



S.M.I.P.I.

Società Medica Italiana di Psicoterapia e Ipnosi

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

**L'INTEGRAZIONE DELLA PSICOLOGIA
ENERGETICA NELL'USO DELL'IPNOSI**

**E' possibile integrare proficuamente la
psicoterapia ipnotica e semplici tecniche di
psicologia energetica?**

Specializzanda: Vian Sarah

Indice

- 1. Introduzione all'integrazione di diversi approcci psicoterapeutici**
- 2. Introduzione alle tecniche di psicologia energetica che si basano sulla stimolazione di alcuni punti di agopuntura**
 - Origini della psicologia energetica
 - Diversi modelli teorici spiegano l'efficacia della psicologia energetica
 - La ricerca
- 3. Integrare tecniche di psicologia energetica in psicoterapia nella psicoterapia ericksoniana**
 - L'integrazione in psicoterapia
 - L'integrazione nell'ipnosi ericksoniana. Elementi in comune e elementi integrativi
 - Protocollo
- 4. Vittoria e le sue paure**
 - Il caso
 - Modalità di intervento psicoterapeutico integrato
 - Andamento della psicoterapia e conclusioni
- 5. Conclusioni**

Introduzione all'integrazione di diversi approcci psicoterapeutici

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

L'elaborazione dei vissuti traumatici attraverso i movimenti oculari (EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) può esserne un ottimo esempio. Numerosissimi psicoterapeuti provenienti dagli approcci più diversi si sono formati all'utilizzo di questo strumento per integrarlo nella pratica clinica. Alla base di questo successo c'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 ad una serie di tecniche d'intervento che fanno capo alla cosiddetta psicologia energetica: una nuova corrente psicologica ancora pressoché sconosciuta in Italia ma sempre più praticata nei paesi anglofoni e di lingua tedesca, che pone una grande sfida agli approcci psicoterapeutici convenzionali (Dalfovo, 2008).

I clinici specializzati in EMDR e in tecniche di psicologia energetica, infatti, tendono a riconoscerne un'efficacia maggiore rispetto a quella delle forme di psicoterapia puramente verbali (Mollon, 2006).

Introduzione alle tecniche di psicologia energetica che si basano sulla stimolazione di alcuni punti di agopuntura

La psicologia energetica ha coniugato una serie di tecniche psicoterapeutiche con i principi dell'agopuntura utilizzando strategie psicologiche e comunicative associate alla stimolazione di specifici punti. Questa nuova disciplina è stata influenzata dalla psicoterapia ipnotica di Milton Erickson, dalla PNL, da metodi cognitivo-comportamentali, dalla psicoanalisi, da approcci bioenergetici, dall'EMDR e dalla moderna ricerca sul cervello (Bohne, 2004). Una recensione di uno dei maggiori testi di psicologia energetica nel giornale dell'APA (*American Psychological Association*) riporta che la psicologia energetica, integrando con successo pratiche orientali antiche con la psicologia occidentale, può essere considerata un'espansione del tradizionale modello biopsicosociale

della psicologia poiché vi include anche la dimensione dell'energia (Feinstein, 2008).

Limitandoci alle tecniche più rappresentative e diffuse, si può affermare che corrispondano sostanzialmente a un'agopuntura psicologica senza aghi. La stimolazione di alcuni punti del viso e del corpo e la trasmissione degli impulsi avviene attraverso un massaggio, un leggero picchettamento (*tapping*) o una leggera pressione. Tutto ciò avviene mentre si è profondamente in contatto con le proprie emozioni e l'attenzione è focalizzata sul problema che si vuole affrontare. La combinazione della stimolazione fisica e dell'attivazione mentale può cambiare in breve tempo le emozioni e le sensazioni associate a svariati problemi psicologici e psicosomatici supportando cambiamenti emotivi, cognitivi e comportamentali.

E' interessante notare come spesso le persone, quando si trovano in situazioni di stress, shock o sconforto, stimolino questi punti cutanei spontaneamente e inconsciamente: alcuni esempi possono essere il centro della fronte, il lato dell'occhio, la mano appoggiata sul petto, lo sfregamento delle mani, il lato della base dell'unghia. La stimolazione di specifiche zone del corpo aiuterebbe quindi a scaricare lo stress. Psicologi e biologi, osservando questo comportamento naturale, ipotizzano che questi gesti comuni facciano parte della nostra risposta innata allo stress. Quando questi punti vengono stimolati in sequenza, come avviene nelle tecniche di psicologia energetica che si basano sul *tapping*, la riduzione dello stress è maggiore (Soul Medicine Institute, 2007).

Nel vasto panorama delle tecniche di psicologia energetica si possono identificare le più conosciute: EFT (*Emotional Freedom Techniques*), TFT (*Thought Field Therapy*), QUICK-REMAP (*Reed Eye Movement Acupressure Psychotherapy*), TAT (*Tapas Acupressure Technique*), WHEE (*Wholistic Hybrid derived from EMDR and EFT*). In Europa si è diffuso in ambito medico-psicologico particolarmente l'approccio EDxTM di Fred Gallo.

Esistono altre tecniche di psicologia energetica che non utilizzano la stimolazione dei punti cutanei o la utilizzano marginalmente, come *Logosynthesis*, *Identity Method*, BSFF (*Be Set Free Fast*) e PSYCH-K.

Le tecniche che fanno parte della psicologia energetica sono sempre più popolari soprattutto negli USA, in Inghilterra e in Germania, dove la diffusione avviene grazie a congressi, siti internet, pubblicazioni di libri e a corsi di formazione aperti a psicologi, psicoterapeuti, medici e vari professionisti del settore.

