

TERAPIA SENSOMOTORIA

Nel 2014 ho concluso, dopo un anno di formazione, il Training di Primo Livello in **Psicoterapia Sensomotoria**. Nel 2016-2017 completerò il Secondo Livello – Avanzato.

La Terapia Sensomotoria è un approccio psicoterapeutico sviluppato negli anni '80 che recentemente ha cominciato ad essere sottoposto a verifiche empiriche di efficacia clinica. Nata come una terapia corporea, si è poi sviluppata come un approccio psicoterapeutico ad ampio spettro, volto soprattutto al trattamento efficace dei disturbi di origine traumatica. Questi disturbi lasciano spesso forti tracce nel corpo (oltre che nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti), anche a distanza di molti anni dall'evento traumatico: postura, sensazioni fisiche spiacevoli, disturbi fisici o vere e proprie malattie che spesso la medicina ufficiale non è in grado di comprendere pienamente, soprattutto in relazione alle cause o al permanere di un certo disturbo o di una certa vulnerabilità fisica.

Nella Terapia Sensomotoria il paziente:

- impara ad essere sempre più consapevole del processo continuo di scambio mente-corpo;
- è guidato a diventare curioso e interessato al modo in cui le risposte corporee del passato continuano ad influenzare il presente;
- apprende informazioni circa i motivi e le dinamiche con le quali questo avviene;
- affronta gradualmente il trauma e cambia le risposte automatiche del passato. Diminuendo il disagio psicofisico, egli sviluppa in parallelo un funzionamento più flessibile e adattivo nel presente e nelle proiezioni verso il futuro, incrementando dunque competenza, sicurezza ed autostima.