Luciano Dalfovo[1]

La pluralità di approcci in psicologia energetica

La psicologia energetica è costituita da una molteplicità di tecniche che negli ultimi anni si sta rapidamente diffondendo e affermando grazie all'efficacia dimostrata nella cura di molti disturbi. La grande fucina a livello mondiale sono gli Stati Uniti: è da questo paese che proviene la maggior parte degli approcci e dove ogni anno vengono enfatizzate novità più o meno originali.
Alcune caratteristiche che accomunano molte tecniche si possono così riassumere:

- semplicità degli interventi per l'operatore/terapeuta,
- possibilità di auto-applicare le diverse tecniche una volta apprese da parte dell'utente/cliente,
- ampio raggio d'azione in ambito clinico: le tecniche si applicano sia a problematiche psicologiche sia a disturbi di tipo psicosomatico.

La diffusione di alcuni approcci di psicologia energetica è esponenziale specialmente nei paesi anglofoni e in quelli di lingua tedesca. Alcune tecniche sono diventate "popolari", ne è un esempio eclatante Emotional Freedom Techniques (EFT) sempre più noto anche in Italia.
La ricerca scientifica in questo ambito è ancora agli albori e il riconoscimento di queste tecniche da parte del mondo accademico rimane altamente controverso.

Il presente articolo si limita ad aprire uno spiraglio su questa nuova corrente psicologica, con la consapevolezza che la selezione e la classificazione effettuate sono del tutto soggettive e senza alcuna pretesa di esaustività.

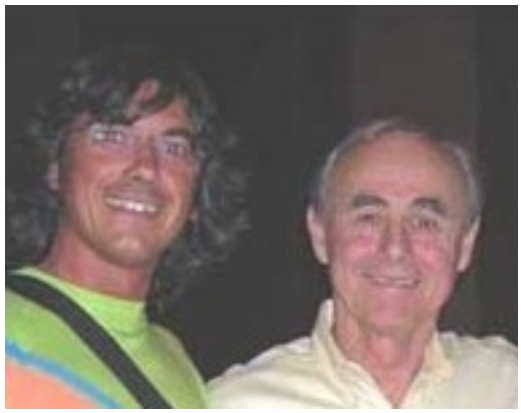
◙ Approcci basati sulla stimolazione dei meridiani

Nella medicina tradizionale cinese (MTC), che attualmente viene annoverata tra le medicine alternative, prevale una visione olistica dell'essere umano. Il benessere è visto come il frutto dell'equilibrio psicologico, energetico, fisiologico e spirituale. In quest'ottica l'energia vitale fluisce incessantemente attraverso invisibili linee di scorrimento, i meridiani, che presiedono alla circolazione dell'energia nel corpo umano. Una circolazione armonica è indice di uno stato di salute, mentre blocchi o squilibri possono favorire l'instaurarsi della malattia. L'agopuntura, la cui pratica viene segnalata fin dal terzo millennio a. C., è la tecnica terapeutica più nota della MTC e persegue l'obiettivo di riequilibrare il flusso di energia vitale.

---

1 *psicologo e psicoterapeuta, curatore del sito informativo www.psicologia-energetica.it – Iscritto all'associazione internazionale ACEP Association for Comprehensive Energy Psychology www.energypsych.org*

Gli approcci più conosciuti e diffusi in psicologia energetica possono essere considerati la versione psicologica dell'agopuntura medica. Fra le numerose varianti sviluppate fino ad oggi la più diffusa è **Emotional Freedom Techniques (EFT)** www.emofree.com sviluppata da Gary Craig, un ingegnere di Stanford. Questa tecnica si basa sulla stimolazione di un "circuito" costituito da punti iniziali o finali dei meridiani principali attraverso il picchiettamento con le dita e la contemporanea focalizzazione dell'attenzione sul problema che si vuole affrontare. In Italia è Andrea Fredi il principale divulgatore di questo approccio. www.eft-italia.it



Andrea Fredi e Gary Craig

L'approccio più articolato è **Energy Diagnostic & Treatment Methods (EdxTM)** dello psicoterapeuta Fred Gallo. A differenza di EFT prevede alcuni procedimenti diagnostici per determinare quali meridiani debbano essere attivati e se siano presenti blocchi o inversioni energetiche. Approfondisce anche il sistema dei meridiani e le valenze emozionali associate a ciascuno di essi, permettendo di attuare un intervento molto più mirato.