Nel 1999 è stata fondata negli USA l'associazione che raggruppa i professionisti che operano nel campo della psicologia energetica, l'ACEP, *Association for Comprehensive Energy Psychology*, che raggruppa e rappresenta gli psicologi e gli psicoterapeuti che utilizzano queste nuove discipline e che organizza la

Conferenza Internazionale Annuale di Psicologia Energetica. Dal 2007 ad Heidelberg, in Germania, ogni anno ha luogo il Congresso Internazionale di Psicologia e Psicoterapia Energetica organizzato dal locale Milton Erickson Institut, a cui partecipano centinaia di psicoterapeuti provenienti da tutto il mondo e dagli approcci più diversi che integrano le tecniche di psicologia energetica nella loro pratica clinica.

Origini della Psicologia Energetica

La maggior parte delle tecniche di Psicologia Energetica si ispira ai fondamentali contributi dello psichiatra John Diamond, scopritore dei legami tra meridiani ed emozioni (1985).

Un altro importante precursore fu il chiropratico Goodheart, che negli anni Sessanta sviluppò il metodo della “kinesiologia applicata”, una tecnica diagnostica e terapeutica che si basa sul test muscolare e che usa la forza dei muscoli come test di verifica in risposta a vari tipi di indagine sulla salute e sulla malattia. Egli scoprì che era possibile mutare sensibilmente il tono di un muscolo massaggiando o stimolando con il *tapping* alcuni punti del corpo. Questa scoperta lo portò ad approfondire lo studio dei punti riflessi e a stabilire una connessione tra muscoli, organi interni e meridiani dell’agopuntura cinese.

Le due tecniche di psicologia energetica più conosciute, TFT (*Thought Field Therapy*, Terapia del Campo Pensiero) e una sua versione modificata e semplificata denominata EFT (*Emotional Freedom Techniques*, Tecniche di Libertà Emozionale), nacquero entrambe negli anni Novanta negli Stati Uniti. La prima fu scoperta dallo psicoterapeuta Roger Callahan: attingendo alla propria conoscenza della medicina cinese e della teoria dei meridiani, iniziò a usare il *tapping* sui punti di agopressione mentre l’attenzione del paziente era focalizzata su un aspetto della sua sofferenza emotiva, notando un sollievo quasi immediato. Notò, inoltre, che diversi disagi psicologici richiedevano algoritmi e formule diverse.

Uno dei suoi studenti, Gary Craig, ideò una sequenza di *tapping* universale semplificata applicabile a numerosi problemi.

Diversi modelli teorici spiegano l’efficacia della psicologia energetica

Negli USA, dove la psicologia energetica è nata e si sta diffondendo sempre più, vi sono accese discussioni e controversie all’interno della comunità scientifica e psicologica su questo approccio e sui possibili meccanismi alla base della sua efficacia. Lo scetticismo di gran parte del mondo accademico si scontra con l’entusiasmo di numerosi terapeuti dal background più diverso che enfatizzano gli ottimi risultati ottenuti.

L’efficacia terapeutica delle tecniche di psicologia energetica può quindi essere

spiegata sostanzialmente da diversi modelli teorici (Dalfovo, 2009).

Il paradigma di riferimento deriva dalla Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che attualmente viene annoverata tra le medicine alternative. In questo approccio prevale una visione olistica dell'essere umano. Il benessere è visto come il frutto dell'equilibrio psicologico, energetico, fisiologico e spirituale. In quest'ottica l'energia vitale fluisce incessantemente attraverso invisibili linee di scorrimento, i meridiani, che presiedono alla circolazione dell'energia nel corpo umano. Una circolazione armonica è indice di uno stato di salute, mentre squilibri possono favorire l'instaurarsi di un disagio. Esperienze negative, traumi ed esperienze relazionali gravose indeboliscono il sistema energetico e i sintomi di malessere sarebbero quindi la spia di una sorta di corto circuito che si manifesterebbe soggettivamente con emozioni e convinzioni limitanti.

L'intervento terapeutico consiste nel riattivare mentalmente lo stimolo disturbante procedendo contemporaneamente a riequilibrare il sistema energetico. Una volta raggiunto tale equilibrio emergono rapidamente e spontaneamente pensieri, emozioni e sensazioni più funzionali e adeguati.

A questo paradigma energetico si contrappone un approccio neurofisiologico e multisensoriale.

Secondo questo punto di vista l'efficacia si spiegherebbe con il fatto che il *tapping*, così come ipotizzato per l'utilizzo dei movimenti oculari, incrementerebbe la produzione di serotonina. Com'è noto, tale neurotrasmettitore sintetizzato nel sistema nervoso centrale svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore, del sonno e in numerosi disturbi psichiatrici.

Attivando il *pattern* di risposte disfunzionali e stimolando contemporaneamente questo rilascio massiccio di serotonina si andrebbe a incidere in modo determinante soprattutto a livello di amigdala e corteccia prefrontale. Mentre l'amigdala è considerata un centro di integrazione di processi neurologici superiori (come le emozioni) e ha la funzione di comparare gli stimoli ricevuti con le esperienze passate, i neuroni della corteccia prefrontale svolgono un ruolo importante nella modulazione delle nostre emozioni, dei nostri pensieri e comportamenti favorendo un certo "controllo cognitivo".

La serotonina messa in circolo attraverso il *tapping* favorirebbe il passaggio di una reazione emotiva disfunzionale dall'amigdala alla corteccia prefrontale, favorendo l'emergere di pensieri positivi alimentando un circolo virtuoso che incrementa benessere e autostima.

La psicologia energetica, secondo Feinstein, può essere considerata un trattamento che si basa sul metodo dell'esposizione (2008). L'efficacia delle terapie di esposizione nel trattamento del PTSD (come l'EMDR o la terapia processuale cognitiva) e di altri disturbi d'ansia è stata ampiamente dimostrata e

attestata secondo ristretti *standard* scientifici (*National Institute of Medicine's Committee on Treatment of PTSD*, 2007). Anche nella psicologia energetica, come negli altri approcci terapeutici che si basano sul metodo dell'esposizione, avviene un'iperattivazione che scaturisce da immagini, ricordi e/o esposizione in vivo associati al ricordo traumatico o alla situazione di pericolo. La caratteristica che da qui contraddistingue la psicologia energetica è che il dissolvimento di questa associazione viene facilitata dalla stimolazione di alcuni punti di agopuntura che, secondo una delle ipotesi formulate, manda dei segnali all'amigdala e ad altre strutture del cervello, che riducono l'iperattivazione stessa.

