

Indice dei contenuti

1. Introduzione	2
2. Il ruolo dell'educatore professionale nelle dipendenze patologiche	3
3. Il lavoro sul corpo e sul benessere psicofisico	8
3.1 La salute psicofisica.....	8
3.2 Mente e corpo nella storia e nell'arte.....	9
3.3 La mappatura corporea delle emozioni.....	11
3.4 Il corpo nella psicoanalisi.....	13
3.5 I disturbi psicosomatici.....	13
3.6 Centralità del corpo nel trattamento delle dipendenze patologiche.....	15
4. Le tecniche psicocorporee	18
4.1 Movimento e postura.....	18
4.2 Introduzione alle tecniche psicocorporee.....	20
4.3 Classificazione e descrizione.....	22
4.3.1 Espressione corporea	22
4.3.2 Bioenergetica.....	23
4.3.3 <i>Mindfulness</i>	28
4.4 L'educatore e le tecniche psicocorporee.....	30
4.5 Applicazione e utilità nel trattamento delle dipendenze patologiche.....	31
5. Conclusione	35
Bibliografia	36
Sitografia	36
Ringraziamenti	38

1. Introduzione

Questa tesi nasce dal personale interesse nei confronti delle tecniche psicocorporee scaturito dalla mia partecipazione a tali attività durante il tirocinio del terzo anno svolto nella Clinica Villa Silvia di Senigallia e nel centro di post-cura San Nicola di Piticchio. Alcune informazioni sono pertanto tratte proprio da tale esperienza.

In questa tesi si percorre l'importanza di queste tecniche nella riabilitazione dei soggetti dipendenti, ponendo attenzione sulla centralità del corpo e sul suo rapporto di interconnessione e reciproca influenza con la mente.

Inoltre si approfondisce l'approccio dell'educatore professionale verso le suddette forme di riabilitazione sempre nell'ambito delle dipendenze patologiche.

Nello specifico nel primo capitolo è stato descritto il ruolo dell'educatore professionale in questo determinato settore, andando a sottolineare la rilevanza di questa figura professionale.

Nel secondo capitolo è stato analizzato e preso in esame il rapporto tra mente e corpo sotto vari aspetti e la necessità di concentrarsi su di esso in riabilitazione, avvalendosi anche di studi scientifici sul funzionamento del nostro organismo.

Infine, nel terzo capitolo, ci si è soffermati attentamente sulle tre forme psicofisiche (espressione corporea, bioenergetica e *mindfulness*) andando ad approfondire la loro applicazione e l'attenzione che l'educatore professionale vi pone inserendole nel progetto educativo.

2. Il ruolo dell'educatore nelle dipendenze patologiche

L'Educatore Professionale è un operatore sociosanitario che si occupa della realizzazione e progettazione di specifici interventi educativi e riabilitativi, a seguito di una formazione specialistica tramite diploma universitario abilitante. L'educatore, all'interno dell'equipe multidisciplinare, elabora un progetto educativo volto al recupero e allo sviluppo delle potenzialità della persona in difficoltà. Tale progetto ha come obiettivi il raggiungimento del massimo grado di autonomia possibile, il miglioramento della qualità della vita e il reinserimento socio-lavorativo.

L'educatore professionale esercita la propria professione all'interno di una pluralità di strutture e servizi sanitari e sociosanitari, tra cui, per l'appunto, servizi per le persone con problemi di dipendenza. In quest'ambito è fondamentale che l'educatore abbia le competenze e capacità di progettare interventi educativi individualizzati, di comprendere ed interpretare i comportamenti, di motivare la persona al cambiamento. È importante tenere in considerazione che l'obiettivo dell'intervento nelle dipendenze non è la guarigione bensì la cura, l'accompagnare la persona durante il percorso e l'aver cura di essa nei limiti del possibile.

L'atteggiamento con cui si pone l'educatore nell'approccio al paziente deve essere quello di un testimone inteso come un soggetto che, attenendosi ad un modello di riferimento, può trasmettere la validità di un'esperienza. Il testimone è autorevole, si fa capire attraverso un canale visivo, non impone bensì propone e permette all'altro di scegliere se seguirlo in totale libertà. Organizza gli interventi in vista dell'autonomia del soggetto e ha la capacità di orientare le attività per un progetto di vita affiancandolo e supportandolo nelle decisioni senza sostituirvisi. Lo accompagna con rispetto nella

ricerca di soluzioni, astenendosi dal dare consigli, e nella gestione di situazioni conflittuali, comprendendo il suo mondo e il suo vissuto così come egli li vede e percepisce. Lo incoraggia nell'attivazione delle proprie risorse al fine di incrementare la fiducia e l'autostima, stimolando la motivazione per un agire autonomo e responsabile, sollecitando in lui il senso di consapevolezza e di indipendenza interiore.

La modalità di intervento dell'educatore è ben rappresentata dall'analisi dell'etimologia della parola stessa: dal latino educere, cioè condurre fuori, tirar fuori. Il paziente non va considerato come un qualcosa da modellare, bensì va aiutato nella spontaneità, se possibile senza forzatura, aiutandolo a far emergere le sue potenzialità, la sua "parte sana".

L'educatore professionale deve necessariamente partire da un presupposto di fiducia verso l'utente, riconoscendo i suoi bisogni e le sue aspettative. Attraverso questo comportamento che ha alla base autenticità e congruenza tra i sentimenti manifestati e quelli effettivamente provati si articola il processo educativo. Esso consiste nel progettare con l'altro entrando in sintonia ed ascoltando quelli che sono i suoi reali bisogni, focalizzandosi sul suo mondo interiore e guardando al di là di ciò che esprime verbalmente. È importante investire nella relazione, ovvero entrare in empatia con l'utente, comprendendo le sue idee ed emozioni. Si tratta di un sentirsi reciproco che va a facilitare la relazione educativa e la gestionalità comunicativa.

La relazione educativa è infatti all'origine di tutto il processo educativo; è fondata sull'intenzionalità e sulla messa in atto di procedure e percorsi mirati al conseguimento di specifici obiettivi, promuovendo la crescita del benessere e dell'indipendenza di

entrambe le parti coinvolte. È incentrata sull'accettazione incondizionata, sull'astensione da valutazioni, sospensione di giudizi e pregiudizi sull'altro, comprensione empatica e ascolto attivo.

Un'ulteriore caratteristica fondamentale che l'educatore deve avere nell'approccio alla persona dipendente è la trasparenza: si tratta della capacità dell'educatore di saper esprimere in modo diretto i propri sentimenti. Non significa però rivelarli tutti in maniera impulsiva, ma implica il non simulare qualcosa che in realtà non si sta realmente provando, poiché l'interlocutore concepirebbe la dissonanza. La trasparenza, se percepita, fa sì che il paziente si apra con più fiducia, senza invece chiudersi definitivamente.

La dipendenza patologica, secondo quanto descritto dall'OMS, è una “condizione psichica, talvolta anche fisica, derivante dall'interazione tra un organismo e una sostanza, caratterizzata da risposte comportamentali e da altre reazioni che comprendono un bisogno compulsivo di assumere la sostanza in modo continuativo o periodico, allo scopo di provare i suoi effetti psichici e talvolta di evitare il malessere della sua privazione”¹.

