

SOPRAVVIVERE AL LOCKDOWN: Strumenti per il terapeuta psicocorporeo

Di Maurizio Stupigia

CORNICE GENERALE

È ormai trascorso il primo mese di isolamento nelle proprie case, un mese difficile per tutti, alle prese con la ristrutturazione di una quotidianità differente, in presenza di una minaccia che crea allarme, che ci costringe a confrontarci con i nostri limiti, con la fragilità, con la malattia e la morte, nella deprivazione dei contatti sociali reali di cui ogni giorno la nostra vita solitamente è abitata.

La quotidianità di tutti noi ha subito un drastico cambiamento, una frenata, un cambio di direzione che non ci aspettavamo e questo “voltafaccia” della vita può generare disorientamento, stati di paura, agitazione, maggiore rabbia e tensione nelle relazioni, rimuginio mentale, vissuti depressivi e/o regressivi, angoscia per un futuro che avevamo pensato ma che non sappiamo quando tornerà. Per questo motivo, abbiamo pensato di condividere delle buone prassi e accorgimenti utili, a noi e ai nostri pazienti, per affrontare al meglio l'isolamento, favorire un adattamento e preservare il benessere psico-fisico.

Dare significato a questo momento: è importante che ognuno di noi trovi il proprio senso, una sua verità che spieghi e dia significato a questo momento storico. Per quale motivo una pandemia di questo tipo in questo momento? Dobbiamo rallentare? Dobbiamo ripensare a un modo più sostenibile di abitare questo pianeta? Dobbiamo pensarci di più in rete, più che individui indipendenti e separati? A cosa mi serve, personalmente, nella mia vita, questo stop? Cosa c'è di prezioso qui per me?

Rimanere connessi agli altri: in questi momenti di isolamento occorre, più di prima, stare in relazione, chiamarci per dirci come ci sentiamo, che pensieri ci passano per la testa, comunicare anche solo la nostra presenza. In solitudine infatti si può generare un'impasse del pensiero, che può diventare circolare e negativo, generare scenari disastrosi e fonte di angoscia. Quando invece comunichiamo a una persona di fiducia, il pensiero cupo assume dei connotati chiari e lucidi, esce dal vortice chiuso e ripetitivo perché si apre all'altro, ad altri pensieri e “a nuova linfa”. La prossimità con l'altro inoltre ci calma, ci fa sentire sicuri, e non essendo possibile un contatto pelle a pelle, ora più che mai è necessario ritrovare quel senso di sicurezza tramite altri segnali di vicinanza corporei quali il suono della voce, il contatto oculare, le espressioni facciali, la presenza dell'altro a tutto tondo, anche se non fisica.

Imparare ad ascoltarci tra noi: ancora più di prima, è importante essere per gli altri una presenza attenta e che sia fonte di benessere. La sofferenza, quando è condivisa infatti, si trasforma, e da “solida”, pesante, grigia, si può sciogliere, quando la persona che ci ascolta sa stare insieme a noi senza fuggire dalle emozioni difficili. Per offrire un buon ascolto occorre frenare la voglia di dare consigli e soluzioni, attendere i tempi dell'altro, rallentare il ritmo del nostro scambio, accogliere quello che l'altro dice, senza giudicare o cambiare argomento

Strutturare il tempo e lo spazio: il vuoto creato da giornate prive di impegni scolastici, lavorativi e ricreativi/sportivi può cedere spazio all'angoscia. Per questo motivo è molto importante dare un'organizzazione al nostro tempo, per esempio dandosi orari o programmando routine che abbiano un ritmo. Nelson Mandela ha affrontato più di 27 anni di prigionia e nelle interviste dichiarava di essersi salvato grazie all'autodisciplina, grazie a routine come quella di rifare il letto della propria cella ogni mattina, abitudine che gli rimase anche quando divenne presidente del Sudafrica.

Tuttavia può non essere così semplice creare abitudini nuove in risposta a questo tempo ritrovato. Quanti si sono trovati a formulare delle bellissime intenzioni di provare nuove abitudini desiderate (es. da domani farò mezz'ora di yoga!) a cui hanno fatto seguito delle clamorose "sconfitte" del tipo "va beh, lo farò domani" (e questo domani non arriva mai).

