

I principi della psicoterapia sensomotoria

Organicità. Si riferisce alla saggezza interna di tutti i sistemi viventi. Il terapeuta non «cura» la persona; piuttosto, il potere curativo e l'intelligenza sono all'interno di ogni persona che ha il proprio cammino di crescita unico, misterioso ed emergente.

Unità. Esistiamo all'interno di un complesso sistema di parti interdipendenti. Siamo tutti collegati e abbiamo differenze individuali e di gruppo. Anche se l'unità è sempre presente, si riconosce e si sperimenta più pienamente attraverso la comunicazione e la relazione.

Olismo. Mente, corpo e spirito sono intimamente legati, aspetti essenziali di ciascuno di noi. La Psicoterapia Sensomotoria ha in mente la persona nel suo complesso e considera la mente, il corpo e lo spirito nel contesto e nelle relazioni, invece di lavorare con questi elementi in modo isolato.

Non violenza. Il lavoro dello psicoterapeuta non è contundente, invasivo. I terapeuti evitano di criticare, giudicare o patologizzare, promuovono la curiosità e seguono l'organicità naturale per promuovere il cambiamento. Le persone non hanno bisogno di essere «aggiustate» o cambiate, hanno bisogno di strumenti per liberare le loro potenzialità.

Mindfulness e presenza. La Psicoterapia Sensomotoria promuove la consapevolezza dell'esperienza interiore del momento presente, sia quella dello psicoterapeuta che quella del cliente. Ci muoviamo per essere in profonda risonanza con i nostri pazienti, coltivando uno stato di presenza che sia propizio all'intuizione e all'ispirazione.

Alchimia relazionale. Ogni relazione ha una natura unica che genera qualcosa di più grande delle sue parti. La Psicoterapia Sensomotoria onora la connessione profonda e autentica, così come le sfide interpersonali che sono vie di crescita personale, accettando l'imperfezione della condizione umana.