Bisogna tenere a mente che dietro al soggetto con dipendenza vi è una persona che soffre e che non ha gli strumenti adeguati per reagire alle tensioni e agli eventi più avversi della propria vita. Per cercare di alleggerire tale peso e per attenuare le sofferenze e il malessere esistenziale egli ricerca nella sostanza un'auto terapia, cioè un modo per diminuire il dolore psicofisico, ma anche per esaltare il piacere che pensa di

¹ OMS 1992.

non riuscire a raggiungere. Quando il dolore fisico e psichico diviene inevitabile si trasforma in un fattore di rischio e disagio, che può divenire patologico generando uno stato di profonda sofferenza; subentra dunque la necessità di ricercare il piacere che, oltre a procurare un senso di benessere generale, ha anche una funzione equilibratrice.

La dipendenza è quindi il risultato del tentativo di un soggetto di andare avanti nonostante le avversità, per evadere e distaccarsi dalla realtà².

A prescindere dalle motivazioni iniziali un reiterarsi dell'uso della sostanza (o del comportamento dipendente) può portare chi è più predisposto ad assumerla in dosi via a via maggiori (o ad aumentare la frequenza dell'abuso) in maniera prolungata e con ricorrenza. Si accresce così il desiderio, la ricerca spasmodica, fino al *craving*, alla tolleranza e all'astinenza.

Va però sottolineato come non tutti gli individui che entrano in contatto con una sostanza o situazione potenzialmente causa di dipendenza incorrono in tale malattia: alla base infatti troviamo una condizione di vulnerabilità, caratterizzata da un insieme di fattori individuali, familiari, sociali ed ambientali che portano un individuo ad essere più esposto allo sviluppo di risposte patologiche a seguito di uno specifico evento. La vulnerabilità non è tuttavia un fattore sufficiente nel determinare in maniera automatica il manifestarsi della patologia, ma solo un fattore predisponente nel suo sviluppo. Dunque il lavoro dell'educatore professionale con i soggetti dipendenti non consiste solo nell'accompagnare la persona durante il percorso riabilitativo: è infatti necessario affiancarla anche al termine della riabilitazione, per prevenire la ricaduta, aiutandola a

² Carl Rogers, *Counseling and Psychotherapy*, 1942.

ritrovare se stessa tramite una terapia individualizzata, permettendole così di ricominciare a vivere.

3. Il lavoro sul corpo e sul benessere psicofisico

3.1 La salute psicofisica

Il concetto di salute è definibile, secondo quanto dichiarato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, come «uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia.»³ A tal proposito è pertanto evidente come il benessere psichico e l'integrità corporea siano indispensabili per favorire una condizione di salute. Per essere in salute è necessario avere cura di sé stessi concretamente e sotto ogni aspetto, sia dal punto di vista corporeo che da quello psicologico. Le esigenze corporee sono imperative: il corpo ha i suoi tempi e i suoi ritmi che devono essere sincronizzati con gli stati mentali, mantenendo un legame con emozioni e sentimenti.

Vuol dire anche saper esprimere gli stati d'animo, evitando di accumulare e soffocare ciò che non piace o fa star male, imparando invece a comunicare agli altri ciò che si prova. Ciò che reprimiamo o non riusciamo a razionalizzare, viene espresso dal nostro corpo attraverso vari segnali. Le sensazioni fisiche accompagnano ogni momento della vita umana. Prendersi cura del proprio corpo significa non ignorarle ed agire anche a livello più profondo per comprendere le cause di certe tensioni e malesseri. Tacitare emozioni e sensazioni non è sano perché a lungo andare può provocare danni nel nostro organismo: il segreto del benessere psicofisico è proprio da rintracciare nell'equilibrio tra corpo ed emozioni.

³ Definizione adottata dall'OMS, 1948.

3.2 Mente e corpo nella storia e nell'arte

Tale legame fra mente e corpo è noto sin dai tempi dell'antica Grecia. Nella società greca del V secolo A.C veniva conferita all'educazione del corpo e alla fisicità una rilevante importanza: allenare il corpo era necessario non solo ad aumentare la forza fisica o alla preparazione bellica, ma anche a contrastare le difficoltà della vita aumentando le energie per fronteggiare le avversità. Infatti per i greci la perfezione umana era raggiungibile ponendo sullo stesso livello l'educazione fisica e quella intellettuale e le persone più affermate e considerate sapienti oltre ad avere capacità mentali avevano un'esemplare preparazione atletica. Questo concetto è stato ripreso dalla filosofia romana, famosissima è infatti la frase di Giovenale «mens sana in corpore sano»⁴. Difatti ciò che si voleva testimoniare, per esempio attraverso la raffigurazione scultorea, era tanto l'armonia corporea quanto quella mentale, dell'essere umano nella sua interezza; alla base di tale concezione vi è infatti l'idea del corpo come organismo unitario, in cui tutti gli aspetti sono ricollegati da un filo rosso approdando ad una visione olistica dell'uomo. Gli stati mentali e quelli fisici si influenzano a vicenda e sono tra essi correlati, non sono entità separate, ma interconnesse.

Questa unità si può osservare anche nel mondo dell'arte ove sono numerose le rappresentazioni dell'influenza del corpo sugli stati psichici. Ritornando alla storia antica, nel teatro greco e romano gli attori riproducevano sensazioni quali gioia, dolore e tristezza, attraverso delle maschere che, con le loro espressioni, andavano ad

⁴ *Saturae*, II secolo D.C.

accentuare suddette emozioni. Gli studi scientifici dello psicologo Paul Ekman⁵ mostrano come le espressioni facciali ritratte da tali maschere oltre ad indicare che il soggetto che le indossa prova una determinata emozione, possono anche trasmettere, tramite i muscoli del volto, dei segnali al cervello che vanno a trasformarsi in stati interni; questo perché l'espressione facciale di una qualsivoglia emozione oltre ad essere il risultato di uno specifico stato psichico o fisiologico, è altresì la causa di una serie di messaggi rivolti alla mente. Questo dimostra come il corpo, oltre a manifestare gli stati d'animo, può esso stesso influenzarli. Esso è infatti lo specchio degli stress e delle tensioni interne: per poterli contrastare è dunque necessario prendersi cura della persona e del suo disagio.

Trasferendosi dal teatro greco al campo pittorico si può affermare che l'opera d'arte ha la capacità di evocare sensazioni che vanno oltre le barriere dell'ordinaria percezione. Alla rappresentazione nell'immagine corporea degli stati emotivi interni è legata, secondo quanto sottolineato da Freeman⁶, la complessità del fenomeno pittorico che ha alla base la teoria della mente⁷.

«Dalla storia dell'arte la riproduzione del corpo è mirata a contemplare la sua bellezza e obbligare l'uomo a guardare al proprio disagio.» Dott. Claudio Lombardo.

Il messaggio iconico esprime gli stati psichici e attraverso la loro attivazione viene percepito con un coinvolgimento emotivo, motorio e corporeo, per cui si parla di esperienza empatica dello spettatore, che si immedesima con l'opera d'arte⁸. Nello

⁵ Progetto *Wizards* di Paul Ekman e del Dr. Maureen O'Sullivan.

⁶ Autore del testo "*Teoria della mente, teoria delle rappresentazioni pittoriche*".

⁷ Capacità cognitiva di rappresentazione di stati mentali propri e altrui.

⁸ Lipps, 1903.

studio di Freedberg e Gallese⁹ sui processi cognitivi sottostanti all'esperienza estetica, vengono riportate le sensazioni degli spettatori alla vista di alcuni classici pittorici e scultorei: Lo Schiavo detto Atlante di Michelangelo, I disastri della guerra di Goya, Gray di Pollock, concetto spaziale attese di Fontana. I soggetti affermano di provare un coinvolgimento fisico e corporeo con l'attivazione degli stessi muscoli che appaiono nello sforzo di Atlante che emerge dal marmo, e che si intuiscono intervenire nei gesti da cui traggono origine le opere di Pollock e Fontana.