Cosa fare allora per dare spazio a nuove abitudini? In primis prendere atto che anche bloccarsi è un'abitudine, quindi modificabile! Procedere poi con un brevissimo passaggio introspettivo per prendere contatto su quale sia la propria situazione interiore a proposito della nuova abitudine, con domande tipo "perché voglio creare questa abitudine?", "Quali sentimenti provo quando penso di metterla in pratica?" "Quali sono i blocchi che paiono impedirmi di praticarla?", "Ho delle paure collegate? Quali?". Questo passaggio può essere utile per rafforzare la propria motivazione e dare energia al creare l'intenzione. Prima di passare all'azione reale, prendersi del tempo per immaginare nei dettagli il primo passo da fare e quelli successivi, come se si stesse girando un film, aiutandosi con domande del tipo "in quale maniera concreta potrei compiere l'azione?", "chiudo gli occhi, posso simulare il movimento del primo passo?". L'obiettivo è focalizzarsi esattamente sul primo momento dell'azione come se la si stesse facendo. Se sentiamo le nostre energie abbassarsi e si inizia a percepire scoraggiamento, è "normale": creare un'abitudine è faticoso! Questo è il momento per condividere la difficoltà con qualcuno che ci possa sostenere in questo nostro cambiamento. Ultima raccomandazione: "Un'abitudine alla volta!".

Ricerca il piacere: fondamentale per la nostra resilienza, intesa come capacità di affrontare e superare momenti difficili, è dedicarci ad attività piacevoli, che ci diano un vero benessere psico-fisico. Quando è attivo il sistema del piacere infatti, quello della rabbia e della paura si "spengono", lasciando spazio alla piacevolezza e al benessere. Ma cosa significa "svolgere attività che danno piacere"? La sensazione di piacere si genera quando ci sentiamo totalmente coinvolti con quello che stiamo facendo, quando l'attività che facciamo non ha conseguenze serie, quando la facciamo finché ci fa stare bene e quando i movimenti del corpo fluiscono liberamente, ritmicamente. Qualcuno ad esempio potrà trovare piacevole impastare la pizza, altri danzare su una musica gradevole lasciando il corpo libero di esprimersi, altri ancora pulire il balcone e fare giardinaggio.

Creatività: essere creativi significa trovare soluzioni nuove ai problemi, cercare modalità differenti di affrontare ostacoli che non sapevamo di trovare sul percorso. Implica prendere una corda e saltare veloci se non possiamo correre via, implica cantare a gran voce quando non possiamo gridare che siamo stanchi e vogliamo tremendamente uscire di casa. Nasce dall'accettazione della realtà e si mescola all'immaginazione infantile, cresce solo se ci concediamo la libertà di fare e pensare diversamente, se la motivazione è il piacere. L'arte, ma non solo, è uno strumento di creatività perché ci aiuta ad esprimere sentimenti e idee impossibili da comunicare a parole, ci aiuta a conoscere e portare "fuori da noi" il nostro mondo interiore di immagini, sentimenti, pensieri.

Riconnettersi al corpo: diamo spazio all'ascolto del corpo, al movimento, all'autocontatto; organizziamo momenti di esercizio fisico in cui poter portare l'attenzione al corpo, al respiro, per sciogliere tensioni e aumentare la nostra consapevolezza corporea, sentire che tipo di movimenti avremmo bisogno di fare. Forse abbiamo bisogno di stirarci? Di muovere il collo, le spalle, le braccia, forse ho bisogno di respirare più profondamente. Forse ho bisogno di seguire questa melodia e farmi trasportare o di correre sul posto, tirare qualche pugno al vento. Basta poco, anche qualche minuto in balcone di ascolto di sé, di come stiamo fisicamente.

Creare un'isola di realtà nelle paure: Non minimizziamo la paura, ma creiamo insieme un'isola di realtà alla quale ancorare le paure : quando qualcosa ci minaccia, la paura è sana perchè ci permette di trovare delle strategie per difenderci, tuttavia è necessario contenerla perchè la persona possa tollerarla. Il nostro sistema nervoso infatti valuta incessantemente i rischi che possono provenire dall'ambiente e questo provoca un'iperstimolazione dell'amigdala, rischiando di farci vivere in un continuo stato di allarme fatto di paura cronica e di possibile immobilità. Dalla profonda conoscenza di queste basi di funzionamento neuropsicologico la psicoterapia corporea è in grado di suggerire alcuni strumenti per modulare il nostro sistema di allarme evitando che le paure si cristallino: attività come lo studio o la lettura per esempio attivano in noi le cortecce prefrontali bilaterali, disattivando in questo modo le parti in allarme e dandoci un senso di rilassamento. Un'altra modalità che ci aiuta ad uscire da un senso di allarme costante è l'incontro con un altro informato e attento che, pur nella virtualità, può trasmettere alla persona un po' di calma attraverso un buon contatto visivo, un tono della voce e un ritmo pacato ma sostenuto; la capacità di tenere un contatto fa sì che si possa sentire nel coinvolgimento sociale una possibilità di uscita dalla situazione di crisi.

