

## **Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy: corpo, mindfulness e non violenza al centro della filosofia e del processo psicoterapeutico**

**Valentina Iadaluca**

Alla domanda “Chi sei tu?” naturalmente rispondiamo dicendo il nostro nome. Possiamo aggiungere dettagli sulla nostra professione, la nostra provenienza, la nostra età. Non capita mai che qualcuno dica: io sono il mio corpo, io sono le mie mani, il mio cuore. Eppure, paradossalmente, senza il nostro corpo, senza le nostre mani, il nostro cuore, noi non siamo. Il mondo della salute mentale condivide aspetti di questa dicotomia.

Psicologi e psicoterapeuti sanno bene che lo stress, l'ansia, la depressione, il trauma si esprimono anche attraverso una serie di sintomi fisici, che possono produrre conseguenze ad alto impatto sul benessere complessivo degli individui. Di rado, però, il corpo è visto come un'area di intervento - e ancora meno come una fonte di ispirazione - da contemplare nella stanza della terapia.

Questo workshop propone una introduzione teorico/esperienziale a un modello psicoterapeutico che accanto alla dimensione psichica pone la componente somatica al centro del processo di cura e che – sebbene molto poco conosciuto in Italia - ha indicato a esperti di salute mentale in tutto il mondo come andare incontro ai corpi dei propri pazienti: l'Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy.

Elaborato in America a partire dalla fine degli anni '70 da Ron Kurtz e da un gruppo di giovani colleghi a lui vicini (tra cui Halko Weiss e Pat Ogden), l'Hakomi si avvale di un set di strumenti che consentono di porre attenzione a quel linguaggio senza parole che il corpo sussurra - o grida! - sotto forma di tensioni, intorpidimenti, dolori, stati di attivazione fisiologica, posture o atteggiamenti.

Una delle cifre distintive del metodo è che l'esplorazione di questi aspetti somatici e della loro interazione con la dimensione affettiva e cognitiva del paziente avviene in mindfulness, condizione risvegliata, non giudicante, non violenta, che il terapeuta abbraccia per sé sin dall'inizio della seduta e in cui - da un certo punto in poi - guida con amorevolezza il proprio paziente a entrare e permanere.

*Dopo una breve illustrazione dei principi di fondo che animano il modello terapeutico, i partecipanti saranno immersi in una esperienza concreta così da sperimentare in prima persona lo spirito e le modalità operative alla base del metodo. La parte conclusiva del seminario sarà dedicata alle domande e alle riflessioni in gruppo.*