3.3 La mappatura corporea delle emozioni

Per poter essere più consapevoli del proprio corpo e, di conseguenza, per diminuire le ansie legate a componenti emotive, è fondamentale comprendere e conoscere l'importanza della propria mappa emozionale¹⁰. Durante ogni tipo di interazione che si ha con sé stessi e con il mondo, in ogni circostanza, le emozioni hanno un notevole ruolo nella regolazione dei nostri comportamenti e delle nostre condizioni fisiologiche, e vengono percepite dal corpo.

Nonostante si sia a conoscenza degli stati d'animo provati, è difficile comprendere a pieno da quali processi, che si presume siano alla base delle esperienze emotive coscienti, abbiano origine suddette sensazioni. Difatti il riconoscimento degli stati emotivi sembrerebbe essere attivato dalla percezione dei rispettivi stati corporei.

Osservare la localizzazione a livello corporeo delle sensazioni innescate dalle emozioni permette di realizzare un valido strumento per la ricerca ed identificazione degli stati

⁹ *Trends in Cognitive Sciences: Motion, Emotion and Empathy in Aesthetic Experience*, 2007

¹⁰ Strumento che permette di comprendere meglio i propri stati emozionali.

emotivi e dei disturbi correlati.

Tramite alcuni studi e ricerche svolte da un gruppo di scienziati finlandesi dell'Università di Tampere e della Aalto University¹¹, è stato stabilito come gli stati emotivi e le sensazioni corporee siano associati.

È stato preso in esame un campione di 701 soggetti di culture differenti, ai quali sono stati mostrati una serie di racconti, parole, espressioni, filmati accanto a due sagome di un corpo umano, chiedendo loro di indicare e colorare le zone che percepivano attivarsi o disattivarsi al presentarsi di un certo stimolo. Gli attori hanno riferito come emozioni quali l'amore e la felicità provocavano in quasi tutto il corpo una reazione di miglioramento dell'attività mentre, al contrario, la tristezza ne procurava una riduzione negli arti. Chiaramente non tutti i soggetti raffiguravano le emozioni nella medesima maniera, però intersecando le sagome di tutti i partecipanti allo studio, i ricercatori hanno verificato che alle differenti emozioni erano costantemente associate zone del corpo statisticamente separabili e che alle aree coinvolte corrispondono i cambiamenti fisiologici connessi alle diverse emozioni. Queste mappe erano concordanti tra campioni dell'Europa occidentale e dell'Asia orientale, tanto da poter realizzare una mappatura corporea universale.

Si può pertanto concludere che le emozioni sono associate a differenti mappe corporee, talora parzialmente sovrapposte, che rappresentano il cuore dell'esperienza emotiva.

¹¹ *Bodily maps of emotions* di Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, and Jari K. Hietanen, pubblicato il 14 Gennaio 2014 sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

3.4 Il corpo nella psicoanalisi

In campo psicoanalitico, per Freud¹² il mistero del corpo consiste nell'essere una manifestazione della verità rimossa e del desiderio inconscio. Egli ha posto le prime basi di una teoria del corpo quando ha concluso che all'origine di ogni nevrosi vi è un trauma¹³. Lo psichiatra e filosofo Lacan¹⁴ riprende e sviluppa il concetto, nella definizione di “corpo parlante”. Egli segnala l'evidenza che sta all'origine della psicoanalisi: “parlando si arriva a ridurre o a trasformare il sintomo corporeo”.

Il corpo nella psicoanalisi non si sovrappone a quello della scienza medica ma è un corpo immaginato, simbolico. Freud sostiene che “L'Io è anzitutto un'entità corporea”¹⁵, e continua spiegando che è attraverso il corpo che hanno luogo percezioni interne, ed è dunque tramite esse che emerge anche la percezione del corpo. Il dolore si rileva avere utilità nell'assimilare maggiore conoscenza dei propri organi e dell'organismo nell'insieme giungendo ad una più completa rappresentazione del proprio corpo.

3.5 I disturbi psicosomatici

Nella medicina è noto ormai da tempo¹⁶ come un gran numero di malattie organiche trovino un'origine nel disagio psicologico, per cui si parla di malattie psicosomatiche. Eventi stressanti della vita e difficoltà a gestire i problemi sono strettamente correlati

¹² *Psicologia delle masse e analisi dell'io*, 1921.

¹³ *Al di là del principio di piacere*, 1920.

¹⁴ Il seminario. Libro XX. Ancora 1972-1973.

¹⁵ *L'io e l'Es*, 1923.

¹⁶ Già dall'antichità la malattia era concepita come condizione di disagio dell'uomo nella sua interezza, ma il fondamento delle malattie psicosomatiche sono gli studi di Freud, seguiti da Wilhelm Reich e da Alexander Lowen.

con le manifestazioni del disturbo psichico: il corpo si fa portavoce delle ansie, delle delusioni e del malessere generale dell'esistenza. Questo è maggiormente diffuso tra persone più vulnerabili che hanno la tendenza a scaricare tensioni nervose sul proprio corpo, pressioni che alla lunga divengono ingovernabili, andando di conseguenza a sovraccaricare l'organismo.

Come afferma Galimberti ¹⁷, la medicina psicosomatica oltrepassa il dualismo psicofisico, che separa il corpo dalla mente, e si occupa dell'uomo come un unicum dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio. Non è più, quindi, la lesione dell'organo a causare la sua disfunzione e quindi la malattia, bensì è lo stress funzionale, che ha origine nella quotidiana lotta per l'esistenza, a generare quella disfunzione somatica.

Ad esempio, quando si sperimenta tensione, si produce una dissociazione tra mente e corpo: la mente non agisce più in armonia con esso, ma contro di esso. I conflitti interni si possono manifestare con molteplici sintomi: disturbi del sonno, paure, pianto immotivato, rapidi cambiamenti di umore, ansia, vertigini, disturbi di concentrazione e memoria, problemi delle funzioni organiche (cardiaca, respiratoria, sessuale). Per porvi rimedio occorre ristabilire l'armonia.

Si dovrebbero quindi leggere i sintomi come messaggi di richiesta d'aiuto per condizioni di ansia, disturbi dell'adattamento e depressione, spesso alla base dei fenomeni di dipendenza. Il paziente può non percepire la problematica sottostante ma presentare sintomi somatici vari. L'intervento dell'educatore deve quindi prestare particolare

¹⁷ Incontro di Umberto Galimberti alla Fondazione Corriere della sera, 5 febbraio 2008.

attenzione al miglioramento della percezione somatica. Da questo presupposto si andrà ad analizzare ed approfondire l'importanza del corpo e il suo ruolo nella riabilitazione di soggetti con problemi di dipendenza.

3.6 Centralità del corpo nel trattamento delle dipendenze

Nella persona dipendente si instaura una particolare relazione morbosa e ripetitiva con l'oggetto della dipendenza, che viene investito di potere, con un progressivo restringimento dello stato di coscienza. La persona dipendente non percepisce il distanziarsi dalla propria emotività, chiudendosi in se stessa per paura di provare dolore, ma anche sentimenti di gioia e amore.

Tutte le diverse tipologie di dipendenze hanno in comune il ruolo che assume il corpo, da un lato come luogo in cui esse vengono vissute e manifestate, dall'altro come ambito strategico di intervento nel trattarle, qualunque sia la forma in cui vengono espresse.

Il corpo è il mezzo tramite il quale conosciamo noi stessi e il mondo ed entriamo in relazione con gli altri, esprimendo bisogni ed emozioni, è il luogo che abitiamo¹⁸. Il corpo registra le nostre esperienze di vita e con lo scorrere del tempo si trasforma palesando la fatica, la malattia e il disagio.