Post Traumatic Growth: Sapete come nasce una perla da un'ostrica? Quando un elemento disturbante entra in una conchiglia per divorarne il contenuto, lascia dentro una parte di sé che ferisce e irrita il mollusco; l'ostrica si chiude e fa i conti con quel nemico, con l'estraneo. Pazientemente comincia a rivestire l'intruso con parti di sé, come fossero lacrime: la madreperla. La perla è una bellissima cicatrice. Un'ostrica che non ha subito traumi non produce alcunché. Ricordiamo a noi stessi che da esperienze negative e difficili c'è una crescita personale. Non saremo più quelli di prima, qualcosa in noi si sarà trasformato. E' il momento di pensare già a quando questa esperienza finirà: il lavoro clinico sulle esperienze traumatiche ci dimostra come il percorso di uscita possa essere non la semplice riparazione di un circuito rotto, ma la creazione di un sistema nuovo che, in dialogo con quello vecchio, tiene con sé anche le parti che hanno lottato nell'esperienza traumatica. Come se il trauma avesse rotto i confini di sicurezza personale e, una volta usciti dallo shock, il lavoro di costruirne di nuovi porta con sé anche la consapevolezza di avere risorse per la sopravvivenza che neanche si pensava di avere. Quello che di peculiare, come in altri momenti storici, sta avvenendo oggi è che l'esperienza traumatica è collettiva: quello che possiamo chiederci oggi è in che modo questa esperienza possa aiutarci a generare legami sociali e comunità più resilienti.

PROTOCOLLO BIOSISTEMICO DI TERAPIA ON-LINE

La struttura del setting, suggerimenti:

1. Creare uno spazio di lavoro fisico che assomigli ad una stanza di terapia e impedire le interferenze e le interruzioni durante le sessioni.

2. Utilizzate una stanza abbastanza grande da potervi avvicinare e allontanare dal computer e poter stare in piedi senza dover regolare lo schermo in modo che quasi tutto il corpo possa essere visibile.
3. Utilizzare un computer a grande schermo invece di un telefono per ingrandire il campo visivo.
4. Utilizzare una sedia girevole per regolare facilmente la distanza e la vicinanza dello schermo del computer per dimostrare più facilmente la postura, il gesto e altri movimenti.
5. Mettete alcuni accessori per poter fare eventuali lavori corporei utilizzando oggetti, come asciugamani o palline, oppure materiale artistico come fogli e colori.

Guida per il Paziente:

1. Spiegare le sfide di un approccio orientato al corpo con i clienti e chiedere loro di essere consapevoli dei loro movimenti, della loro postura e della sensazione del corpo e di informare ciò che percepiscono, in particolare i movimenti che non sono visibili sullo schermo.
2. Chiedete loro anche di avere uno spazio che permetta il movimento, senza interferenze, e preferibilmente di non usare i cellulari per avere uno schermo migliore e per permettere una visione di tutto il corpo per percepire la postura, il camminare e così via.
3. Definire con i clienti un'immagine visiva che sia la più consueta (solo il viso, tutto il corpo o il tronco), notando anche che il lavoro della Psicoterapia Biosistemica utilizza il corpo e necessita di aggiustamenti come l'avvicinamento e l'allontanamento dallo schermo. Per esempio muovendosi a volte per vedere tutto il corpo, altre volte più vicino per percepire meglio l'espressione del viso, ecc.
4. Chiedete loro di avere a disposizione accessori per il lavoro terapeutico. Ad esempio, palline terapeutiche, cuscini, asciugamani, o materiale artistico.