Per spiegare in modo esaustivo molte caratteristiche delle tecniche di psicologia energetica occorre però ricercare una cornice di riferimento più ampia che va oltre i paradigmi energetici e neurofisiologici: si può così fare riferimento a una scienza d'avanguardia come l'epigenetica e alla teoria quantica o meccanica quantistica.

Per quanto concerne la “nuova biologia” una delle autorità in questo ambito, il biologo cellulare Bruce Lipton, scrive che, sebbene il pensiero biologico sia fortemente incentrato sul determinismo genetico, gli studi più recenti evidenziano che non è il DNA a controllare l'attività della cellula. Ogni cellula del nostro corpo può essere paragonata a un essere intelligente il cui vero “cervello” è costituito dalla membrana (Lipton, 2005). I geni, quindi, non controllerebbero la nostra biologia mentre sarebbe il nostro modo di pensare, le nostre esperienze e il nostro comportamento a influenzare le cellule stesse.

Un articolo di Pophrastic e Goodman apparso nel 2000 sulla rivista *Nature* ha dimostrato che sono le leggi della fisica quantistica e non le leggi newtoniane a controllare i movimenti generatori di vita della molecola. La fisica quantistica, che oggi può dirsi universalmente accettata dalla comunità scientifica, considera l'universo un'inseparabile rete di modelli di energia vibrante in cui nessuna componente ha una realtà indipendente dal tutto. Lo spazio tra un oggetto e un altro che ci appare vuoto, in realtà se potessimo analizzarlo molto da vicino vedremmo tutte le particelle quantistiche in movimento e in continua interrelazione e comunicazione che formano così un tutt'uno.

La ricerca

Com'è noto la Medicina Tradizionale Cinese utilizza l'agopuntura da oltre 5000 anni. Questa è stata ampiamente studiata (Stux e Pomeranx, 1995) e diffusamente accettata quale valido ed efficace trattamento di molte patologie: è approvata dal National Institute of Health degli Stati Uniti che elenca più di cinquanta malattie che possono trovare beneficio in questo trattamento (NHI, 1997).

I punti cutanei che vengono stimolati durante l'agopressione e il *tapping* mostrano differenze nella resistenza elettrica rispetto ad altri punti (Becker, 1990), così come le linee meridiane che li collegano.

Vari studi che hanno utilizzato tecniche di scansione cerebrale hanno dimostrato che alla stimolazione di questi specifici punti sono associati cambiamenti nella funzione di varie aree cerebrali (Cho, 1998). Ulteriori prove dell'esistenza dei meridiani sono state fornite dal francese De Vernejoul (1985), il quale, iniettando isotopi radioattivi nei punti di agopuntura, ha scoperto che il loro movimento corrisponde ai percorsi dei meridiani; mentre non c'è alcun flusso significativo quando gli stessi isotopi vengono iniettati in punti scelti casualmente.

Essendo la psicologia energetica una disciplina relativamente recente e in fase di sperimentazione, la ricerca si sta ampliando in questi anni: ad oggi è in preparazione un gran numero di studi e quelli effettuati sinora possono confermare che vi sono prime evidenze sperimentali molto promettenti.

Il miglior documento che riporta uno studio controllato sull'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) e che soddisfa i più alti standard di ricerca è quello di Wells, Polglase, Andrews, Carrington e Baker (2003), in cui viene studiato l'utilizzo di EFT nel trattamento di fobie specifiche. In base alle misurazioni comportamentali e alle autovalutazioni dei soggetti, emerge che il trattamento con il *tapping* produce risultati significativamente migliori rispetto ad altre tecniche come la respirazione diaframmatica (DB). Il *follow-up* effettuato due anni dopo, inoltre, dimostra che i risultati si sono conservati nel tempo (Mollon, 2006).

Uno studio sull'utilizzo di TFT (*Thought Field Therapy*) nel trattamento dell'ansia di parlare in pubblico, effettuato nel 2004 da Schoninger, dimostra un miglioramento nei punteggi dei test assegnati prima e dopo il trattamento: si tratta del Clevenger and Halvorson Speaker Anxiety Scale, il Spielberg Trait and State Anxiety Scale e la scala SUD di Wolpe. I soggetti riportano una diminuzione significativa dei punteggi in tutti i *tests* e il *follow-up* effettuato quattro mesi conferma gli esiti positivi.

I risultati ottenuti con EFT nel trattamento dell'ansia sono stati confrontati anche con il Rilassamento Muscolare Progressivo e hanno dimostrato un'efficacia significativamente maggiore rispetto alla tecnica di rilassamento (Sezgin & Ozcan, 2004).

Elder, et al. (2007) hanno utilizzato la TAT (*Tapas Acupressure Technique*) per verificarne l'efficacia nel mantenimento del peso nell'arco di 24 settimane, ottenendo risultati positivi e significativamente migliori rispetto all'uso di altre tecniche.

Degno di nota è anche uno studio sul trattamento di agopressione effettuata dal

personale paramedico su soggetti vittime di incidenti immediatamente dopo l'accaduto, pubblicato sulla rivista specializzata *Anestesia & Analgesia* (Korber, et al., 2002), che riporta una significativa diminuzione dei punteggi riguardanti ansia, dolore e frequenza del battito cardiaco.