Nella dipendenza da sostanze il corpo è il mezzo attraverso cui esse vengono assunte e attraverso cui vengono percepite le sensazioni di benessere che ne derivano, così come gli effetti dell'astinenza. Il corpo tende nel tempo a sviluppare tolleranza fino ad assuefarsi alla sostanza ed arrivando alla dipendenza fisica. Esso quindi narra la frammentazione vissuta dalla persona dipendente, frammentazione che attraverso di

¹⁸ Pezzenati. L

esso può essere ricomposta nel processo di ridefinizione del sé. Al corpo dipendente in bilico fra l'essere risvegliato dalla sostanza e l'essere negato fino a scomparire, si restituisce la possibilità di riappropriarsi del proprio spazio fisico e relazionale perduto. Dato che il comportamento delle persone dipendenti impedisce loro di dialogare con le proprie sensazioni e bisogni e di prendersene cura, entra in gioco la necessità di una regolazione esterna (farmaci, droga, alcol, cibo, sesso, gioco compulsivo etc). Per contrastare questi fenomeni occorre pertanto restituire centralità al corpo e riconoscere il suo strategico valore comunicativo, agire attivamente nelle esperienze di vita, sentendosi vivi nel presente, nel mondo.

La consapevolezza di ciò che si prova è il primo passo per capire perché lo si prova, la percezione dei continui cambiamenti del mondo interiore ed esteriore è la premessa per poterli affrontare e gestire. Liberare le emozioni accettando le fragilità significa trovare nuove strategie per affrontare la vita con consapevolezza e intenzionalità. Tale concetto è ben descritto dallo psichiatra Eugenio Borgna¹⁹: “Noi siamo abituati a considerare il corpo (...) nella sua dimensione anatomica e fisiologica: come corpo cosa, come corpo-oggetto. Ma c'è un'altra dimensione del corpo ed è quella del corpo vivente che ci mette in comunicazione con noi stessi e con il mondo”. Borgia parla di un corpo ricco di emozioni e significati che cambiano o si modificano con esse, e che nella sua essenza e nelle sue trasformazioni riflette le sensazioni e percezioni. È possibile riconoscere le emozioni più difficili da esprimere verbalmente proprio tramite il loro riflettersi nel “ (...) corpo vivente, che vive, che comunica, che significa, che accompagna o sostituisce il linguaggio della parola”.

¹⁹ Parlarsi. *La comunicazione perduta*, 2015.

Anche Galimberti sottolinea²⁰ che “la coincidenza di corpo e presenza è in quel ‘sentirsi bene’ in cui l’io aderisce al suo stato corporeo, lasciandosi invadere dalla calma, dal silenzio, ascoltando e ascoltandosi vivere.”

Gli interventi multidisciplinari basati su tecniche psicocorporee intervengono su l’autoconsapevolezza andando oltre la comunicazione verbale e partendo dall’ analisi dei blocchi e delle tensioni fisiche per risalire ai sentimenti ivi racchiusi e liberare la persona dal “bozzolo” in cui è rinchiusa.

²⁰ *Il corpo. Antropologia, psicoanalisi, fenomenologia*, 1983.

4. Le tecniche psicocorporee

4.1 Movimento e postura

Sin dalla nascita la vita dell'uomo si esprime attraverso il movimento. Tramite esso avvengono la conoscenza del mondo, degli altri e lo sviluppo delle competenze.

Il movimento è la principale attività, e nello stesso tempo, il più interessante gioco del bambino, è il mezzo per esprimere i primi stati affettivi e grazie ad esso si instaura il contatto con le figure di accudimento.

La scienza ci dice che²¹ se il corpo è in movimento, la mente apprende e ricorda meglio. Numerosi studi²² mettono in luce come l'abitudine a dare espressività al corpo e a padroneggiarlo e saperlo gestire condizioni positivamente tutti gli aspetti della personalità di ogni individuo e sia necessaria per strutturarne le competenze cognitive, affettive, sociali e morali. Questo processo deve iniziare sin dai primi anni di vita attraverso il gioco e la promozione del movimento.

Come già detto il corpo manifesta sia gli stati di tensione che di distensione. È importante per l'educatore professionale saper riconoscere, attraverso l'osservazione dell'atteggiamento corporeo e posturale, lo stato d'animo che lo determina.

La postura rappresenta infatti l'insieme dei fattori strutturali, psicologici (traumi fisici ed emotivi, stress) e biochimici che si influenzano reciprocamente. Essa è il risultato del vissuto di una persona in relazione all'ambiente in cui vive, ai suoi sentimenti e stati emotivi ed è associata alle abitudini e agli automatismi motori, ma anche alle ferite e alle sofferenze. Un soggetto con una postura eretta, che guarda in alto, comunica l'idea

²¹ Ad esempio Alberto Oliverio in *“Esplorare la Mente”* del 1998 e in *“La mente”* del 2003.

²² Center for Inspired Teaching di Washington.

di un individuo fiducioso, sicuro di sé e tranquillo. Al contrario, chi assume una posizione ricurva con il capo chino, chiuso in se stesso, trasmetterà insicurezza, paura e tristezza. È chiaro quindi come saper leggere il significato di un determinato atteggiamento corporeo sia utile ed efficace per identificare un malessere e far emergere il peso che la persona porta con sé.

La postura, però, non influenza solo l'immagine che gli altri hanno di un soggetto, ma anche il modo in cui esso pensa e sente sé stesso. È stato evidenziato dalla psicologa sociale Amy Cuddy, tramite un esperimento²³, che il corpo può dare forma alla mente ed essa può essere influenzata dal cambiamento delle espressioni corporee: un atteggiamento che esprime potenza farà sentire più forti, al contrario se esprime debolezza renderà più insicuri.

L'esperimento, svoltosi in un laboratorio, prevede che ai soggetti presi in esame venga prelevato un campione di saliva al loro arrivo. Successivamente, ad alcuni è stato indicato di rappresentare per due minuti una postura che trasmetta forza, ad altri una che trasmetta debolezza, il tutto senza mostrare immagini ma permettendo loro di percepire davvero tali sensazioni. Terminati i due minuti è stato prelevato un altro campione di saliva dai partecipanti. Dalle analisi dei campioni è stato rilevato nei soggetti che hanno sperimentato la forza, rispetto alla situazione di partenza, un aumento del 20% del livello di testosterone, mentre negli altri una diminuzione del 10% circa. Risultati opposti si sono avuti per quanto riguarda il cortisolo con diminuzione del 25% nei primi ed un aumento di circa il 15% nei secondi. Pertanto in soli due minuti si ha avuto questo cambiamento dei livelli ormonali a seguito di un atteggiamento che porta il cervello ad

²³ Effettuato insieme a Dana Carney e Andy Yapha alla Columbia University.

essere assertivo (a proprio agio, fiducioso) o viceversa ad essere molto reattivo allo stress e tendenzialmente spento. Il linguaggio non verbale di tipo posturale sembra quindi determinare davvero il modo di pensare e sentire noi stessi: il corpo cambia la propria mente. Si tratta di parlare a sé stessi, non agli altri.

Nel trattamento degli stress psicofisici è ben nota l'efficacia delle tecniche di rilassamento²⁴: esse aiutano a ristabilire l'equilibrio fra le parti. Quando i muscoli si distendono il sistema neuroendocrino regola la dilatazione dei capillari, l'irrorazione delle fibre muscolari, il nutrimento delle cellule e la rimozione dei prodotti del metabolismo cellulare. Tutto ciò porta armonia nell'individuo: i rispettivi ritmi della mente e del corpo si allineano e si unificano, creando una sintonia delle energie, fonte di benessere.