Fred Gallo

Inoltre Fred Gallo ha sviluppato anche alcune tecniche che confluiscono nella **Energy Consciousness Therapy (ECT).** L'obiettivo che le accomuna è la riattivazione delle energie bloccate, mentre il compito di determinare l'entità e la tipologia del cambiamento viene lasciato alla "saggezza dell'organismo". www.energypsych.com

Nel giugno 2008 lo psicoterapeuta americano Steve Reed ha proposto per la prima volta in Europa, precisamente nei pressi di Amburgo, un corso di formazione in **REMAP** e **Quick Remap** www.psychotherapy-center.com. Partendo da studi scientifici sull'agopuntura ha sviluppato il suo approccio psicoterapeutico che si è rivelato efficace per curare le patologie post-traumatiche e quelle legate all'ansia. Degno di nota il suo impegno a documentare con studi e ricerche la validità e l'efficacia del suo approccio.



Steve Reed

◙ Approcci basati sul riequilibrio dei “centri energetici”

Il sistema nervoso è un'unità morfo-funzionale caratterizzata da un tessuto altamente specializzato nell'elaborazione di segnali bioelettrici. I principali gangli nervosi posti lungo la colonna vertebrale corrispondono ai maggiori centri energetici del corpo umano.



Asha Clinton

Uno degli approcci più articolati che si avvale di un trattamento psicoterapeutico che coinvolge questi centri energetici è **Advanced Integrative Therapy (AIT).** E' stato sviluppato inizialmente con il nome di Seemorg Matrix dall'ex professoressa di Princeton, nonché psicoanalista junghiana, Asha Clinton che sottolinea l'importanza di stimolare questi centri energetici per ottenere risultati più veloci ma anche più profondi e duraturi. AIT non può essere considerata solo una tecnica, va considerata come una forma completamente nuova di psicoterapia che prevede una formazione di 15 seminari della durata di tre giornate ciascuno. Integra anche aspetti essenziali di modalità più tradizionali della psicoanalisi, della psicologia analitica, dell'approccio cognitivo-comportamentale e transpersonale. Oltre che per sintomatologie ansioso-depressive e traumi AIT viene utilizzato da psicoterapeuti qualificati in quadri complessi e difficili da trattare quali i disturbi dissociativi, i disturbi di personalità, i disturbi ossessivo-compulsivi, le malattie psicogene, i blocchi e le disfunzioni spirituali. www.aitherapy.org

◙ Approcci basati sui movimenti oculari

L'importanza dei movimenti oculari in psicologia è stata messa in risalto dalla Programmazione Neurolinguistica (PNL) ed in quest'ottica nel 1989 i coniugi Connirae e Steve Andreas hanno sviluppato **Eye Movement Integration Therapy (EMI)** per elaborare i vissuti traumatici. E' stata la psicoterapeuta Danie Bealieu a fornire il manuale più completo e apprezzato di questo approccio. I movimenti oculari lenti, volti a connettere tutte le posizioni oculari, favorirebbero l'integrazione funzionale dell'esperienza traumatica sia sul piano neurologico sia a livello di pensiero.



Danie Beaulieu

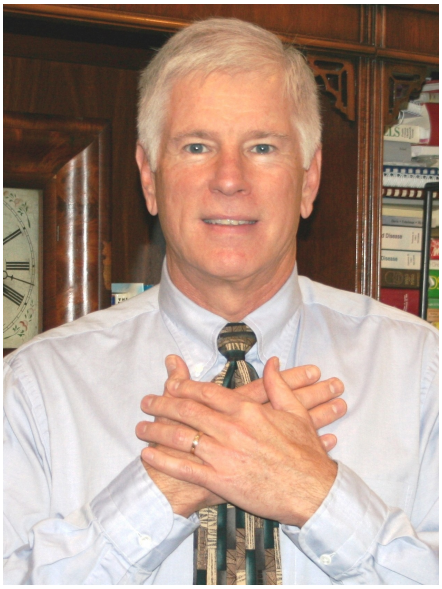
http://www.amazon.ca/gp/reader/1904424155/ref=sib_dp_ptu/701-7935687-5845165#reader-link

Molto più diffuso in Italia, ma anche nel mondo, è **Eyes Movement Desentsitization and Reprocessing (EMDR)** della psicologa americana Francine Shapiro. Questa tecnica è strutturata in modo semplice e chiaro; punta al superamento e alla rielaborazione dei traumi emotivi attraverso movimenti oculari più veloci rispetto ad EMI. Fondamentale la focalizzazione dell'attenzione sul trauma e sulle emozioni, sulle sensazioni e sui vari aspetti che emergono durante il trattamento.
www.emdritalia.it
La collocazione di questi due approcci all'interno della psicologia energetica è altamente controversa, in quanto prevalgono modelli esplicativi più convenzionali. Autori importanti, come lo psicoanalista Phil Mollon, non esitano a classificarle come energetiche.



