

L'importanza delle emozioni in psicoterapia

- L'importanza delle emozioni in terapia è condivisa da molti approcci
- Alexander parlava della terapia come di 'un' esperienza emotiva correttiva', che 'non ripetesse il pattern distruttivo di esperienze precoci dannose'

Le emozioni sono determinanti per l'esito della terapia

- Diversi fattori agiscono sull'esito della psicoterapia
- Alcuni studi dimostrano come l'attivazione emotiva (arousal) migliori gli esiti delle terapie

Tutti abbiamo automatismi e schemi emozionali

- I nostri ricordi e anche i vissuti emozionali non sono 'esatte percezioni della realtà'
- I dati sensoriali che ci arrivano negli eventi che viviamo sono elaborati, interpretati, ricostruiti sulla base delle nostre esperienze precedenti (attraverso i nostri script, i frame, i giochi, le identificazioni, processi euristici ecc.)
- La stessa situazione produce quindi emozioni diverse in persone diverse e comportamento o reazioni diverse
- In altri termini l'informazione derivata dall'esterno è integrata con la conoscenza che già abbiamo stratificato all'interno e ciò determina come percepiamo un evento e come reagiremo

schemi emozionali

- Tutti noi costruiamo nell'infanzia degli schemi che determinano il nostro modo di percepire il mondo e le situazioni (pur con modificazioni grazie alle esperienze successive)
- Questi schemi determinano il nostro modo di vivere gli eventi, le nostre reazioni emozionali ed il nostro comportamento creando degli automatismi

Schemi emozionali

- Siamo inconsapevoli dei nostri schemi
- Spesso non riconosciamo la loro origine
- Ciò fa sì che non scegliamo realmente come comportarci, ma siamo fortemente condizionati nei nostri vissuti e nelle nostre modalità di azione e reazione

Schemi emozionali

- Ciò ci porta a gestire e vivere le nostre emozioni in maniera fluida o a esserne sopraffatti
- Più spesso viviamo in maniera funzionale alcune emozioni ed altre no (es rabbia non espressa o in eccesso)

Non esistono emozioni negative

- Le emozioni primarie sono segnali adattivi che ci permettono di rispondere funzionalmente all'ambiente
- Non esistono emozioni negative

Rompere l'automatismo

- Possiamo riconoscere le nostre reazioni automatiche rendendole consapevoli
- Possiamo trasformare i nostri automatismi

Emotional release

- In molte terapie si 'ragiona sulle emozioni'
- In questo modo è difficile modificare gli schemi sottostanti
- Emotional release permette, attraverso il corpo, di rientrare in un vissuto e pertanto di modificare lo schema cui è riferito

- Non basta la catarsi: rivivere emotivamente una situazione significativa dando libera espressione all'emozione legata al ricordo
- È necessaria una 'ristrutturazione/modificazione' del vissuto
- Potremmo dire che è necessario modificare lo schema sottostante

Trasformare le emozioni attraverso il canale corporeo

- Le tecniche psicocorporee ci permettono di fare riaffiorare vissuti intensi a volte traumatici
- Questo permette di accedere e ristrutturare questi vissuti
- Siamo in una visione sistemica e unitaria dell'uomo in cui i processi corporei ci consentono di modificare emozioni, pensieri, schemi e rappresentazioni mentali

Emotional release

Le tecniche di emotional release possono essere usate

- In terapie individuali
- In gruppi di terapia

Esistono tecniche differenti

Tutte sono caratterizzate da

- un approccio corporeo: per esempio utilizzano respiro o movimento o lavoro su alcune tensioni muscolari
- Intensità emozionale

L'inibizione dell'azione

Uno dei processi più comuni alla base dell'ER riguarda l'inibizione dell'azione

Abbiamo 3 sistemi:

- La via neuronale dell'azione verso il piacere attraverso l'azione del limbico sull'ipotalamo MFB (Median Forebrain Bundle).
- La via neuronale della azione per lotta/fuga PVS (Sistema PeriVentricolare) scoperto da Hunsperger e Molina. Legata a stress e situazioni di pericolo
- Sistema di Inibizione dell'Azione (SIA) via neuronale, che unisce sistema limbico all'ipotalamo
E' antagonista al sistema di azione sia verso il piacere sia verso la lotta e la fuga

L'inibizione dell'azione

- Il SIA serve ad impedire un'azione quando questa non è utile, cioè quando porterebbe ad una punizione o ad una tensione maggiore invece di diminuire il dolore
- il SIA deve agire solo per un breve momento e poi lasciare il posto all'azione

L'inibizione dell'azione

il funzionamento prolungato del SIA crea una serie di alterazioni organiche che possono portare alla malattia organica e ai disturbi del comportamento e dell'emotività.

L'inibizione dell'azione

- un padre che critica e punisce il figlio.
Al bambino non è permesso di lottare o fuggire, altrimenti riceverà una punizione peggiore; deve invece stare al suo posto subire la sgridata o le botte, in silenzio.
- La mamma che reprime e non gestisce il pianto del figlio al distacco scolastico ed il messaggio diventa 'non si deve piangere' è costretto a trattene il pianto per non perdere l'amore della mamma
- Questo momento, soprattutto se reiterato, rimane impresso nella memoria e può dare il via al processo patologico di inibizione dell'azione di fronte allo stress

L'inibizione dell'azione

Esempi analoghi sono

- le diverse situazioni di abuso purtroppo comuni,
- lutti non risolti in cui rimane in sospeso un 'non agito' verso la persona mancata per esempio un non detto
- Situazioni di trauma fisico come incidenti
- Ecc.

E' necessario ristabilire l'azione spontanea ed espressiva

Permettere alla persona l'azione spontanea trattenuta affiancando una nuova modalità di reazione alla consolidata inibizione dell'azione

Più in generale avere reazioni e comportamenti più consapevoli e meno automatici ci permette maggiore libertà e ci permette di esprimerci in maniera più adeguata al nostro sentire e alle situazioni di vita

- E' importante attuare ricerche che consolidino la dimostrazione di efficacia di tecniche di questo tipo

Un esempio su terapia di gruppo

Studio 2010

- Dare un riscontro con una metodologia scientifica che testimoniassse il miglioramento del benessere dei partecipanti
- verificare se c'è riduzione significativa della sofferenza psicologica: variazione del punteggio totale Symptom Rating Test (SRT) e sue 4 sottoscale (misure ripetute, trattati vs controllo)
- misurare l'effetto della meditazione in termini di variazione dell'attività elettroencefalografica (EEG)

Risultati

- I partecipanti al Corso Base hanno
 - Minor ansia
 - Minor depressione
 - Minor senso di inadeguatezza
 - Minori sintomi di somatizzazione
- Tali miglioramenti non sono presenti nel gruppo di controllo
- L'attività EEG mostra un ampliamento di ampiezza e coerenza delle onde Alfa e Theta riferibili a meditazione e rilassamento
- L'apertura delle onde alfa (rispetto alle altre bande d'onda) è legata significativamente alla riduzione della sofferenza psicologica