Un ampio studio (non controllato con sufficiente rigore) condotto in Sud America su circa 5000 persone analizza il trattamento del PTSD e del disturbo d'ansia generalizzato con TFT (Andrade e Feinstein, 2001; Feinstein, 2004) e confronta tale approccio con la terapia cognitivo-comportamentale affiancata da quella farmacologia quando prescritta. La percentuale dei soggetti che hanno un miglioramento significativo nella sintomatologia risulta significativamente superiore in quelli trattati con TFT rispetto al gruppo di soggetti trattati con gli altri approcci. In occasione del *follow-up*, inoltre, si riscontra un'ampia conservazione degli esiti e i pazienti trattati con TFT risultano sostanzialmente meno inclini a ricadute rispetto al gruppo di controllo (Mollon, 2006).

Sono emerse, inoltre, alcune scoperte interessanti dal punto di vista clinico circa l'efficacia delle tecniche di psicologia energetica che utilizzano il *tapping* per differenti gruppi clinici. I risultati migliori sono stati ottenuti su varie tipologie di disturbi d'ansia. Risultati positivi si sono riscontrati anche in altri disagi emotivi come il senso di colpa, la rabbia, la vergogna, ricordi dolorosi. Buoni risultati sono stati ottenuti anche nel trattamento dei disturbi dell'adattamento, nell'ADHD (Disturbo da Deficit dell'Attenzione/Iperattività), nei disturbi del controllo degli impulsi e nell'epilessia nei bambini. Nelle forme da lievi a moderate di depressione reattiva, nei disturbi da abuso di sostanze e in quelle del comportamento alimentare l'intervento di psicologia energetica sembra produrre risultati pari a quelli degli altri approcci. Mentre si riscontrano esiti inferiori in relazione alle forme gravi di depressione endogena, a disturbi della personalità e a disturbi dissociativi. Nessun risultato si è osservato applicando tali tecniche ai disturbi psicotici, disturbi bipolari, al delirio, alla demenza e all'affaticamento cronico (Mollon, 2006).

Sono già più di 2000 le testimonianze di sorprendente efficacia documentate nel sito americano del fondatore di EFT Gary Craig, allievo di colui che può essere considerato il padre della psicologia energetica, lo psicoterapeuta Roger Callahan.

Figley e Carbonell (1999) riportano un'indagine preliminare, senza gruppo di controllo, circa l'efficacia di TFT e dell'EMDR nel trattamento del PTSD, in cui confermano l'accorciamento dei tempi della terapia rispetto a quelle tradizionali di lunga durata (Mollon, 2006). Un altro studio effettuato su un gruppo di 105 soggetti affetti da trauma bellico subito in remoti villaggi del Kosovo (Johnson, Shala, 2001) ha rilevato un completo sollievo dai sintomi in 103 soggetti trattati.

Integrare tecniche di psicologia energetica nella psicoterapia ericksoniana

L'integrazione in psicoterapia

Le ricerche e molte applicazioni delle tecniche di psicologia energetica integrate con gli approcci psicoterapeutici più disparati dimostrano risultati di grande efficacia. Psichiatri e psicoterapeuti dagli orientamenti più diversi illustrano la possibilità di integrare proficuamente queste tecniche nella pratica clinica quotidiana.

La diffusione della psicologia energetica all'interno della comunità psicoterapeutica europea è descritta nel libro "*Energetische Psychotherapie-integrativ: Hintergruende, Praxis, Wirkhypothesen*" pubblicato nel 2006 dalla prestigiosa DGVT (*Duetsche Gesellschaft fuer Verhaltenstherapie*, Associazione Psicoterapeuti Comportamentisti Germanici). Il titolo potrebbe essere tradotto letteralmente in italiano con "Integrare la psicoterapia energetica: considerazioni teoriche, pratica clinica, ipotesi riguardo l'efficacia di questo approccio".

Per quanto riguarda specificatamente l'utilizzo dell'ipnosi, Kirsch (1996) ha dimostrato empiricamente che un trattamento particolare combinato con l'ipnosi è clinicamente più significativo ed efficace. Interessante notare come l'ipnosi può essere integrata con quasi tutti i tipi di psicoterapia (Balbo, 2006).

Tali tecniche di psicologia energetica possono essere integrate nel corso della psicoterapia in vari casi (Dalfovo, 2008). Nel caso di vissuti traumatici con forte carica emozionale riescono a stemperare forti abreazioni con conseguente ristrutturazione cognitiva spontanea. Quando emergono convinzioni, schemi e pensieri limitanti radicati, aiutano a mitigarle e a metterle in discussione: la ricerca scientifica dice che cambiando i nostri schemi di pensiero possiamo superare i nostri problemi, ampliando così le nostre risorse e migliorando la qualità della nostra vita. Possono inoltre aiutare a sciogliere sensazioni fisiche spiacevoli ed essere d'aiuto nella diminuzione dell'intensità di emozioni come la rabbia, l'ansia, la paura e la tristezza.

L'integrazione nell'ipnosi ericksoniana. Elementi in comune e elementi integrativi

La psicologia energetica, come già accennato, è stata fortemente influenzata dalla psicoterapia di Milton Erickson e da questa prende in prestito molti elementi importanti. Ci sono quindi vari aspetti in comune, ma anche altri che contraddistinguono la psicologia energetica e che possono essere integrati nell'utilizzo dell'ipnosi. L'integrazione nella psicoterapia ericksoniana può avvenire in maniera molto naturale e semplice. L'utilizzo di queste tecniche

avviene partendo dai concetti che sono alla base dell'approccio di Erickson e che fungono da fondamento e riferimento durante tutto il trattamento. Vediamo come.

In un intervento psicoterapeutico integrato di questo tipo il rapporto che si costruisce con il paziente è un rapporto di fiducia e di empatia, in cui il terapeuta entra in sintonia con il suo stato d'animo e con le sue esigenze e riesce ad essere centrato su di lui sbarazzandosi di giudizi, pregiudizi e di preconcetti. Al centro dell'intervento c'è quindi la persona, con le sue emozioni, le sue sensazioni, i suoi pensieri: il terapeuta funge semplicemente da guida durante questo viaggio alla scoperta delle sue risorse. Il cambiamento dev'essere ecologico, in sintonia con gli altri obiettivi del paziente e con tutti gli aspetti che fanno parte della sua persona e del suo ambiente.