4.2 Introduzione alle tecniche psicocorporee

Come già accennato nel capitolo precedente, grazie agli studi delle neuroscienze affettive²⁵ e ai progressi in campo medico e psicologico, il corpo è divenuto nel tempo oggetto di grandi attenzioni. È così aumentato l'interesse nei confronti della reciproca influenza fra mente e corpo, considerabili come un'unità indivisibile: ciò che accade a livello corporeo incide su ciò che avviene a livello psichico e viceversa.

²⁴ Attualmente le tecniche di rilassamento vengono maggiormente impiegate nei protocolli di Terapia Cognitivo-Comportamentale.

²⁵ Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press, 1998.

La connessione mente-corpo non è più di tipo piramidale, con la mente che regola tutto dall'alto, piuttosto di tipo circolare, che consiste nella parità di cooperazione di tutti i piani psicocorporei per un corretto funzionamento dell'organismo.

Queste scoperte hanno portato allo sviluppo e al maggiore impiego delle tecniche psicocorporee nei percorsi di sostegno. Esse rappresentano uno strumento valido per facilitare la relazione d'aiuto rendendo la riabilitazione maggiormente proficua ed esauriente.

Queste tecniche permettono al soggetto che ne fa esperienza di acquisire consapevolezza del proprio corpo e di ciò che esso comunica, aiutandolo ad entrarci in contatto.

Esse danno la possibilità all'individuo di essere presente a se stesso, nel "qui ed ora", entrando in una nuova relazione con la propria persona e consentendogli di ritrovare l'unicità tramite un'aumentata attenzione e cura nei confronti dei bisogni di se stesso e del proprio organismo.

Grazie a queste tecniche la persona impara ad osservarsi e comprendersi, affidandosi alle proprie sensazioni e riconoscendosi nell'intimo, senza filtri e senza che vi siano interferenze esterne.

Si tratta di assimilare autoconsapevolezza, concentrandosi concretamente sulle esperienze di vita, con interesse verso gli eventi quotidiani e verso ciò che ci circonda.

Esistono svariati tipi di tecniche psicocorporee, ma prima di poterle utilizzare e mettere in pratica è fondamentale conoscere la persona con la quale si costruirà il progetto riabilitativo, poiché non sempre questi strumenti risultano adeguati per tutti.

In qualcuno potrebbe verificarsi un fenomeno di resistenza poiché, nonostante i benefici che si possono trarre da queste attività, si ha paura di lasciarsi andare scoprendo se stessi: questo fenomeno emerge spesso in soggetti dipendenti.

4.3 Classificazione e descrizione

Le tecniche più utilizzate nel campo delle dipendenze patologiche sono le seguenti: Espressione Corporea, Bioenergetica e *Mindfulness*.

4.3.1 Espressione corporea

L'espressione corporea è un laboratorio che permette di aumentare la conoscenza e la consapevolezza delle potenzialità comunicative del corpo: il soggetto ha la possibilità di sperimentare l'utilizzo del corpo nella relazione con l'altro, esprimendo se stesso tramite la messa in pratica delle capacità personali, superando i propri limiti e, anzi, utilizzandoli a proprio vantaggio per renderli dei punti di forza. Il corpo sarà libero di comunicare in totale libertà ciò che ha in sé, connettendosi con i propri stati emotivi più profondi, autentici e difficilmente accessibili, rivelandoli.

Si sperimentano quelle potenzialità corporee che nella quotidianità vengono raramente impiegate, andando a recuperare e migliorare le proprie capacità auto espressive.

In tal modo si incoraggia la persona ad entrare in contatto con il proprio corpo imparando a cogliere le sensazioni che esso trasmette e ad esprimerle in sintonia con i

propri movimenti, con l'acquisizione di una maggiore padronanza di sé ed un incremento dell'autostima.

È un'attività motoria basata sull'imitazione che viene svolta in gruppo²⁶: si comincia in una disposizione circolare tenendo gli occhi chiusi e seguendo le indicazioni dettate a voce dell'operatore; si procede ad un progressivo rilassamento dei singoli gruppi muscolari. In seguito, ad occhi aperti, si invita ad imitare movimenti più o meno strutturati a ritmo di musica. Ciò con l'obiettivo di recuperare la spontaneità e di favorire l'incontro e la comunicazione con l'altro. Si tratta di una forma di espressione liberatoria dai vincoli imposti dai ruoli quotidiani, in cui i partecipanti condividono e mettono in scena vissuti e sentimenti attraverso un lavoro sulla musicalità, sulla fiducia reciproca, sull'espressività individuale e sulla comunicazione fisica. È importante che ciascuno si senta libero di muoversi nello spazio allentando i blocchi e le contratture, e anche di esprimersi vocalmente: i gesti infatti vengono a volte accompagnati dall'uso della voce, anche da urla, con lo scopo di sfogarsi, buttare fuori stress e tensioni, scaricarsi da pesi e fardelli quotidiani. In questa attività si dà valore all'espressione di sé stessi nella relazione con il gruppo piuttosto che alla prestazione.

4.3.2 Bioenergetica

L'analisi bioenergetica fu ideata dal medico e psicoterapeuta statunitense Alexander Lowen, che fondò nel 1956 *l'International Institute for Bioenergetic Analysis*. Quest'approccio si basa sul principio secondo il quale quello che accade a livello corporeo da forma e struttura alla mente, poiché il corpo è il motore dei processi

²⁶ Informazione tratta dalla personale esperienza di tirocinio presso la Clinica Villa Silvia di Senigallia.

cognitivi ed emotivi. Quando Lowen presentò questo approccio la psicoterapia era solo di tipo verbale, e fu dunque innovativa l'introduzione del movimento. Questa teoria nacque proprio dall'interazione di Lowen con i suoi pazienti, che lo portò a comprendere l'importanza fondamentale dell'aver consapevolezza del proprio corpo, ed è proprio su questo concetto che si basa la bioenergetica.

L'analisi bioenergetica è una tecnica che integra il corpo nel processo analitico, ponendo l'attenzione sull'organismo nella sua interezza: qualsiasi problematica interessi la persona si manifesta sia nell'espressione corporea che a livello psichico e può essere individuata proprio interpretando il linguaggio del corpo. Inoltre il corpo registra le esperienze che la persona ha vissuto come una sorta di memoria, dunque attraverso la lettura della struttura somatica si potrà conoscere meglio la persona e la sua storia.

“Da un punto di vista teorico possiamo affermare che ogni esperienza vissuta si struttura nel corpo delle persone così come nella loro mente”²⁷

Ad oggi è ormai evidente che corpo e mente formano un'unicità e non possono essere sconnessi poiché ogni esperienza che la persona vive ha effetto su entrambi. Questa relazione tra mente e corpo è alla base dell'analisi bioenergetica, difatti essa ha inizio dallo sviluppo di una diagnosi che comincia con la lettura del corpo come testimonianza e resoconto della storia e dei vissuti del paziente. La bioenergetica permette di comprendere la personalità in merito ai suoi processi energetici.

Lowen incentrò la propria analisi in tre capisaldi del “sé corporeo”: consapevolezza di sé, espressione di sé e padronanza di sé; raggiungendo un equilibrio tra questi tre funzioni sarà più semplice, nonostante gli ostacoli e le difficoltà della vita, sentirsi più

²⁷ Alexander Lowen, *Bioenergetics*, 1975.

dinamici e vitali e raggiungere così una salute emotiva per essere maggiormente soddisfatti di sé stessi e della propria esistenza.

