

LA PSICOTERAPIA INTEGRATA IMMAGINATIVA ad ESPESSIONE CORPOREA

Piero Parietti - Elisa Faretta



TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA MEDITATIVA

Si tratta di tecniche semplici e rapide nella loro efficacia che, derivate da modalità meditative di origine orientale, sono state adattate alle esigenze operative della nostra cultura.

La scelta di una particolare tecnica meditativa viene fatta in base alle caratteristiche individuali e viene proposta nell'ambito del percorso terapeutico come: modalità di allenamento per l'auto esplorazione psicologica e personale mezzo di focalizzazione consapevole sul momento presente.

Tra queste modalità, le privilegiate sono quelle fondate sulla consapevolezza corporea e dei piccoli atti quotidiani, utili anche all'operatore, quale momento di autoformazione.

APPROCCIO EMDR

Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti oculari o Approccio AIP (Elaborazione Adattiva delle Informazioni) (è una metodologia psicologica per il trattamento dei problemi emotivi causati da esperienze di vita causate da esperienze di vita disturbanti (esperienze traumatiche). Si tratta di un metodo che agisce a livello neurofisiologico ed aiuta le persone a metabolizzare e rielaborare il ricordo di esperienze traumatiche in modo nuovo e meno disturbante. È un approccio centrato sul paziente che permette al terapeuta di facilitare la riattivazione del meccanismo di autoguarigione del soggetto. Inserito nell'approccio PIIEC permette di organizzare un intervento globale secondo fasi di lavoro ben articolate e precise secondo un modello presente - passato - futuro

CARTELLA CLINICA PIIEC

Si tratta di una cartella che costituisce:
un utile supporto e guida alle scelte del terapeuta e alle modalità cliniche dello stesso
uno strumento utilizzabile dal terapeuta, quale modalità formativa personale.
Tale cartella è dotata, infatti, di subschede relative a tracce di riferimento mnemonico e di raccolta dati per favorire la migliore modalità del lavoro, ma non va utilizzata come le consuete cartelle cliniche in maniera meccanica, bensì quale fonte di possibili riflessioni sulla evoluzione e sul senso del proprio operare terapeutico.

PIIEC: quale Acronimo di Psicoterapia Immaginativa Integrata ad Espressione Corporea, sta ad indicare un approccio psicoterapeutico, ad impostazione psicodinamica, caratterizzato da una integrazione tra modalità tecniche diverse ma tra loro compatibili. È un approccio a focalizzazione corporea che coinvolgendo il corpo, produce modificazioni dello stato di coscienza che portano alla attivazione di una produzione immaginativa personale. Nel lavoro clinico svolto nell'ambito psicosomatico si è constatato come tecniche esclusivamente di tipo biologico (farmaci, ecc.) o di tipo esclusivamente verbale (scambio di parole) non abbiano fornito risultati in genere apprezzabili.

La necessità di elaborare modalità di approccio terapeutico, fondate sull'integrazione di tecniche diverse, costituisce oggetto di ricerca da parte di autori e di scuole differenti.

La P.I.I.E.C. si colloca in questo ambito, occupandosi non solo di sofferenza/disagio, ma anche aprendo la porta alla ricerca di condizioni di ben essere personale.

IPNOSI E ALTRI STATI DI COSCIENZA TECNICAMENTE MODIFICATI

ottenuti attraverso l'utilizzo di differenti modalità:
ricercando condizioni di attenzione diffusa, quali quelle che si possono ottenere con il rilassamento per attivare la produzione immaginativa (Imagerie Mentale);
inducendo condizioni di monoideismo plastico (trance ipnotica), secondo le tradizionali modalità induttive dirette;
attuando modalità induttive indirette, secondo quella che viene indicata come l'ipnosi moderna di derivazione ericksoniana;
realizzando forme di focalizzazione consapevole, secondo una particolare utilizzazione della Meditazione Mindfulness.

DISTENSIONE IMMAGINATIVA

Di seguito le sue fasi, illustrate nel dettaglio nel poster dedicato alla tecnica specifica

- Esterno - Interno - Ricalco (EIR)
- ContraZIONE / Distensione agita (C/Da)
- ContraZIONE / Distensione immaginata (C/Di)
- Inventario Corporeo (IC)
- Tecnica Breve (TB)
- Deep Mind (DM)

Colorazione del mandala

Fa riferimento alla concezione junghiana, che considerava il ricorso al mandala quale un possibile e valido sostegno al processo di "individuazione" personale.
Una delle modalità utilizzabili è quella che utilizza modelli disegnati di strutture mandaliche vuote, che il soggetto è invitato a riempire, colorandole nei modi che preferisce e che più lo soddisfano, e realizzando in tal modo, una messa a riposo delle confuse, e a volte turbolente, attività di una mente penserosa.