Durante la stimolazione dei punti di agopuntura attraverso il *tapping* posso rivolgermi all'inconscio come ad una forza positiva e costruttiva e posso utilizzare la modalità di comunicazione tipicamente ericksoniana caratterizzata dal linguaggio metaforico, dall'uso della capacità immaginativa e della visualizzazione, dalle suggestioni, dalle provocazioni, dall'utilizzo dell'ironia.

A volte può essere necessario andare a rivedere un pezzo del passato e possiamo farlo attraverso le varie modalità dell'ipnosi regressiva che Erickson ci ha insegnato. In questo modo possiamo far ritrovare delle risorse che il paziente non ricordava di avere o che non immaginava nemmeno essere sue, oppure far rivedere un episodio traumatico in maniera nuova e meno disturbante. Altre volte possiamo accompagnarlo dolcemente a immaginare scenari futuri.

Come l'ipnosi, anche la psicologia energetica permette alla persona di essere attiva nel proprio processo di cambiamento. E il cambiamento che si può ottenere può essere definito come un'elaborazione, una ristrutturazione, come la scoperta di alternative e di nuove possibilità di scelta. Ciò avviene attraverso modificazioni a livello fisico, emotivo e cognitivo.

Come l'ipnosi, anche la psicologia energetica è meno dolorosa di altre tecniche di elaborazione del trauma. Non si tratta infatti di andare a ritraumatizzare, ma di accompagnare piano piano la persona a rivedere quanto è successo. La psicologia energetica permette di superare piuttosto velocemente l'*arousal* emozionale e spesso lo fa più rapidamente dell'ipnosi grazie alla riduzione dell'iperattivazione dovuta alla stimolazione dei punti specifici attraverso il *tapping*. Spesso è possibile ridurre l'iperattivazione di uno stimolo *target* ben preciso, e identificando e formulando in maniera precisa i numerosi aspetti del problema, questi possono venire trattati in breve tempo. Nel caso di forti abreazioni che possono emergere durante la seduta, le tecniche di psicologia energetica possono essere un utile strumento di "pronto soccorso", grazie al loro effetto di contenimento e di riduzione dell'intensità dell'emozione. Per la stessa

ragione possono essere utilizzate per effettuare un'elaborazione del trauma in una condizione di sicurezza. Nel caso sia necessario preparare il paziente ad affrontare un ricordo doloroso, possono calmare il paziente, e il *tapping* può essere efficacemente integrato con tecniche ipnotiche, come immagini rassicuranti e rilassanti.

La desensibilizzazione sistematica e l'esposizione vengono ampiamente utilizzati in psicologia energetica. Durante il trattamento di psicologia energetica l'attenzione del paziente viene in questo modo focalizzata sulle immagini e sui pensieri associati alle risposte psicologiche, emozionali e comportamentali disadattive e queste tecniche intervengono per modificarle.

Se nell'ipnosi il terapeuta guida al ritrovamento e alla riscoperta delle risorse, in psicologia energetica queste emergono spontaneamente.

Protocollo

Come presuppone l'uso dell'ipnosi, anche l'utilizzo della psicologia energetica tende a essere relativamente creativo e libero, non strutturato, né schematico ma molto personale.

E' possibile tuttavia evidenziare schemi e componenti intrinseci del lavoro terapeutico che possono dare un'idea più chiara dell'utilizzo di tali tecniche.

Il protocollo standard (Dalfovo, 2006) prevede l'individuazione del problema, che può essere un'esperienza traumatica, un'angoscia o un comportamento problematico e i vari aspetti emotivi e le cognizioni di sé associate.

Attraverso la scala SUD (*Subjective Units of Distress*) di Wolpe (1958) il paziente valuta l'intensità dell'emozione associata al problema o del disagio percepito: ciò può avvenire in vari momenti della seduta. Dopodiché si procede con l'evocazione di queste situazioni che provocano risposte disadattive mentre viene effettuato il *tapping* su determinati punti dell'agopuntura.

Dopo ogni sessione di trattamento ci si può eventualmente fermare per chiedere al paziente cosa è emerso: sensazioni, immagini, ricordi, altre emozioni, altri aspetti del problema. In questo modo è possibile continuare il lavoro terapeutico seguendo questo filo.

Per la risoluzione duratura del problema può essere necessario focalizzare l'intervento su uno o più aspetti:

- una o più esperienze che possono aver causato questo *pattern* di risposte
- una o più convinzioni disadattive che mantengono questa relazione di causa-effetto
- uno o più aspetti specifici del problema che vanno quindi identificati
- un conflitto interiore sull'opportunità di superare realmente il problema.

L'atteggiamento ottimale dello psicoterapeuta che integra le tecniche di

psicologia energetica nel suo approccio presuppone l'applicazione solamente quando la relazione e l'alleanza terapeutica si è consolidata, proponendo questo intervento in modo sobrio ed equilibrato ponendolo in relazione a riferimenti utili e conosciuti.

Dopo aver individuato il nodo psicologico da trattare durante la seduta di psicoterapia, è fondamentale avere un margine di tempo sufficiente per utilizzare al meglio queste tecniche e concludere la seduta assicurandosi che lo stato d'animo sia neutro o positivo e che non siano attive sensazioni o emozioni disfunzionali.

Durante la seduta, inoltre, è opportuno essere primariamente ricettivi rispetto a emozioni, sensazioni, convinzioni e pensieri che emergono nella persona. E' necessario aiutarla a valutare velocemente i cambiamenti che avvengono durante il trattamento e continuare con gli aspetti e gli elementi emersi spontaneamente. Utilizzando tecniche di psicologia energetica determinati cambiamenti possono essere così veloci da richiedere tempi e spazi psicoterapeutici specifici e possono essere perciò integrati in modo costruttivo e armonioso in un percorso coerente.