Essere consapevoli di sé significa avere coscienza del proprio corpo ed essere in contatto con esso e con la propria persona, significa percepire le sensazioni associate con la respirazione e con il fluire delle funzioni vitali, ma anche avvertire tensioni e contrazioni muscolari. Le contrazioni a livello corporeo porteranno ad una riduzione del ventaglio delle emozioni che, di conseguenza, verranno recuperate solo grazie alla consapevolezza. Tale consapevolezza riguarda sia le tensioni sia lo scioglimento delle stesse attraverso il lavoro corporeo affinché la muscolatura riacquisti la coordinazione del movimento nella sua globalità e restituisca la percezione.

Al contrario, perdere tale consapevolezza priva l'individuo di una visione globale del proprio corpo: alcune zone mancheranno alla coscienza e non verranno percepite come vitali. Per concludere, come sostenuto da Lowen, permettere al soma di liberarsi da tali irrigidimenti è favorevole per promuovere l'integrazione senso-motoria.

Nella bioenergetica ricopre un ruolo importante, oltre alla consapevolezza, l'espressività e la padronanza, anche l'energia: infatti questa espressione fa parte della definizione stessa dell'analisi²⁸. È necessario essere a conoscenza della quantità di energia che una persona possiede e di come la impiega per poterne comprendere il carattere e la personalità, poiché questi fattori determinano il criterio con cui si risponde ai vari frangenti della vita.

²⁸ Bioenergetica

In bioenergetica si parla di strutture caratteriali: esse non descrivono la persona nella sua totalità, ma unicamente la componente relativa alla posizione difensiva.

I sistemi difensivi descritti da Reich²⁹ e detti anche “corazza” o “armatura” sono formati da atteggiamenti o posture che, sviluppati dall’individuo per ridurre la percezione di emozioni e sensazioni, lo rendono come prigioniero di una corazza muscolare e caratteriale. Pertanto l’energia non scorre liberamente in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni le quali, cronicizzandosi, riducono la comunicabilità, la qualità delle relazioni e la percezione delle sensazioni positive. Con il tempo, l’individuo “corazzato” si allontana inconsapevolmente sempre più dal flusso spontaneo del movimento al punto da non percepire più tale disarmonia ed a impedire il libero fluire dell’energia vitale.

Le strutture caratteriali sono suddivise in cinque tipologie³⁰, ognuna delle quali presenta un particolare sistema di difesa. Ciascuna porta con sé una riduzione del livello personale di energia o del suo fluire nel corpo. L’energia viene prodotta dal metabolismo corporeo che avviene attraverso il consumo di ossigeno. Pertanto, il livello energetico migliora ogniqualevolta si incrementa la qualità e la profondità dell’attività respiratoria attraverso il processo terapeutico. La produzione di energia si ripercuote in un miglioramento della motricità, facendo riemergere le emozioni inesprese che sono materia di analisi. L’obiettivo è un corpo sano (libero di muoversi, di sentire e di esprimersi) in cui l’energia è libera di fluire.

Il sistema più immediato per aumentare il livello energetico è migliorare la funzione respiratoria e l’ossigenazione. Ciò non è sufficiente fino a che non diviene un

²⁹ *Analisi del carattere*, 1933.

³⁰ Lowen nel suo scritto “*Bioenergetics*” ha identificato cinque strutture caratteriali basate sugli stadi di sviluppo di Freud: rigido, masochista, psicopatico, schizoide e orale.

meccanismo spontaneo, ovvero fino a che non si raggiunge un buon equilibrio dinamico fra la “carica” e la “scarica” energetica, che mantenga il livello di energia adeguato ai bisogni nelle varie fasi della vita.

Dunque la bioenergetica permette di comprendere e lavorare con le tensioni muscolari e le dinamiche energetiche.

“Quando vedo un’area del corpo trattenuta o contratta la interpreto per prima cosa in termini energetici (...). In ogni caso il dolore è connesso con il trattenere”. Manovre quali contrarre e trattenere possono portare ad una diminuzione del dolore legato a desideri insoddisfatti, ad una perdita o a frustrazioni e umiliazioni, moderando le emozioni. “In terapia per prima cosa viene sperimentato l’allentamento della contrazione, quindi dolore. Il passaggio di una forza energetica (il sangue) attraverso una zona contratta, è doloroso. Ma dopo che è avvenuta l’esperienza del rilasciare la tensione, la sensazione è di piacere”³¹

In campo pratico, quindi, si lavora sull’integrazione mente corpo e il lavoro verbale viene integrato da esperienze corporee. Si utilizzano semplici esercizi adattati al bisogno di ciascuna persona e di ciascun momento, tenendo conto dell’unicità del corpo che ci ospita e che è sede di emozioni e pensieri. Si lavora con l’intento di recuperare anche aspetti che sono stati rimossi, dimenticati, esclusi poiché la salute deriva dall’insieme di tutto ciò che siamo.

³¹ Alexander Lowen, *Bioenergetics*, 1975.

“Desidero sottolineare che l’analisi bioenergetica non è una terapia che si confronta solo con l’aspetto corporeo, per quanto questo sia il primo oggetto di osservazione. E’ un approccio ai problemi della personalità che lavora sia con gli aspetti corporei che con quelli mentali”³²

4.3.3 *Mindfulness*

Poiché le dipendenze patologiche, come già detto, sono disturbi di tipo cronico con alta frequenza di ricadute, nel loro trattamento è fondamentale affrontare la prevenzione di queste ultime. La *mindfulness* rientra negli interventi *evidence based*, ovvero che hanno una dimostrazione scientifica di efficacia. Teorizzata da Jon Kabatt-Zinn nel 2003³³, è da lui definita come “la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento”³⁴. Secondo Jon Kabat-Zinn, per accrescere la consapevolezza è necessario assumere un atteggiamento di apertura mentale, in modo tale che sia possibile sviluppare un’accettazione delle cose così come sono.

Egli ha postulato i 7 pilastri della consapevolezza, fondamentali nella *mindfulness*: non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare i risultati, accettazione e lasciare andare.

Possiamo identificare la *mindfulness* come uno stato mentale che si differenzia per un atteggiamento di apertura, curiosità e mancanza di giudizio nei confronti

³² Alexander Lowen, *Bioenergetics*, 1975.

³³ Attraverso la fondazione del *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society*.

³⁴ *Dovunque tu vada ci sei già*, 1994.

dell'esperienza presente: un "lasciar andare" che implica gentilezza e accettazione. L'insieme delle strategie che caratterizzano questa tecnica aiutano la persona a prendere contatto con l'esperienza presente, qualunque essa sia. Questo programma permette il recupero del soggetto tramite una crescente consapevolezza e accettazione di sé e dei propri problemi, riducendo gradualmente i limiti che impediscono un'apertura alla vita e che causano malessere fisico e psicologico. Inoltre essa permette di intraprendere uno stile di vita più equilibrato e salutare tramite la motivazione al cambiamento. Grazie a questa pratica si apprendono le modalità adeguate per contrastare situazioni difficili o stressanti attraverso strategie di *coping*³⁵, cioè di adattamento. Lo scopo è di ridurre lo stress, facilitando anche la gestione del *craving*³⁶, l'interruzione di compulsività e impulsività e la riduzione della reattività, al fine di far fronte alle situazioni che espongono il soggetto ad un rischio di ricaduta elevato.

La pratica della *mindfulness* consiste in esperienze di gruppo in cui vengono proposti esercizi volti a focalizzare l'attenzione sulla percezione con tutti i sensi dell'esperienza presente. Numerosi sono gli esercizi che si possono utilizzare, come la pratica del respiro, il mangiare consapevole (esercizio dell'uvetta), la meditazione seduta, la *mindfulness* camminata, il *body scan* e la pratica di benevolenza.