◙ Approcci che coinvolgono il cuore

Il cuore umano è dotato di circa 40.000 cellule nervose e inizia a battere prima che il cervello si sia formato.
Il campo elettrico del cuore è all'incirca 60 volte più grande in ampiezza di quello generato dalle onde cerebrali e la sua componente magnetica è all'incirca 5000 volte più potente di quella prodotta dal cervello.


John H. Diepold Jr.

Partendo da queste premesse lo psicologo americano John H. Diepold Jr. ha sviluppato **Heart Assisted Therapy (HAT).** Questa semplice tecnica prevede la focalizzazione dell'attenzione sul problema e punta ad attivare l'energia del cuore posizionando le proprie mani in prossimità del muscolo cardiaco. Per ottenere l'effetto terapeutico la concentrazione viene posta anche sulla respirazione. Attraverso una visualizzazione guidata il respiro "viene fatto confluire" nel cuore durante la fase di inspirazione (*heart breaths*). Risulta facilmente integrabile con approcci psicoterapeutici classici e si è dimostrata efficace per una vasta gamma di disturbi emozionali e psicosomatici. www.heartassistedtherapy.com

◙ Approcci basati sul riequilibrio della mente subconscia

Le credenze subconsce stabiliscono in gran parte i limiti di ciò che si può raggiungere. Le convinzioni limitanti o negative possono condizionare in modo sostanziale la qualità della vita ed entrare in conflitto con gli obiettivi consci.

Be Set Free Fast (BSFF), sviluppato dallo psicoterapeuta Larry Nims, agisce sulle dinamiche subconsce utilizzando un'impostazione energetica. Interviene sia sui vissuti che possono aver causato delle convinzioni limitanti sia sulle credenze negative. Questa tecnica adotta un articolato protocollo d'intervento volto a liberarsi di emozioni negative, atteggiamenti e comportamenti fonte di malessere. Lo stile comunicativo è finalizzato ad attivare l'inconscio della persona, mettendolo al servizio del benessere e degli obiettivi consci.
www.besetfreefast.com



Larry Nims



Robert Williams

Psych-K, sviluppato dallo psicoterapeuta Robert M. Williams, punta a creare uno stato ricettivo della mente in modo da superare le resistenze al cambiamento a livello inconscio. Grazie all'uso di particolari bilanciamenti si favorisce il raggiungimento di uno stato che viene definito di "integrazione emisferica". Si creano così le premesse per la riprogrammazione della mente subconscia con nuove credenze che supportano gli obiettivi consci piuttosto che sabotarli. Una particolarità di questa metodologia semplice, veloce e che punta a risultati duraturi è il "protocollo di permesso" che precede ogni bilanciamento.
www.psych-k.com

◙ “Pose” con focalizzazione meditativa dell'attenzione

Tapas Acupressure Technique® (TAT®) è stato introdotto nel mondo della psicologia energetica dall'agopunturista americana Tapas Fleming. Sviluppato inizialmente come metodo per alleviare le reazioni allergiche, si è dimostrato efficace in numerosi contesti clinici. Consiste nell'assumere e mantenere la posa TAT mentre si focalizza l'attenzione su una serie di aspetti collegati al problema che si vuole affrontare. Negli ultimi anni Tapas Fleming ha proposto una serie di semplici protocolli per poter impiegare TAT in modo semplice ed efficace. www.tatlife.com



Tapas Fleming

Tapas Acupressure Technique e TAT sono marchi registrati da Tapas Fleming e possono essere usati solo previa autorizzazione.

◙ Approcci basati sul “potere” della parola

“Ho una frase per Lei...” così viene introdotto il momento culminante dell'azione terapeutica di **Logosintesi (Logosynthesis)**, un approccio sviluppato dallo psicoterapeuta olandese Willem Lammers a partire dal 2005.