Vittoria e le sue paure

Il caso

Vittoria è una giovane donna di 25 anni e viene da me dopo aver sentito parlare della psicologia energetica da una cugina svizzera, in particolare di EFT.

Mi racconta del suo rapporto con la madre, un rapporto simbiotico che la tiene legata sin dalla primissima infanzia. Già i primi ricordi, che risalgono a quando lei aveva tre anni e andava all'asilo, rimandano a una forte angoscia, che si manifesta anche con forti dolori addominali, per la paura di essere abbandonata e lasciata sola ma anche a schiaccianti sensi di colpa causati dall'ansia e dalle paure di una madre soffocante e fagocitante. Ricorda un eccessivo senso di responsabilità fin dagli anni della scuola elementare verso l'azienda di famiglia e verso sua madre, tanto da sentirsi responsabile della sua serenità e felicità. La investe della responsabilità di essere la sua àncora e di confidare su di lei per sanare le sue sofferenze. L'immagine che Vittoria ha di suo padre è quella descritta da sua madre, che lo ha sempre sottovalutato e denigrato. Ha un fratello più piccolo di dieci anni, che non è mai stato investito di nessuna responsabilità né tantomeno di ansia e di preoccupazioni e che è cresciuto con un'educazione molto più flessibile di quella usata con lei.

A scuola Vittoria presenta i primi problemi di dislessia e discalculia: i genitori e gli insegnanti li vedono come semplice svogliatezza e scarso impegno e li

criticano pesantemente con umiliazioni e pesanti castighi. La madre manifesta la sua aggressività e delusione ritenendola responsabile della sua angoscia per aver rivisto in lei le sue passate difficoltà scolastiche.

Le difficoltà sono accompagnate da un senso di inadeguatezza, che imperversano perché troppo presa a preoccuparsi di altro: mentre è in classe il suo pensiero è sempre a casa, i risultati sono scarsi e di conseguenza cresce il senso di colpa per deludere la madre e per non attendere le sue aspettative. Vittoria, non potendo viverci l'infanzia e l'adolescenza, scappa a tutto questo e si isola dal resto del mondo creandosi un suo mondo fantastico fatto di sogni, di Barbie, di storie della principessa Sissi, di musica classica e di letture.

Vittoria porta con sé le sue lacune anche al liceo, finché decide fermamente di andare in collegio e allontanarsi per la prima volta da sua madre, che naturalmente si dispera e la aggredisce per l'ennesima volta. Continuano i problemi scolastici, Vittoria si isola da tutti e passa praticamente tutto il suo tempo da sola piangendo e procurandosi dei tagli sulle braccia. Le diagnosticano un'ulcera, varie gastriti e coliti. Dopo aver passato un periodo in cui ingrassa a dismisura cercando nel cibo ciò che le manca nella vita e ricevendo perciò umiliazioni e offese dai suoi genitori, da sempre ossessionati dall'aspetto fisico, inizia a rifiutare il cibo. Lo fa con la consapevolezza di voler dimostrare di essere forte, di volersi ribellare ma anche di volersi punire per sentirsi un fallimento, sia come figlia che come persona. La madre la porta dallo psicologo e, sentendosi per la prima volta accolta e compresa, supera l'anoressia e inizia a recuperare le lacune scolastiche fino a raggiungere brillanti risultati. Ed ecco che incomincia ad avere dolori articolari in tutto il corpo: le diagnosticano un'artrite cronica con componente psicosomatica, che emerge tutt'ora in occasione delle scenate della madre.

L'anno precedente al nostro intervento inizia a soffrire di attacchi di panico. Questi si presentano nei momenti in cui lei e sua madre sono lontane: i primi due avvengono quando Vittoria è via con il fidanzato e si sente in colpa pensando alla madre sola a casa, un altro avviene in occasione di un ricovero ospedaliero della madre.

Gli anni dell'università sono anni in cui non fa altro che studiare e lavorare, per cui il rapporto con la madre si calma: finalmente vede in lei la figlia modello a cui ispirava fin dalla sua nascita.

Vittoria arriva da me dopo un totale crollo psico-fisico avvenuto dopo una forte crisi d'ansia durante una chiacchierata a tavola con i suoi familiari, in cui l'argomento era la cronaca nera e gli omicidi avvenuti in famiglia. Improvvisamente il panico, il terrore di diventare un'assassina e di uccidere i suoi genitori. L'ansia si manifesta fisicamente con palpitazioni e continue scariche di diarrea. Per due settimane Vittoria non fa altro che stare a letto e

dormire, completamente inerme e incapace di fare qualsiasi cosa. E' questo il primo chiaro e ben visibile segnale di ribellione a questo rapporto patologico che sino ad allora le pesava ma lo accettava perché credeva facesse parte della normalità: "è come se il mio cervello abbia deciso da solo di risettarsi e azzerare tutto" per ripartire nuovamente piano piano così da permetterle di iniziare a far vivere la vera Vittoria facendo finalmente emergere la propria individualità. La madre terrorizzata nel vedere che sua figlia sta manifestando apertamente segnali di ribellione e che si sta allontanando dalla sfera simbiotica, inizia ad aggredirla con offese, ingiurie, maledizioni. Vede nel disturbo di Vittoria il suo fallimento come madre e lo reputa una ripicca nei suoi confronti.

E' allora che hanno inizio i pensieri ossessivi che la tormentano e non le danno pace, né durante il giorno, né durante la notte. Le paure la terrorizzano a tal punto da annientare qualsiasi volontà. Vittoria non ha più voglia di vivere.

