

Il trattamento delle memorie corporee in psicoterapia: un contributo della Psicoterapia Sensomotoria

Alessandra Ciolfi

Sia la memoria implicita che quella esplicita sono cruciali nell'elaborazione dei ricordi traumatici. La memoria esplicita è costituita da concetti, dettagli e narrazioni coscienti. Negli stati di benessere, la memoria esplicita può essere ripassata, codificata e richiamata a piacimento. Quando l'esperienza è travolgente, la creazione, la codifica e il ricordo della memoria vengono influenzati, portando a ricordi incompleti e frammentati.

La memoria implicita è la memoria subconscia, somatica e affettiva e può essere appresa attraverso la ripetizione, una nuova esperienza o un'esperienza travolgente. Può essere evocata in condizioni specifiche dello stato ed è influenzata dalla valenza affettiva.

I ricordi impliciti di un'esperienza travolgente includono dati sensoriali sull'evento e sulle reazioni traumatiche nel corpo. Le nostre vite possono essere modellate da riattivazioni della memoria implicita. Entriamo semplicemente in questi stati radicati e ne facciamo esperienza come fossero la realtà della nostra esperienza presente (Siegel, 2015:55). I pazienti con disturbo da stress post-traumatico spesso spendono molta energia subconscia per sopprimere i ricordi impliciti del trauma per gestire la vita quotidiana.

I ricordi impliciti legati all'esperienza traumatica possono includere: frammenti somatosensoriali di stimoli traumatici come un suono, un'immagine, un odore, una sorta di tatto, un gusto. Reazioni di iper-attivazione come il pianto di attaccamento, la fuga, la lotta e le risposte di congelamento. Reazioni di ipo-attivazione come la sottomissione, la morte simulata, gli stati di "spegnimento", il collasso e la depressione. Stimoli relazionali, la voce, le espressioni facciali e i gesti. Modelli somatici appresi proceduralmente e sequenze di azioni (spingere qualcosa, allungando la mano).

Nella Psicoterapia Sensomotoria (PS), accediamo al residuo implicito del trauma utilizzando frammenti della narrazione per evocare azioni incomplete e insoddisfacenti avvenute al momento dell'evento, in modo da poterle rielaborare consapevolmente, nel presente. Attraverso le tecniche corporee della PS è possibile accedere alle memorie implicite. La comorbidità delle diverse sintomatologie con il PTSD fa sì che in un trattamento con terapie "classiche" risulta difficile accedere a tali memorie corporee.

Alessandra Ciolfi, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, psicoterapeuta sensomotoria certificata, supervisore sensorimotor, terapeuta EMDR, docente APC/SPC/SITCC