

# Psicologia Energetica – Il metodo psicoterapeutico del 21. secolo\* o una provocazione estranea alla nostra cultura

*\* opinione espressa dal famoso psicoanalista inglese Phil Mollon*

**dott. Michael Bohne (psichiatra e psicoterapeuta - Hannover)\*\***

Il paziente picchietta alcuni punti dei meridiani del proprio corpo, fa movimenti oculari, intona una melodia, conta, intona nuovamente la melodia e pronuncia frasi inusuali mentre il terapeuta fa pressione sul braccio proteso del paziente per verificarne, dopo le frasi diagnostiche, la tensione muscolare. Dopo questa procedura cambia improvvisamente qualcosa di essenziale nella reazione emotiva, che prima era associata al ricordo di esperienze dolorose. Il cambiamento è così rapido che il paziente (e spesso anche il terapeuta) fa fatica a spiegarsi, credere ed elaborare ciò che è appena accaduto.

Ci stiamo riferendo ad una seduta di Psicologia Energetica, così come è stata sintetizzata dallo psicologo americano Fred P. Gallo.

Questo approccio è affascinante in quanto consente di ottenere con velocità ed efficacia dei cambiamenti sostanziali. Rappresenta al contempo, per la maggior parte degli psicoterapeuti, una "provocazione culturale". Quale terapeuta ha dei riferimenti in merito al superamento di problemi psicologici usando come strumento il picchettamento di alcuni punti del corpo? Inoltre, alla luce di questo nuovo metodo, vanno riconsiderate molte convinzioni sulla genesi e la cura di problemi psicologici. Lo scrivente, medico psichiatra e psicoterapeuta con formazione in diversi indirizzi psicoterapeutici, è dell'avviso che valga veramente la pena approfondire l'argomento.

## **Le origini della Psicologia Energetica**

Le radici storiche della Psicologia Energetica, così come è intesa da Fred P. Gallo, sono da ricercare nella medicina tradizionale cinese, nell'agopuntura e nella kinesiologia applicata (George Goodheart). Precursori sono stati John Diamond, Roger Callahan, Gary Craig ed altri. La Psicologia Energetica è stata influenzata da metodi cognitivo-comportamentali, dalla psicoanalisi, dalla psicoterapia ipnotica di Milton Erickson, dalla PNL, da approcci bioenergetici, dall'EMDR e dalla moderna ricerca sul cervello. Rientra inoltre nella tradizione delle psicoterapie brevi.

## **Assunti di base della Psicologia Energetica**

Nella psicologia energetica si ipotizza che alla base del disturbo psichico vi sia un disturbo nel sistema energetico del corpo (medicina tradizionale cinese). Esperienze negative, traumi ed esperienze relazionali gravose indeboliscono il

sistema energetico. La conseguenza è una sintomatologia che può essere costituita da emozioni negative o convinzioni limitanti. Il cambiamento avverrebbe a livello energetico, attivando i campi bioenergetici e bilanciando i meridiani. Agire in modo intenso sui meridiani rimuoverebbe i blocchi energetici che hanno contribuito a mantenere convinzioni e percezioni limitanti. Una volta equilibrati i meridiani, i meccanismi di autoguarigione si attivano velocemente.

### **Una seduta di psicologia energetica**

All'inizio del trattamento è importante circoscrivere il problema e attivarne la percezione del paziente a livello neuronale. Si può trattare di eventi traumatici, di una paura, di una fobia o di un'altra emozione negativa. In modo simile all'EMDR, si attivano anche i diversi canali percettivi e si rileva il disagio percepito tramite la scala SUD (subjective units of distress). Segue una diagnostica energetica per verificare l'ecologia del cambiamento. A tal fine vengono enunciate delle frasi per verificare se il test kinesiologico del braccio proteso fa reagire in modo "forte" o "debole" il sistema energetico.