Mi parla della paura per lei più terrificante che è quella di diventare un'assassina, di uccidere i suoi genitori, di passare il resto della sua vita in prigione e di diffamare l'onore della famiglia per sempre. Mi riferisce anche di altre ossessioni, come la paura di diventare lesbica, di avere una seconda personalità, di avere sempre vissuto dietro una maschera, di avere preso in giro tutti, compreso il fidanzato. Ad ogni scenata della madre si ripresentano regolarmente le paure, che pur cambiando oggetto o forma, non le danno un attimo di tregua.

Modalità di intervento psicoterapeutico integrato

Partiamo con il trattamento di psicologia energetica affrontando direttamente i pensieri ossessivi e durante il *tapping* la accompagno piano piano a vedere e a dare voce alle sue paure. Utilizziamo la sua capacità immaginativa e andiamo alla riscoperta delle sue risorse. Accolgo le sue preziose immagini che lei correda con varie modalità sensoriali e la accompagno a localizzare le sue emozioni nel corpo.

Vittoria ha la sensazione di essere completamente cosparsa di sabbia: la sente su tutto il corpo che lentamente si ripulisce, una pezza per volta con l'aiuto dell'acqua e dell'aria tiepida e piacevole... fino ad essere pulito e libero...

Vittoria vede le sue paure come una nuvola nera e minacciosa sopra di lei, che piano piano si schiarisce e si dirada fino a rivedere la luce e il cielo sereno. La sensazione è di totale serenità e di fiducia di potercela fare...

Dalla pelle vuota di un serpente andiamo a riscoprire la sua vera essenza, un girasole splendente e colorato...

Rivedendo la sua infanzia Vittoria osserva quella bambina triste e malinconica che di nascosto riesce a provare un po' di felicità isolandosi da tutto e creando un suo mondo fantastico dove può sognare ad occhi aperti. La accompagno e andiamo insieme a trovare quella bambina, a ritrovare quello spazio e quel tempo di spensieratezza e di serenità che non prova ormai da anni. Ma la Vittoria di adesso dice di avere bisogno anche di saggezza e di forza.. e allora va nel futuro a trovare la vecchia Vittoria, la "vecchia saggia" che dà supporto agli altri, che ha la maturità e la solidità di chi ha vissuto. Inizialmente le tre Vittorie non riescono a comunicare. E spontaneamente la vecchia saggia rassicura la giovane, mentre la Vittoria bambina continua a giocare. Alla sua sinistra si trova la solidità, la pazienza, la tranquillità, alla sua destra si trova la spensieratezza, la gioia, il divertimento. Aiuto Vittoria, che si trova nel mezzo, ad allungare le mani verso le sue risorse e ad afferrare quelle della vecchia e della bambina, così da ricongiungerle e portarle dentro di sé...

Vittoria e sua madre si trovano sole sotto lo stesso tetto, piccolissimo, c'è spazio solamente per loro due. Si sente stretta, vuole spostarsi, uscire, andare nello spazio aperto. Vittoria sceglie di spostarsi e andarsene. La madre si dispera ma rimane lì sotto: forse non è stata una scelta obbligata la sua, forse ha scelto di rimanere lì sotto...

Andamento della psicoterapia e conclusioni

Vittoria inizia a rendersi conto che le sue paure sono quelle di sua madre: quando le descrive usa esattamente le sue parole.

Si rende conto che per tutta una vita lei "ha vissuto attraverso di me e attraverso me ha voluto realizzare i suoi desideri mancati e le sue aspettative disattese e riscattare i suoi errori" educando e crescendo una figlia secondo i canoni di un suo ideale rigido e utopico volendo dimostrare a tutti, in particolare al marito, di essere in grado di "creare un essere perfetto".

Fino a questo momento Vittoria ha vissuto questo rapporto cercando di accettarlo e di considerarlo normale, seppur vivendolo come un peso. Con il crollo psico-fisico e con la conseguente rinascita ha la sensazione di avere ucciso sua madre, il suo ideale rapporto simbiotico ma di aver ucciso finalmente

anche se stessa, per poter ripartire e far vivere la vera Vittoria. Rimane tuttavia la paura di allontanarsi completamente da sua madre: “Stare bene significa allontanarmi da lei e abbandonarla”.

Intanto arriva alla consapevolezza che suo padre è sempre stato presente, pur con una sua modalità discreta e silenziosa, e che non l’ha mai giudicata né mancata di rispetto. E ha avuto l’intelligenza di capire che se fosse intervenuto apertamente non avrebbe sortito alcun effetto o, peggio ancora, avrebbe deteriorato ulteriormente la situazione. Trova inoltre una grande risorsa in suo fratello che, seppur molto più giovane di lei, riesce a capire e a darle sostegno.

I pensieri ossessivi iniziano a scemare già dopo le prime sedute, a scomparire appena Vittoria esce di casa, fino poi a sparire completamente.

Intanto emergono nuove emozioni come la rabbia, il fastidio e l’insofferenza, che fino ad allora erano state soffocate. Inizialmente Vittoria è spaventata dalla rabbia che prova verso la madre perché immediatamente seguita dal pensiero che questa possa portarla ad ucciderla. Dopodiché arriva ad accettarla perché consapevole di potersela permettere.

Nel corso della psicoterapia decide di andare a lavorare fuori casa facendo nuovamente tremare la madre che, terrorizzata, inizia ancora una volta ad aggredirla pesantemente con le sue solite maledizioni e ingiurie. Ma Vittoria non si lascia spaventare e rimane ferma sulla sua decisione, sicura che sia la cosa migliore per sé.

Da quel momento le sembra di rinascere: prova una serenità e una tranquillità che non avrebbe mai immaginato di poter provare. Ritrova la sua forza e il suo equilibrio che le ridanno fiducia in se stessa e nella possibilità di guarire e di vivere pienamente.

