

Il corpo, uno spazio sacro

“La Terapia Polivagale è nata dalla mia esigenza di trovare un nuovo metodo, nell’ambito delle psicoterapie, che permettesse di affrontare in modo efficace e più rapido traumi, emozioni bloccate e tutto l’ampio spettro dei disturbi psicosomatici che, fino alla creazione di questo nuovo metodo, affrontavo con le tecniche del modello Psicofisiologico clinico integrato, e la Psicoterapia breve strategica unita all’ipnosi che già andavano ad intervenire sul decimo nervo cranico: il nervo Vago. Così si legge nelle pagine di “Libera-Azione attraverso la crisi. La Terapia Polivagale” libro di Silvia Trucco edito Golem, da poco uscito nelle librerie. L’autrice è psicoterapeuta, psicofisiologa, ipnoterapeuta che con questo approccio terapeutico unisce formazione e ricerca sul campo su se stessa e sugli altri. Da vent’anni lavora sul concetto di individuo come unica unità psicofisica, in cui psiche e soma sono in un rapporto circolare come nelle tradizioni più antiche, da quella greca a quella cinese, che nel suo lavoro integra con la più attuale ricerca neuropsicofisiologica. Dopo anni di sperimentazione su centinaia di pazienti l’autrice ha brevettato la Terapia Polivagale che affonda le sue radici nelle teorie dei neurofisiologi Stephen W. Porges, che mette al centro del suo Teoria Polivagale l’esperienza psicologia, e del sistema di David Becali, che enfatizza le manifestazioni fisiche nel corpo con il suo sistema denominato Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE).

Il metodo lavora sul rapporto tra corpo e mente. Ha ottenuto dati clinici che ne sottolineano l’efficacia nei problemi relazionali, ansie, attacchi di panico, depressioni e disturbi neurovegetativi trattati di solito con terapie lunghe. “La persona ha l’opportunità di sciogliere le tensioni che bloccano le emozioni attraverso il corpo, e far uscire il vissuto bloccato, che la spinge in automatico a diventare autonoma, indipendente dal processo” sostiene Trucco.

“L’incontro con il metodo TRE mi ha dato l’imput per agire a livello corporeo in modo ancor più viscerale, in quanto attinge dalla Bioenergetica, dal Tai Chi e da altre pratiche orientali che attraverso esercizi muscolari evocano nel corpo un tremore neurogeno (fase di induzione al tremore neurogeno all’interno del mio metodo), che consente di rilasciare le tensioni accumulate nel corpo e che rappresentano la causa del mantenimento di blocchi emotivi”. La terapia brevettata da Silvia Trucco nasce quindi dall’integrazione di tecniche e approcci che privilegiano la storia del paziente e il suo rapporto con il terapeuta in un contesto in cui tutte le percezioni si integrano in uno spazio sacro: il corpo. Nello scorrere delle pagine emerge come questo metodo sia centrato sull’importanza di una rivoluzione nella persona, un reset, una ‘Crisi’ legata al timore di ‘lasciarsi andare’, concetto che occuperà un intero capitolo nel volume. Nel libro si parla di tecnica e di applicazione clinica in cui vengono raccontate 20 storie che, nel rispetto della privacy di ogni paziente, sono il risultato di più casi riuniti per assonance rispetto al materiale clinico reale, che testimoniano un’attività terapeutica orientata all’indissolubilità tra psiche e soma.

Nel 2015 Silvia Trucco ha fondato a Roma Centro Mentecorpo dove propone attività multidisciplinari e terapie per il benessere della persona. (www.silviatrucco.com; info@centromentecorpo.com)

titolo: Libera-Azione attraverso la crisi. La Terapia Polivagale

categoria: Manuale di psicologia

autrice: Silvia Trucco

editore: Golem

pagine: 168

prezzo: € 18.00