### **L'Inversione Energetica**

Oltre al disagio causato da emozioni come paura, tristezza o rabbia, anche le convinzioni negative dei pazienti possono avere un ruolo centrale. Spesso queste convinzioni radicate, come ad es. "non mi conviene superare questa paura", possono mantenere il disagio. Queste convinzioni limitanti, che ostacolano il processo di guarigione, vengono definite Inversione Energetica. Picchiare alcuni punti dei meridiani mentre si dicono determinate frasi permette di dissolverla. A tale scopo si agisce direttamente sul meridiano coinvolto nell' Inversione Energetica oppure si applicano dei protocolli standard, i cosiddetti algoritmi, che si sono rivelati utili per una determinata problematica. La maggior parte dei punti da picchiare sono facilmente accessibili al paziente in quanto si trovano sul volto e sulle mani. Tra una sessione e quella successiva vengono rilevati, tramite la scala soggettiva (SUD), i cambiamenti nel disagio percepito. Si attua quindi una stimolazione neuronale multipla. Accade spesso che i pensieri e le emozioni limitanti cambino velocemente, favorendo punti di vista ed emozioni più equilibrati.

### **Localizzazione del cambiamento nel corpo**

Il trattamento delle emozioni negative mira direttamente all'elaborazione nel sistema limbico (il centro emozionale del cervello), mentre il trattamento della cosiddetta Inversione Energetica agisce a livello delle strutture corticali associate al linguaggio. A seconda dell'andamento della seduta, si interviene ora su un piano ora sull'altro. Una specifica paura può scendere da una valutazione soggettiva di SUD 10 (massimo livello di paura) ad una di 6, picchiando unicamente alcuni punti dei meridiani, per poi non scendere ulteriormente. Nemmeno ricercando altri punti il disagio diminuisce e quindi si procede affrontando l'Inversione Energetica, il blocco energetico inconscio che, una volta individuato e affrontato con successo, permette di far diminuire ulteriormente il livello della SUD. Si tratta spesso di un paradosso in quanto il paziente dice ad es. di voler essere sano e si impegna per raggiungere questo

traguardo. Il suo corpo, o meglio il sistema energetico, reagisce al test muscolare associato alla frase "Vorrei essere sano" con un indebolimento. Ciò risulta solitamente piuttosto sorprendente per il cliente, dato che vorrebbe guarire. Rimuovendo il blocco energetico, il test muscolare risulterà "forte", e ciò produrrà un'immediata discesa della SUD ed un maggiore stato di benessere. Spesso si assiste ad una presa di coscienza da parte del paziente, che improvvisamente si rende conto di quali siano le radici dell'Inversione Energetica. Questa parte del trattamento può essere considerata un modo di procedere atto a favorire la consapevolezza del paziente.

Picchiando le emozioni negative si assiste frequentemente alla loro scomparsa, senza che il paziente o il terapeuta possa capirne sostanzialmente la ragione. È frequente assistere al fatto che il venire meno delle emozioni negative favorisca un cambiamento nella cognizione. Venendo a mancare la base emozionale del pensiero negativo, il pensiero si orienta in modo più ragionevole e positivo. Ciò avviene spontaneamente, senza che il terapeuta attui interventi specifici quali interpretazioni, cambi di prospettiva o altri interventi verbali.

### **L'Inversione Energetica e la psicoanalisi**

La Psicologia Energetica considera l'Inversione Energetica uno stato interiore di negazione, un autosabotaggio riferito ad un determinato problema. È stato Roger Callahan a descrivere questo concetto, illustrando il caso di una paziente sovrappeso che da anni tentava di dimagrire. Quando le chiese di immaginare di essere magra come desiderava, il test muscolare risultò "debole" mentre quando le chiese se voleva ingrassare risultò "forte". Il lavoro di Callahan e dei suoi successori ha permesso di articolare sempre meglio le frasi diagnostiche ed ora questo aspetto della Psicologia Energetica è una delle parti più affascinanti di questo approccio. Da un punto di vista psicoanalitico il concetto di Inversione Energetica ricorda da vicino il concetto di resistenza, intesa come presenza di parti della personalità che inconsciamente boicottano la guarigione. L'Inversione Energetica spiega anche perché i pazienti a volte si aggrappano ai propri problemi per lungo tempo a scapito di tutti gli interventi terapeutici messi in atto.