Con il nuovo lavoro ha la possibilità di conoscere il mondo fuori, fatto di persone diverse dai suoi genitori e dal loro modo di vedere e di vivere le cose, un mondo fatto di spensieratezza, di divertimento, di passione, di felicità. Scopre un mondo che prima ignorava. E trova la sensibilità, l’amore e il rispetto e la fiducia negli altri.

Diventa consapevole di avere la possibilità di pensare autonomamente, di poter scegliere e di poter prendere delle decisioni esclusivamente per il suo benessere. Rivaluta se stessa, le sue qualità e le sue capacità, le sue risorse. Rivaluta anche il passato e la sua sofferenza che ora ritiene essere stata la sua salvezza.

Gli attacchi della madre si presentano regolarmente ad ogni atteggiamento di Vittoria che rivendica la sua autonomia e la sua individualità. Ma la reazione cambia profondamente: se prima veniva annientata e rimaneva a terra per giorni interi, ora la sua forza le permette di rialzarsi molto prima e ricominciare immediatamente a pensare autonomamente e in piena libertà.

Conclusioni

La psicologia energetica si è rivelata uno strumento prezioso per modificare e andare a sedare gli stati d'animo particolarmente intensi. Quando si riesce a cogliere il nodo psicologico del problema, e le emozioni e le sensazioni che lo caratterizzano emergono in maniera evidente, può essere d'aiuto per andare a scioglierle. E' affascinante il fatto che l'abreazione possa dissolversi in breve tempo e che il paziente arrivi a modificare le sue emozioni, le sue sensazioni e i suoi pensieri secondo un processo del tutto naturale, così come naturalmente emergono le sue risorse: si assiste a un rapido cambiamento emotivo e cognitivo, ma anche comportamentale. Vittoria a tal proposito dice: "Le risorse emergono spontaneamente, sono lì davanti a te, basta che le afferri!" .

L'ipnosi diventa uno strumento prezioso per installarle e svilupparle, fino ad avere sensazioni di calma, di tranquillità, di libertà, di piacevole tepore, di piacevole brivido, così intense da percepirle realmente... E a sentire con la stessa intensità le emozioni di gioia, di felicità e di armonia. Grazie alla comunicazione ericksoniana è possibile utilizzare l'ironia e la provocazione. E giocare con le immagini e le metafore. Rivolgendosi direttamente all'inconscio e disattivando la parte critica che "rompe sempre un po' le balle!" (Arone di Bertolino). E scoprire che forse c'è un altro modo di vedere le cose, che la ferita porta sempre con sé un dono. E a fare pace con gli aspetti di noi che non ci piacciono, che ci spaventano che ci rendono critici e che ci fanno sentire in colpa.

Mettere in pratica una modalità di intervento integrata, nel rispetto della modalità di ognuna, può consentire di aumentare l'efficacia dei risultati attesi. Nel gioco di squadra i vari giocatori, ognuno nei diversi ruoli e con le proprie funzioni, contribuiscono al gioco.

La psicologia energetica può essere efficacemente integrata negli approcci psicoterapeutici più diversi e rappresenta un arricchimento nel percorso verso la guarigione e il benessere dei pazienti. In particolare l'integrazione nella psicoterapia ericksoniana delle tecniche di psicologia energetica che si basano sulla stimolazione di punti dell'agopuntura può avvenire proficuamente.

Pur essendo ancora allo stadio sperimentale, la psicologia energetica ha ottenuto risultati clinici significativi e ci sono tutti i presupposti per ritenere che possa in breve tempo entrare a far parte del rango degli strumenti di comprovata efficacia clinica supportati scientificamente ed empiricamente. In tal senso, nasce l'esigenza di promuovere la ricerca per approfondire le conoscenze attuali dei meccanismi sottostanti alla psicologia energetica e alla sua integrazione nell'ipnosi.

Bibliografia

- ANTONELLI T. (2009). *Quando e perché gli interventi di psicologia energetica sono funzionali nel percorso psicoterapeutico*.
- ARONE DI BERTOLINO R. (2003). *L'ipnosi per un medico*. Edizioni Martina Bologna.
- BALBO M. (2006). *EMDR: uno strumento di dialogo fra le psicoterapie*. McGraw-Hill.
- BOHNE M. (2004). *Psicologia Energetica – Il metodo psicoterapeutico del 21. secolo o una provocazione estranea alla nostra cultura*. www.psicologia-energetica.it
- BOHNE M., ESCHENROEDER C., WILHELM-GOESSLING C. (2006). *Energetische Psychotherapie – Integrativ. Hintergruende, Praxis, Wirkhypothesen*. Dgvt Verlag.
- DALFOVO L. (2008). *Integrare tecniche di psicologia energetica in psicoterapia*. www.psicologia-energetica.it
- EDEN D. (1998). *Medicina energetica. Tecniche nuove*.
- FEINSTEIN D. (2008). *Energy psychology: a review of the preliminary evidence*. Journal of the American Psychological Association.
- FEINSTEIN D., EDEN D., CRAIG G. (2005). *The promise of Energy Psychology*. Jeremy P. Tarcher/ Penguin.
- FREDI A. (2009). *EFT. L'arte della Trasformazione*. Edizioni MyLife.
- MILTON H. ERICKSON (1983). *La mia voce ti accompagnerà*. Astrolabio.
- MILTON H. ERICKSON (1978). *Le nuove vie dell'ipnosi*. Astrolabio.
- MOLLON P. (2006). *Le terapie energetiche nella prospettiva psicoanalitica. EMDR e psicoanalisi*. Astrolabio.
- LIPTON B. (2006). *La biologia delle credenze*. Macro edizioni.

Ringraziamenti

*Un ringraziamento speciale al mio maestro Richi,
per avermi insegnato e trasmesso tutto un mondo possibile.*

*Un ringraziamento speciale a Luciano,
per avermi comunicato che questo mondo esisteva.*

Dott.ssa Sarah Vian
Psicologa – Psicoterapeuta – EFT Trainer and Practitioner
Moena (TN)
www.sarahvian.it