La pratica del respiro è l'esercizio di base che permette di prendere consapevolezza della propria esperienza: si tratta di focalizzarsi sul proprio respiro "lasciandolo libero" senza guidarlo volontariamente, concentrandolo in una parte del corpo dove possa essere percepito in modo distinto. Nonostante vari pensieri, sensazioni ed emozioni

³⁵ Insieme dei meccanismi psicologici adattativi messi in atto da un individuo per fronteggiare problemi emotivi ed interpersonali, allo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress.

³⁶ Desiderio improvviso e incontrollabile di assumere una sostanza psicoattiva (droga, alcol), un particolare alimento, o altro oggetto-comportamento gratificante.

possano distrarre, lo scopo dell'esercizio è di divenire sempre più consapevoli di queste distrazioni e sempre più capaci di concentrarsi di nuovo sul respiro, cioè sul presente, poiché il respiro può esistere solo nel momento attuale.

Durante gli esercizi della *mindfulness* è fondamentale mantenere un atteggiamento non giudicante anzitutto verso se stessi, accettando che i ricordi del passato e le preoccupazioni del futuro possano insinuarsi nella mente, invitandola con gentilezza ad accoglierli come pensieri, osservandoli e delicatamente allontanandoli, per poter di nuovo essere presenti a sé stessi nel qui ed ora.

Non si tratta quindi di una tecnica di rilassamento ma, al contrario, di piena consapevolezza e di presenza a se stessi; tuttavia se essa viene praticata con regolarità ha come conseguenza anche un effetto di rilassamento. La *mindfulness* aiuta ad affrontare pensieri ed emozioni disturbanti, ad aumentare la concentrazione, la vitalità, l'efficacia del pensiero e la calma mentale, imparando così a gestire le problematiche psicologiche e i sintomi che ne conseguono.

4.4 L'educatore e le tecniche psicocorporee

Nella riabilitazione delle dipendenze patologiche l'educatore professionale deve conoscere l'importanza delle tecniche psicocorporee, in quanto responsabile dell'elaborazione del progetto educativo individualizzato.

Tali tecniche, che vanno ad integrare gli approcci psicologici a quelli motori, focalizzandosi sulla relazione di reciproca influenza tra mente e corpo, portano notevoli benefici nel trattamento delle dipendenze. Questo perché aiutano il soggetto ad osservare se stesso in modo non giudicante e a prendere atto del divenire delle proprie

esperienze, modificando il rapporto con esse. La finalità è, in sinergia con le altre componenti del programma di trattamento, fornire gli strumenti necessari a promuovere la capacità di reagire alle esperienze di sofferenza e alla paura del futuro, perseverando nelle scelte ed obiettivi di vita.

4.5 Applicazione e utilità nel trattamento

Nel soggetto dipendente, il lavoro sul corpo è fondamentale per ristabilire la relazione tra l'aspetto psicologico e quello corporeo, affinché che il paziente comprenda che è attraverso il cambiamento somatico che può realizzarsi quello della sua personalità. Infatti la mente ha funzione percettiva e riflessiva e conoscerla permette di capire ciò che si prova e ciò che si desidera. Lowen sostiene che se non si pone attenzione sul proprio corpo è perché si teme di percepire i propri sentimenti. La conseguenza è che il corpo diminuisce la sua funzionalità e la mente la sua capacità di focalizzarsi su vari aspetti. "Essere" non è sufficiente, poiché l'uomo ha bisogno di appartenere. Il non sentire il proprio corpo non permette di sviluppare il senso di appartenenza, lo scambio relazionale, la manifestazione del desiderio e di conseguenza il piacere di vivere. Come sostiene Lowen "il senso di aspirare a qualcosa riflette il bisogno di contatto con l'ambiente e con il mondo. Attraverso l'appartenenza l'anima sfugge ai limiti ristretti del sé senza perdere il senso del sé, il senso di essere che è la nostra esistenza individuale."³⁷

³⁷ *Bioenergetics*, 1975.

Sulla base di ciò, nel trattamento delle dipendenze patologiche l'obiettivo primario delle tecniche psicocorporee non è incentrato sull'immediata risoluzione del sintomo "abuso", quanto piuttosto su un percorso evolutivo di recupero di spazi nuovi (*coping*). Le tecniche psicocorporee aiutano la muscolatura e l'intero corpo a distendersi e a liberarsi dalle tensioni cristallizzate a seguito delle sofferenze interiori, che impediscono la guarigione delle ferite dell'anima. Il soggetto viene messo nella condizione di ancorarsi all'oggi, imparando a percepire cosa accade nel proprio corpo e nella propria mente nel momento presente, al fine di trasformare emozioni negative in opportunità e risorse.

Nel laboratorio di espressione corporea i pazienti scaricano gli stress, slegandosi dalle rigidità che impediscono loro di "buttar fuori" le ansie ed i pesi delle vicende passate che li hanno portati all'abuso e alla ricerca di una via di fuga dalla realtà. Con l'utilizzo del movimento possono esprimere se stessi attraverso nuovi canali comunicativi, anche ove ci siano difficoltà e chiusure nella comunicazione di tipo verbale e nelle usuali modalità di relazione interpersonale. In questo modo, si liberano corpo e mente recuperando gli strumenti utili per imparare a rialzarsi e a reagire alla vita.

Per quanto concerne la bioenergetica, la sinergia fra respirazione, movimento e sensazioni crea un collegamento fra la storia passata ed il funzionamento energetico presente mostrando i conflitti interiori che fungono da blocco, la risoluzione dei quali permette di aumentare il flusso energetico. Gli esercizi bioenergetici sono volti al recupero di queste parti bloccate ed inesprese, che impediscono al soggetto dipendente di percepire le sensazioni di vitalità e le emozioni che hanno invece la tendenza a

reprimere. Ogni sensazione ha il diritto di essere percepita ed espressa a partire dal dolore poiché è attraverso la percezione di esso che si può sentire anche il piacere. Lowen definisce questo processo di risveglio del corpo come “il dolore del cambiamento”.

Reprimere le emozioni rifugiandosi nell’oggetto della dipendenza non fa altro che eludere temporaneamente il problema, che rimane però nascosto e non può venire affrontato se non attraverso un recupero della vitalità del corpo, nel bene e nel male.

È possibile affermare con Lowen che “non si può riuscire nella vita combattendo se stessi. Lo sforzo di superare il corpo è votato al fallimento” e che “l’esecuzione regolare degli esercizi bioenergetici aiuta molto: aiuta a mettersi in contatto con il proprio corpo, a sentirne i disturbi e le tensioni e a comprenderne il significato. Aiuta anche a mantenere il senso di armonia con l’universo”.³⁸

Il riscontro positivo delle sedute di bioenergetica nei soggetti dipendenti è ben evidenziabile poiché con la stimolazione della respirazione profonda e della mobilitazione del corpo si evocano emozioni sopresse da tempo. Si inizia ad aprire uno spiraglio sul mondo di emozioni finora inesprese e ciò viene spesso accolto con piacere: un primo passo per innescare la motivazione verso le tappe più difficili del percorso di lavoro sul carattere.

Concludendo con la *mindfulness*, la sua efficacia nelle dipendenze patologiche è stata dimostrata da alcune recenti rassegne della letteratura scientifica³⁹. Questo programma è fondamentale nella prevenzione delle ricadute, poichè è stato osservato come aiuti nel

³⁸ *Bioenergetics*, 1975.