Guida per gli Psicoterapeuti:

1. Prima di iniziare la sessione prendetevi cinque minuti per coltivare lo stato di presenza attraverso pratiche di centratura e di radicamento come: esercizi di respirazione che favoriscono il contatto con il corpo stesso nel qui e ora, o praticare la messa a terra, o la messa a fuoco per aprire i canali di contatto favorendo una maggiore connessione bidirezionale.
2. Praticare esercizi di connessione con l'ambiente che circonda attraverso esercizi di orientamento come girare la testa a sx e dx seguendo una circonferenza o focalizzando ed espandendo e osservando oggetti, forme colori, focalizzare l'attenzione oggetti/forme/colori che favorisce il contatto con il ventrovagale. Andare alla ricerca del confort per poter stare nel qui e ora con la persona che andremo ad incontrare.
3. Regolare la presenza attraverso esercizi di consapevolezza di come stiamo nel corpo, com'è la nostra respirazione e fare esercizi di accomodamento e regolazione attraverso la respirazione allungando l'espiazione.
4. Esercizi di scioglimento delle tensioni facciali, vocalizzi, canto, facciaccie, giochi di modulazione della voce
5. Informate i clienti che farete diverse domande sul corpo, perché è sempre più difficile percepire i segnali del corpo in video.
6. Usare un ritmo lento per incoraggiare l'attenzione, dando ai clienti abbastanza tempo per sentire il corpo.
7. Usare un tono di voce caldo e accogliente

8. Rendetevi conto che i gesti del braccio, come allungare le braccia o allontanarsi, possono essere distorti in video, e verificate che la distanza dal computer consenta un normale gesto di sguardo sullo schermo del vostro cliente.
9. Prestare maggiore attenzione all'espressione del viso, al contatto visivo e alla prosodia, e verificare che siano pienamente visibili al cliente, perché questi sono i principali mezzi per comunicare l'empatia e creare risonanza.
10. Tenete d'occhio i cambiamenti che si verificano attraverso l'interazione tra terapeuta e cliente momento per momento, corpo a corpo.
11. Sostenere la condivisione dello stato emotivo mentre si condivide la consapevolezza di ciò che sta accadendo nel proprio corpo insieme alla curiosità per ciò che sta accadendo nel corpo del cliente.
12. Comunicate chiaramente al cliente come lo percepite e lo sentite. Per esempio: "Percepisco un movimento nel tuo corpo che sembra un'agitazione.

Guida per gli interventi psico-corporei:

1. proporre lavoro di contatto consapevole con l'ambiente attraverso esercizi di orientamento espansione/ focalizzazione sugli oggetti, forme, colori circostanti, sentire il punto che hanno scelto per stare nel tempo che ci siamo dati accogliendo possibilità di spostamento, aggiustamento e scelta di un'altra posizione
1. Usate frasi relative al corpo che incoraggiano il contatto cosciente e che permettono di non sentirsi strani: "forse vi sentite tesi o sentite un movimento nel vostro corpo, o un formicolio o una sensazione di tinnito, forse il battito cardiaco cambia, ecc) per avvertire i clienti delle sensazioni nel proprio corpo.
2. Fornire frasi che possano indicare movimenti preparatori come: "forse in qualche parte del corpo si sente la tensione" o "si può avvertire una sensazione di formicolio o un piccolo movimento, come sollevare le dita o la sensazione di premere i piedi per terra" o "può apparire qualche movimento di tremore interno" ...
3. Condividere adeguatamente la propria esperienza corporea per dare forma al comfort con la consapevolezza del proprio corpo e incoraggiare i clienti a fare lo stesso.
4. Utilizzate il *mirroring* per favorire la risonanza somatica e condividete con lui come vi sentite a posizionare il vostro corpo rispecchiando il suo atteggiamento corporeo. È un modo per favorire la vicinanza nel momento in cui il cliente vi sente.
5. Creare sintonizzazione attraverso il movimento, i gesti del corpo e il tono della voce, e facendo questo insieme, si contribuisce ad intensificare e ad amplificare. (Tuttavia, siate consapevoli del fatto che il tempo e l'immagine possono essere distorti nel video, ed è importante verificare se la distanza dal computer permette un gesto dall'aspetto normale sullo schermo
6. Il lavoro con la respirazione può essere molto utile, se fatto insieme, perché favorisce il legame e rafforza la presenza. Variare il lavoro con la respirazione a seconda dello stato di attivazione del momento (ipo/iper)
7. Non immobilizzatevi durante i momenti e le fasi di silenzio (il silenzio on-line può essere più pesante e difficile) ma continuate a respirare, anche in maniera visibile, e mostrate quasi impercettibilmente lievi movimenti del vostro corpo.
8. Accompagnate le parole con un lieve movimento del corpo, coerente con il contenuto verbale, così da rendere più "orgânica" la vostra frase.

9. Utilizzare il contatto oculare corretto per lavorare sul radicamento e sulla regolazione ventro vagale laddove è utile e possibile (vedi struttura della persona)
10. Anticipare verbalmente eventuali spostamenti de contestualizzati al momento relazionale