

*Luciano Dalfovo**

Integrare tecniche di psicologia energetica in psicoterapia

Semplice e breve non vuol dire superficiale come lungo e difficile non vuol dire efficace.

Gabriella Mereu

A partire dagli anni '80 si è sempre più affermata in psicoterapia la tendenza all'elettismo teorico-clinico. Ciò implica che nella pratica clinica vengano sempre più integrate tecniche di intervento particolarmente efficaci tratte da differenti modelli teorici.

L'elaborazione dei vissuti traumatici attraverso i movimenti oculari (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – www.emdritalia.it) ne è un ottimo esempio. Più di 80.000 terapeuti di matrice psicoterapeutica diversa, 1600 soltanto in Italia, sono stati formati all'utilizzo di questo approccio in tutto il mondo. Alla base di questo successo vi è un protocollo d'intervento semplice e chiaro che parte dal presupposto che siano le esperienze traumatiche a determinare emozioni, cognizioni e comportamenti disfunzionali.

Se EMDR si è ormai affermata nel panorama psicoterapeutico, anche grazie al moltiplicarsi di ricerche che ne attestano l'efficacia, vi sono prime evidenze sperimentali molto promettenti relative a una serie di tecniche d'intervento che fanno capo alla cosiddetta psicologia energetica.

Può una media di 3 sedute di psicologia energetica rivelarsi significativamente più efficace rispetto a 15 di terapia cognitivo-comportamentale affiancate da farmaci, quando prescritti? Una ricerca condotta in Argentina e Uruguay su circa 5000 persone affette da sindrome da stress post-traumatico e altri disturbi associati dimostrerebbe la veridicità di tale affermazione con grande evidenza statistica. Si tratta tuttavia di uno studio non sufficientemente rigoroso; per approfondimenti e altri dati sperimentali si veda www.energypsychologyresearch.com.

Ma in cosa consistono le tecniche di psicologia energetica? Limitandoci alle più conosciute e diffuse si può affermare che esse corrispondono sostanzialmente alla versione psicologica dell'agopuntura. La stimolazione dei meridiani avviene tramite

**psicologo e psicoterapeuta, curatore del sito informativo www.psicologia-energetica.it –
Iscritto all'associazione internazionale ACEP Association for Comprehensive Energy
Psychology www.energypsych.org*

il picchiettamento con le dita che sostituisce gli aghi nella trasmissione degli impulsi. Contemporaneamente la persona che usufruisce della terapia focalizza l'attenzione sul problema o su un aspetto importante che necessita del trattamento. Un grande vantaggio consiste nel fatto che può essere agevolmente appresa e diventare, oltre ad una tecnica utile al terapeuta, anche un valido strumento di auto-aiuto.

La tecnica più diffusa nel mondo e nel nostro paese (www.eft-italia.it) è Emotional Freedom Techniques (EFT). Sono già più di 2000 le testimonianze di sorprendente efficacia documentate sul sito del fondatore Gary Craig (www.emofree.com). Costui è un ingegnere di Stanford negli Stati Uniti che è stato allievo dello psicoterapeuta Roger Callahan, da molti considerato il padre della moderna psicologia energetica.

Come spiegare l'efficacia terapeutica delle tecniche di psicologia energetica? Il paradigma di riferimento deriva sostanzialmente dalla Medicina Tradizionale Cinese. Degli eventi critici provocherebbero una sorta di corto circuito nel sistema energetico della persona e ciò si esprimerebbe con una sintomatologia che può diventare clinicamente significativa. L'intervento terapeutico consiste nel riattivare mentalmente lo stimolo disturbante procedendo nel contempo a riequilibrare il sistema energetico. Quando, attraverso l'uso di semplici tecniche, si riesce in questo intento emergono rapidamente e spontaneamente pensieri, emozioni e sensazioni più adeguati. A questo paradigma si contrappongono coloro che per le medesime tecniche ipotizzano meccanismi neurofisiologici e multisensoriali (Brief Multi-Sensory Activation, www.bmsa-int.com).

Per quanto concerne la diffusione della psicologia energetica all'interno della comunità psicoterapeutica europea è degna di nota la pubblicazione del libro "Energetische Psychotherapie - integrativ: Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen" pubblicato nel 2006 dalla prestigiosa DGVT (Deutsche Gesellschaft fuer Verhaltenstherapie). Il titolo potrebbe essere tradotto letteralmente in italiano con "Integrare la psicoterapia energetica: considerazioni teoriche, pratica clinica, ipotesi concernenti l'efficacia di questo approccio" ed è pubblicato dalla associazione degli psicoterapeuti comportamentisti germanici. Psichiatri e psicoterapeuti dagli orientamenti più diversi illustrano la possibilità di integrare proficuamente la psicologia energetica nella pratica clinica quotidiana.

Ma quando potrebbe risultare opportuno integrare tecniche di psicologia energetica durante una seduta psicoterapeutica? Ecco di seguito un elenco sommario e schematico. Gli esiti descritti si ottengono a volte in un'unica seduta e il risultato raggiunto tende a mantenersi nel tempo.

