più flessibile e adattivo nel presente e nelle proiezioni verso il futuro.

La principale strategia adottata dalla Psicoterapia Sensomotoria per aiutare il paziente ad elaborare i ricordi post-traumatici è quella di confrontarsi gradualmente con i ricordi stessi, approcciandoli in primis attraverso la componente sensomotoria, mantenendola inizialmente disconnessa rispetto alle dimensioni emotive e cognitive. Questo artificio, apparentemente banale, fornisce invece un aiuto importantissimo per mantenere il paziente in una condizione di sicurezza psicofisiologica, dimensione ottimale per potersi confrontare, finalmente in modo diverso, con i ricordi post-traumatici.

La Psicoterapia Sensomotoria è un approccio che può essere facilmente combinato ed integrato con tutti i principali modelli di intervento clinico. Di particolare rilevanza, inoltre, la Psicoterapia Sensomotoria sembra arrivare in aiuto del clinico proprio quando i suoi più efficaci e rodati approcci dimostrano, inevitabilmente, i loro limiti.

La formazione in Psicoterapia Sensomotoria:

Nel mondo: [Sensorimotor Institute](http://SensorimotorInstitute.com)

In Italia: www.psicosoma.eu; info@psicosoma.eu

Riferimenti bibliografici

- Courtois, C. A., Ford, K. D. (eds) (2009). Treating Complex Traumatic Stress Disorders. An Evidence-Based Guide. New York: Norton
- Janet, P. (1919). Principles of Psychotherapy. Trad. Ing. Principles of Psychotherapy. London: Allen & Unwin, 1925
- Fisher, J. & Ogden, P. (2009). Sensorimotor Psychotherapy. In C. A. Courtois, K. D. Ford (Eds) (2009), pp. 312-328.
- Kurtz, R. (1990). Body-Centered Psychotherapy: The Hakomi Method. Mendicino, CA: LifeRithm
- Nijenhuis ERS (2004). La dissociazione somatoforme. Elementi teorico-clinici e strumenti di misurazione. Trad. it. Roma: Astrolabio, 2007
- Ogden, P., Minton, K. (2000). Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory. Traumatology, 6, 3, 3
- Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006). Trauma and the Body. A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: Norton
- Schore AN (2003). La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé. Trad. it. Roma: Astrolabio, 2008
- Steele, K., Van der Hart, O. (2009). Treating dissociation. In C.A. Courtois, J.D. Ford, 2009, 145-165