Il vantaggio di una diagnostica incentrata sull'Inversione Energetica è la possibilità di individuare e superare in pochi minuti i blocchi psicologici che ostacolano la guarigione. La velocità con la quale si ottengono questi risultati appare difficilmente immaginabile se pensiamo alle difficoltà che altre forme di psicoterapia incontrano nel tentativo di superare questi ostacoli alla guarigione. La Psicologia Energetica offre, con le sue domande mirate, una tecnica che permette di affondare direttamente nel conflitto psicodinamico inconscio con un effetto che si può definire turbo-analitico.

### **Somiglianze tra Psicologia Energetica ed EMDR**

Ovviamente vi sono anche altre ipotesi su come agirebbe la Psicologia Energetica. Potrebbe anche essere definita come una tecnica basata sulla

stimolazione neuronale multipla. Per comprendere questa ipotesi ci si può riferire alle ipotesi formulate per spiegare l'efficacia dell'EMDR. In sintesi si può affermare che nell'EMDR il problema venga attivato a tutti i livelli sensoriali (immagini ed emozioni negative, sensazioni spiacevoli, convinzione e cognizione negativa), per poi essere trattato con una focalizzazione dell'attenzione bifocale e una stimolazione bilaterale. Il risultato è che il vissuto viene rielaborato e memorizzato in modo diverso rispetto alla percezione iniziale. Il paziente è più o meno passivo durante il trattamento, pur rivivendo comunque nuovamente ed intensamente emozioni negative (abreazioni).

È importante sottolineare che in Psicologia Energetica, quando vengono trattate emozioni negative, il paziente è attivo in quanto si picchietta per eliminare le sensazioni spiacevoli. Questo è uno degli aspetti essenziali per i pazienti che favorisce una grande accettazione della tecnica. Pazienti con disturbi d'ansia si esprimono spesso con frasi come la seguente: "finalmente dispongo di qualcosa che mi permette di contrastare efficacemente ansie e attacchi di panico!". Nell'affrontare traumi questo aspetto, associato alla pressoché totale assenza di abreazioni, rappresenta un netto vantaggio rispetto all'EMDR.

## **Conclusioni**

La Psicologia Energetica può essere integrata efficacemente in tutti i setting terapeutici e rappresenta, come l'EMDR, un arricchimento a tutto vantaggio del benessere dei pazienti. In situazioni stressanti si possono infatti autoapplicare la tecnica dopo averla esercitata durante le sedute e ciò aumenta l'auto-efficacia percepita. Ci sono anche indicazioni che fanno pensare che la Psicologia Energetica agisca in modo anti-dissociativo. Non va comunque considerata come una forma autonoma di psicoterapia, ma come uno strumento terapeutico complementare che, in mano a psicoterapeuti, medici e terapeuti dagli approcci più diversi, può costituire un arricchimento nel percorso verso la guarigione con i pazienti. Concluderei sottolineando che anche il nostro personale benessere di terapeuti può trarre grande giovamento dall'utilizzo di queste tecniche.

*Dr. med. Michael Bohne*

*Certified Practitioner and Level II Trainer in EdxTM*

*(Energy Diagnostic & Treatment Methods)*

*Indirizzo: Tiedgestr. 5, D-30175 Hannover*

*post@dr-michael-bohne.de , Tel: 0049/511/811 20 702*

[www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)

[www.dr-michael-bohne.de/seiten/download.php?download=135](http://www.dr-michael-bohne.de/seiten/download.php?download=135) (quest è il link per consultare l'articolo originale in lingua tedesca... \*\*traduzione a cura del dott. Luciano Dalfovo)

Wiener Landesverband für Psychotherapie, Dicembre 2004