

# Il linguaggio del corpo nei disturbi depressivi

Nel lavoro clinico di psicologo mi sono spesso trovato di fronte a persone che lamentano scarsa energia, stanchezza e perdita di interesse, il tutto accompagnato da un senso di vuoto e dalla perdita del piacere di vivere. Ci troviamo di fronte a sintomi depressivi. Come avviene questo? Che ruolo ha il corpo? Come risponde il corpo? Alexander Lowen, il fondatore dell'Analisi Bioenergetica nel suo testo "La Depressione e Il Corpo" Le basi biologiche della Fede e della Realtà edito da Astrolabio, sottolinea un aspetto a mio modo di vedere rivoluzionario nel trattamento della depressione che mette insieme magicamente un insieme di

esercizi fisici e di colloquio psicodinamico in grado di "restituire al corpo la sua libertà e spontaneità naturale". Che cosa è l'Analisi Bioenergetica?

L'Analisi bioenergetica è un metodo d'intervento clinico che si utilizza con i pazienti per sbloccare quelle energie emotive profonde e cronizzate che limitano seriamente la possibilità di sperimentare il piacere e la gioia di vivere; lavora su due livelli quello verbale e quello corporeo ed il trainer compie "la magia" dell'integrazione. Un concetto fondamentale è l'Armatura o Corazza Muscolare Caratteriale; secondo Alexander Lowen la Corazza è il frutto del compromesso tra desiderio e difesa, la Struttura

Muscolare è il nostro modo "inconscio" in cui ci opponiamo alla vita che fluisce nel corpo e nell'ambiente, è una fitta trama di vincoli psicologici e fisici che bloccano la persona e la rendono insensibile, prima "repressa" e dopo "depressa".

Contrastare e combattere la Corazza significa liberare il corpo e il cuore, che lentamente si apre alla vita e all'amore. Il linguaggio del corpo "dentro" una condizione depressiva è quindi quello dell'immobilità. Alcune persone che si sono rivolte a me avevano i segni di questo disturbo: scarso movimento fisico e difficoltà di espressione emotiva, respirazione molto superficiale e bloccata, in genere il volto

"congelato" in una mimica inespressiva dove lo sguardo difficilmente evoca emozione e vitalità. Lavorando a due livelli sia verbale che corporeo ho potuto in genere osservare la presenza di un dolore profondo, difficile da contattare, sepolto dentro un corpo congelato e rigido, insensibile.

Nella depressione il corpo è messo in stand-by; la respirazione diventa superficiale e bloccata e questi meccanismi ben presto sfuggono al controllo cosciente. Le cause del disturbo depressivo sono molte: Gabbard (1995) pone l'accento su quegli eventi dolorosi precoci come separazioni e rotture di legami affettivi nell'infanzia i quali rendono le persone più sensibili ai disturbi depressivi nell'età adulta. La mancanza "dell'amore necessario" in età

infantile provoca poi la costante ricerca di tale "paradiso non perduto ma mai trovato" nell'età adulta. Ne sono un esempio le dipendenze affettive, in cui la condizione depres-



siva di fondo ne è causa ed effetto, l'eccessivo investimento nella carriera e nel "potere" fine a sé stesso. Dal punto di vista terapeutico in genere viene consigliato un abbinamento di farmacologia e terapia di sostegno per i casi più gravi, mentre il gruppo di psicoterapia, la rete sociale di supporto intorno alla persona, i gruppi di auto-aiuto svolgono l'importante funzione di promuovere e consolidare nell'individuo una identità positiva.

## Emanuele Grilli

Psicologo ad Indirizzo Clinico e di Comunità, Psicoterapeuta in Formazione, lavora in un centro sportivo in cui svolge classi di esercizi di bioenergetica. Membro del Comitato Sipap Del XIII Municipio.

Per informazioni comitatorm13@sipap.org.

Società Italiana Psicologi Area Professionale Privata



## L'AZIENDA

### PrivatAssistenza, nuovi servizi per anziani, malati e disabili

Anche ad Ostia è arrivato PrivatAssistenza. Oggi in Italia si contano ben 115 centri. Ma di cosa si tratta? "PrivatAssistenza di Ostia - spiegano dal centro- vuole diventare un punto di riferimento per i bisogni socio assistenziali delle famiglie del Litorale Laziale, offrendo un servizio personalizzato ed integrato, avvalendosi di operatori professionali, altamente qualificati". I titolari del centro, Riccardo Trionfera e Gabriella Danise, commentano con entusiasmo lo start up della propria attività "Speriamo di ottenere buoni risultati, metteremo il massimo impegno per aiutare tutte le famiglie che hanno bisogno di assistenza".

Le prestazioni offerte dai centri spaziano dall'assistenza domiciliare diurna e notturna all'assistenza nei luoghi di ricovero o di degenza diurna e/o notturna. E' possibile richiedere servizi di accompagnamento a persone anziane e/o di-

sabili o interventi domiciliari per l'igiene personale. Il centro inoltre propone servizi socio assistenziali personalizzati, occasionali o continuativi per l'assistenza ad ammalati, anziani e disabili o l'erogazione di prestazioni fisioterapiche o infermieristiche (medicazioni, cateterismi, flebo, iniezioni, prelievi, clisteri). Il centro PrivatAssistenza offre anche il servizio di ricerca della badante sia per lunghi periodi o semplicemente per

la sostituzione durante i giorni di riposo della badante stessa. Il servizio garantisce la massima serietà del personale. Per quanto riguarda invece la degenza ospedaliera il centro offre assistenza diurna e notturna o più semplicemente assistenza al pasto, un impor-

tante servizio che permette alle famiglie di vivere in maniera più serena la degenza del parente nella struttura ospedaliera.

Il nuovo punto PrivatAssistenza si trova in viale della Stella Polare, 43.

Il centro è reperibile ed operativo 24 ore su 24, 365 giorni l'anno tel. 06 64672112.

Per maggiori informazioni ostia@privatassistenza.it oppure www.privatassistenza.it



cerchiamo agenti marketing pubblicitario  
dinamici e intraprendenti

Giornale di OSTIA

contatti per informazioni tel. 06 56 32 45 11 - pubblicita@ilnuovogdo.it