- Vissuti traumatici con forte carica emozionale. Il trattamento di psicologia energetica riesce in modo semplice e veloce a stemperare le forti emozioni con conseguente ristrutturazione cognitiva spontanea.
- Convinzioni limitanti radicate. L'intervento di psicologia energetica, specie se

applicato con un sapiente utilizzo dell'ironia, riesce a mitigare queste limitazioni dell'autostima in quanto “svuotate a livello emozionale”.

- Sensazioni fisiche spiacevoli. Dal nodo alla gola, al mal di testa, alla oppressione sul petto o alla classica morsa allo stomaco le diverse sensazioni possono letteralmente sciogliersi durante il trattamento. Viene frequentemente percepito uno spostamento/una variazione delle sensazioni prima della loro attenuazione o scomparsa (inizialmente è possibile anche una loro intensificazione).
- Emozioni negative. Rabbia, tristezza, ansie e paure possono essere trattate con le varie tecniche tratte dalla psicologia energetica facendo focalizzare l'attenzione della persona sull'emozione provata. A volte, nel corso del trattamento si può assistere alla diminuzione, al calo d'intensità delle emozioni oppure emergono ricordi ed esperienze ad esse collegate. Quando la rabbia si attenua può comparire la tristezza ed è quindi fondamentale procedere con l'intervento fino a quando la persona non si sente riassetata descrivendo uno stato d'animo neutro o piacevole.

Durante o al termine del trattamento sono frequenti le sensazioni di rilassamento, di piacevole calore o freschezza, ma anche sbadigli, sonnolenza, prurito al naso, sensazioni di energia che affluisce o defluisce dal corpo e altre sensazioni che variano da persona a persona.

Qual'è l'atteggiamento ottimale dello psicoterapeuta durante l'uso delle tecniche di psicologia energetica? In modo schematico e riassuntivo lo scrivente ritiene fondamentale:

- ◆ Applicare tecniche di psicologia energetica solo quando la relazione e l'alleanza terapeutica si è consolidata.
- ◆ Proporre questo intervento in modo sobrio ed equilibrato ponendolo in relazione a riferimenti utili e comprensibili per la persona che verrà trattata (ad es. agopuntura o trattamento multisensoriale).
- ◆ Individuare il nodo psicologico da trattare durante la seduta di psicoterapia avendo cura di avere un margine di tempo sufficiente per usare queste tecniche (almeno 30 minuti).
- ◆ Essere primariamente ricettivi rispetto a emozioni, sensazioni, convinzioni, pensieri che emergono nella persona che usufruisce del trattamento. Mai indugiare in valutazioni, considerazioni o interpretazioni in corso d'opera.
- ◆ Aiutare la persona a valutare velocemente i cambiamenti (ad es. “da zero a dieci quanto è intensa l'emozione in questo momento?”) e ponendo domande come: cosa ha notato durante il trattamento? Cosa nota ora? Continuare il

trattamento con gli aspetti che emergono spontanei nella persona trattata.

- ◆ Concludere l'intervento assicurandosi che lo stato d'animo della persona trattata sia neutro o positivo e che non siano attive sensazioni o emozioni negative.
- ◆ Utilizzando tecniche di psicologia energetica determinati cambiamenti possono essere così veloci da richiedere tempi e spazi psicoterapeutici specifici per poter essere integrati in modo costruttivo e armonioso in un percorso coerente.

Con il progressivo affermarsi delle tecniche di psicologia energetica crescono anche le controversie e le accese discussioni tra gli psicoterapeuti, soprattutto negli USA, in Gran Bretagna e in Germania.

A giudizio del sottoscritto il rischio maggiore, anche in Italia, è che un numero crescente di operatori più o meno qualificati, sedotti dalla semplicità ed efficacia di queste tecniche monopolizzino questo campo. Vorrei sottolineare che si tratta di interventi psicoterapeutici con la P maiuscola, che necessitano di grande competenza in quanto si toccano spesso le corde emozionali più delicate di persone alla ricerca di un nuovo equilibrio.

Un ruolo cruciale lo riveste la formazione. In una nazione vicina come la Germania la diffusione di queste tecniche tra medici e psicologi è avvenuta soprattutto grazie allo psicoterapeuta italo-americano Fred Gallo i cui corsi di Energy Diagnostic & Treatment Methods hanno riscosso un grande successo (www.energypsych.com). Ovviamente non potranno mancare i supporti organizzativi: la grande aspirazione condivisa da molti partecipanti al primo congresso europeo di Heidelberg (settembre 2007) è quella di riuscire a fondare una associazione europea di psicologia energetica.

Sapranno gli psicoterapeuti italiani raccogliere questa sfida integrando nel loro peculiare approccio queste semplici tecniche? Oppure le lasceranno in altre mani (peraltro piuttosto entusiaste!) agrottando magari la fronte, farfugliando qualche commento frutto di pregiudizi e scuotendo la testa con aria di superiorità?