

## **Il trattamento delle memorie corporee in CBT: un contributo della Psicoterapia Sensomotoria**

Alessandra Ciolfi

I ricordi possono essere richiamati in due modi diversi, o in una combinazione dei due: in maniera esplicita (cioè attraverso una coerente descrizione verbale degli eventi, che possiamo chiamare alla memoria in maniera consapevole) oppure in maniera implicita (in forma non verbale e inconsapevole, attraverso abitudini, immagini, emozioni, schemi fisici e convinzioni, il tutto spesso correlato a eventi che non siamo in grado di ricordare).

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 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). Memorie traumatiche dissociate, tagliate fuori dalla consapevolezza, immagazzinate sotto forma di percezioni sensoriali e di re-enactment comportamentali. I ricordi di ciò che è accaduto portano a rivivere queste ripetizioni non verbali dell'evento traumatico storico, anche attraverso sintomi fisici misteriosi che sembrano non avere un'origine organica.

L'uso della terapia della parola per affrontare gli esiti debilitanti del trauma si rivela fortemente riduttivo, dal momento che le parole per dare un nome a ciò che è accaduto non sono disponibili. Il senso persistente di pericolo pendente, descritto come "terrore senza parole" (Siegel, 1999; Van der Kolk, Van der Hart, Marmar, 1996) rende, a sua volta, il linguaggio indisponibile.

Nella Psicoterapia Sensomotoria (PS), accediamo al residuo implicito (corporeo) 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.