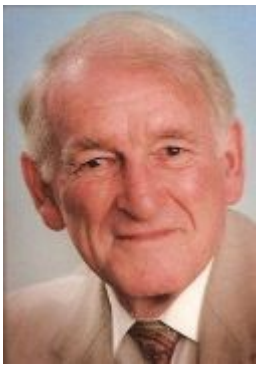
Logos in greco significa senso, spirito, parola o insegnamento. In Logosintesi ha il significato sia di “senso” sia di “parola”. Synthesis significa “integrazione” e si riferisce alle parti frammentate della personalità che vanno integrate in un Sé armonioso. Sono i processi di dissociazione e introiezione ad essere oggetto del trattamento terapeutico. In Logosintesi vengono considerati forme di pensiero statiche, strutture energetiche nello spazio che causano malessere e ostacolano la visione ed il confronto costruttivo con la situazione esistenziale attuale.



Willem Lammers

Dal sito www.logosynthesis.net si accede agevolmente ad un'introduzione, tradotta in lingua italiana, che illustra in modo dettagliato alcune premesse teoriche e un esempio di applicazione.

◙ Approcci che agiscono su costrutti psicologici



John Mace

Uno dei costrutti più complessi in psicologia è quello di identità personale. Più che considerarla in modo unitario il dott. John Mace, australiano, PhD da parte dell'Università di Perth quale riconoscimento per una vita dedicata alla ricerca indipendente, distingue le identità positive da quelle negative di una stessa persona. **Mace Energy Method** è il nome dell'approccio che usa un paradigma nuovo per affrontare il disagio mentale. Interviene sulle identità negative che vengono considerate forme di energia che sostengono il malessere e ostacolano la guarigione. Si basa sul potere della parola e delle immagini mentali per intervenire a livello terapeutico. www.macemethod.com.au/

◙ Approcci "psico-corporei"



Vincenzo Di Spazio

La **cronoriflessologia spinale** o **Agegate Therapy** è una tecnica corporea di accesso rapido alle memorie traumatiche elaborata dal medico italiano Vincenzo Di Spazio a partire dal 1996. Si basa sulla stimolazione riflessa di una mappa temporale composta da 24 punti, dislocati sulla proiezione cutanea delle vertebre mobili. Essa interviene sulla matrice temporale degli eventi stressanti polarizzando la persona trattata sulla memoria traumatica. www.aquanesting.it

Dal connubio tra Agegate Therapy ed EFT è nata **AGEFT** (Fredi-Di Spazio, 2007).

Risulta molto frequente il connubio tra psicologia energetica e kinesiologia applicata. George Goodheart, chiropratico americano, scoprì che era possibile mutare sensibilmente il tono di un muscolo massaggiando o picchiettando alcuni punti del corpo. Questa scoperta lo portò ad approfondire lo studio dei punti riflessi e a stabilire una connessione tra muscoli, organi interni e meridiani dell'agopuntura cinese. In psicologia energetica il test muscolare kinesiologico viene usato come una sorta di codice binario si-no che permette di comunicare con il corpo ricevendone risposte che vengono considerate precise e attendibili.

Tra gli approcci che fanno un uso raffinato e originale di questo strumento si può annoverare **Healing from the body level up (HBLU)** sviluppato da Judith Swack, PhD in biochimica e ricercatrice scientifica. Il livello conscio, inconscio, corporeo e spirituale della sintomatologia presentata dalla persona viene approfondito in modo sistematico e con spirito investigativo. Una volta individuato il cuore del problema avvalendosi del test muscolare kinesiologico, l'intervento terapeutico risulta molto più mirato ed efficace. www.jaswack.com



Judith Swack - HBLU

◙ L'associazione internazionale di psicologia energetica

E' possibile sostenere una tale abbondanza di approcci e tecniche? A provarci è l'associazione internazionale **ACEP Association for Comprehensive Energy Psychology** che conta un migliaio di associati e che nel maggio 2008 ha festeggiato il suo decimo congresso annuale. Oltre a promuovere la diffusione dei diversi approcci favorisce la ricerca scientifica e una congrua formazione di base in questo ambito. Degno di nota l'impegno a livello terapeutico di associati che offrono interventi coordinati con le associazioni umanitarie internazionali negli angoli più martoriati del pianeta.



Larry Stoler
presidente ACEP

Molto attivo anche il comitato etico di ACEP che stabilisce linee guida e fissa norme di comportamento professionale che sono diventate un riferimento mondiale per tutti gli operatori di psicologia energetica. Ciò risulta particolarmente importante in quanto uno degli aspetti più controversi di questo nuovo filone psicologico consiste nel fatto che è aperto anche ad operatori che non hanno la qualifica di medici o psicologi.
www.energypsych.org

Posted 10.12.08