³⁹ Li et al, 2017 e Chiesa e Serretti, 2014.

contenere l'intensità del *craving*, limitando la frequenza d'abuso e nel ridurre il disagio psicologico, la depressione e gli stati d'ansia, con un notevole incremento dell'attenzione, dell'autoefficacia, della regolazione emotiva e della memoria.

Svariate ricerche neuro scientifiche⁴⁰ hanno evidenziato la capacità della *mindfulness* di produrre cambiamenti a livello cerebrale, grazie alla neuro-plasticità (la capacità del cervello di modificare la propria struttura nel corso del tempo in risposta all'esperienza), andando addirittura a riparare o compensare diversi danni causati dalla dipendenza.

Dal punto di vista neurobiologico, alla base della ricaduta potrebbero esserci dei deficit a livello del circuito del piacere, dell'area del controllo prefrontale o del circuito delle abitudini.

Come è stato verificato da varie indagini⁴¹ il programma di prevenzione della ricaduta mediante la *mindfulness* influenza i cambiamenti dei processi cerebrali di *bottom up* e *top down*. Nel primo vengono ridotti la reattività allo stress e il *craving*, nel secondo si vanno a migliorare le funzioni cognitive. Grazie alla *mindfulness* si arriva ad una presa di coscienza della dipendenza e alla sua successiva accettazione, accentuando la motivazione al cambiamento. Inoltre, osservando se stessi e l'esperienza e lasciando andare i giudizi negativi, la persona imparerà ad accettarsi e a prendersi maggiormente cura di sé, entrando in contatto con il proprio corpo. In tal modo si andranno ad eliminare tutti quei meccanismi di auto mantenimento della dipendenza e a rispondere in maniera adeguata ai bisogni che si celano dietro la ricerca del suo oggetto.

⁴⁰ Jon Kabat-Zinn, 1970, Università del Massachusetts (MPSR).

⁴¹ Witkiewitz, 2014.

5. Conclusione

In forza di quanto analizzato, è possibile affermare che ci sono evidenze sufficienti dell'efficacia delle tecniche psicocorporee nella gestione dei pazienti affetti da dipendenze patologiche. In particolare è indispensabile per l'educatore familiarizzare con tali tecniche ed è irrinunciabile inserirle nei progetti personalizzati di trattamento.

Per quanto mi riguarda, approcciare allo studio e alla pratica di tali tecniche è stata un'esperienza utile ed interessante, anche sul piano della crescita personale.

Altrettanto entusiasmante ed arricchente è stato approfondire questo viaggio attraverso la splendida macchina che è il nostro organismo, un *unicum* di mente e corpo. Il presente studio mi ha permesso di ampliare le mie conoscenze in merito ad un argomento che, già durante il tirocinio, mi aveva appassionato, poiché ho potuto sperimentare sulla mia pelle quanto queste tecniche aiutino nella gestione dei propri stati fisici e mentali. Inoltre ho potuto verificare quanto esse siano di ausilio per i pazienti nel percorso di disintossicazione e abbandono dell'abuso. Ho notato come, attraverso i loro corpi, trasparisse la sofferenza ed il peso della dipendenza e come durante questi laboratori psicocorporei il loro atteggiamento cambiasse profondamente, facendo emergere più energia e vitalità. Queste reazioni mi hanno colpito, soprattutto se messe a confronto con il comportamento dei pazienti durante il lavoro in altri gruppi che non si avvalevano di tali tecniche.

Per concludere, non considero questa tesi la fine di un viaggio, bensì il punto di partenza per una futura esplorazione più ampia ed un'applicazione più intensa, sia nel mio ambito lavorativo che persona.

Bibliografia

Alberto Oliviero, “ *Tra psiche e corpo. Viaggio alla scoperta delle origini del dolore*”, un pediatra per amico n° 6/2018.

Alexander Lowen, “*Bioenergetica*”, Feltrinelli, 2013.

Alexander Lowen, “*Il linguaggio del corpo*”, Feltrinelli, 2013.

Giada Palma, Claudio Lombardo, “*Il corpo nell’arte. Il corpo e le sue diverse accezioni mediante interpretazione artistiche*”, Kimerik, 2017.

Jon Kabat-Zinn, “*Vivere momento per momento*”, TEA, 2019.

Sitografia

<https://www.nonsolopsicologia.it/index.php/9-psico-attualita/143-soma-e-psiche-quando-e-il-corpo-a-parlare>

<http://www.ilgiornale.it/news/salute/corpo-non-mente-1543007.html>

file:///C:/Users/Andrea/Downloads/CORPO_FILOSOFIA_OCCIDENTALE_2_lezione.pdf

<https://www.pitturaedintorni.it/speed-news/432,i-punti-di-vista-dell-arte/>

<https://medmagazine.info/2017/07/16/limportanza-del-corpo-e-della-corporeita/>

<https://ciaomondoyeswecan.myblog.it/2010/07/11/massimo-recalcati-il-corpo-parlante/>

<https://www.ferdinandopellegrino.com/articoli/96-sintomi-fisici-e-depressione-la-somatizzazione-dell-esperienza-depressiva>

<http://www.discorsivo.it/magazine/2012/07/28/leducazione-del-corpo-nellantica-grecia/>

https://www.academia.edu/37290979/Arte_tra_mente_e_corpo_Un_processo_estetico_di_cura

<https://www.psicologi-italia.it/disturbi-e-terapie/psicologia-del-benessere/articoli/il-rapporto-mente-corpo-e-il-benessere-psicofisico.html>

http://m.centrosarvas.it/1/upload/articolo_convegno.pdf

<https://www.pnas.org/content/111/2/646>

https://sipreonline.it/wp-content/uploads/2016/07/RP_2002_3_4_Thom% C3% A4-Jim% C3% A9nez- Il-corpo-e-il-metodo-psicoanalitico.pdf

<https://www.stateofmind.it/tag/postura/>

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are#t-6389

<http://www.centrosannicola.com/blog>

<https://www.offender.eu/articoli/Generale-Le-tecniche-psicocorporee.html>

<http://www.rossellafumia.it/di-cosa-mi-occupo/le-tecniche-psico-corporee/>

<http://www.oggisalute.it/lesperto/stress-e-paura-del-futuro-le-tecniche-psicocorporee-come-cura-di-se/>

<https://www.formazioneres.it/danza-ed-espressione-corporea.html>

<https://www.ambulatoriosocialepsicoterapia.com/espressivita-corporea/>

<https://nicolettacinotti.net/>

Ringraziamenti

Alla fine di questa tesi e di questi tre difficili ma piacevoli anni, desidero ringraziare tutta la mia famiglia per avermi sempre sostenuta e supportata, in particolar modo in tutti quei momenti in cui avrei voluto mollare credendo di non farcela. Un forte abbraccio va a mia nonna, che purtroppo non è più qui con me.

Un grazie va anche ai miei amici di sempre, per aver creduto in me senza mai lasciarmi sola e per essere parte essenziale della mia vita in tutti questi anni.

Un altro grande grazie va alle otto persone speciali che questo corso di laurea mi ha permesso di incontrare, per avermi tirata su nei momenti peggiori, motivandomi ed affiancandomi nel bene e nel male durante tutto il percorso, condividendo con me questa intensa esperienza. Senza di loro non sarei mai arrivata fin qui.

Per ultimo, ma non per importanza, ringrazio il Prof. Riccardo Verdecchia, mio relatore, per la sua disponibilità e per i suoi suggerimenti nella stesura di questa tesi, ma anche per avermi fatta appassionare a questo campo attraverso le sue lezioni durante il primo anno di corso.