

dr. eberhard belz

Comprensione del trattamento

Grazie alla mia pluriennale esperienza professionale, alle mie diverse qualifiche e all'evoluzione e all'approfondimento personale, ho sviluppato un approccio al trattamento individuale e altamente specialistico.

Come punto di partenza fondamentale, considero il ›Qui e Ora‹ come espressione degli sviluppi e delle esperienze vissute finora. Ciascuno ha una storia e un bagaglio di esperienze peculiari, i propri punti di forza e le proprie debolezze. Nella fase di conoscenza o anamnesi si considera sia la dimensione fisica che le prospettive orientate all'analisi della psicologia del profondo e alla terapia comportamentale ad indirizzo sistemico. Innanzitutto, è cruciale definire quale offerta terapeutica permette alla persona di scoprire e percepire una via di accesso interiore, un ponte. Nell'analisi e nella riflessione, l'approccio orientato ai punti di forza, di cui la Salutogenesi e le prospettive della Psicologia positiva ne costituiscono le basi, è considerato primario.

All'inizio del trattamento, l'attenzione viene posta sulla percezione, sulla scoperta della propria persona, del Sé (›core‹) nel presente. La propria storia personale, ma anche gli scenari futuri, danno forma a questa prospettiva. Attraverso tecniche meditative (riflessione, meditazione e lavoro corporeo) vengono incentivati da una parte l'attenzione sull'esistente e dall'altra un approccio più ampio atto a sviluppare un punto di vista sulla propria storia e sul proprio essere. ›Crearsi lo spazio per la scoperta e lo sviluppo delle prospettive‹.

Le esperienze maturate negli anni di attività medico-terapeutica dimostrano che sintomi importanti come ansia, umore depresso o disturbi psicosomatici vanno spesso intesi come reattivi o come espressione di impulsi interiori inconsapevoli che richiedono attenzione.

Prima di tutto (dopo un approfondito chiarimento medico-somatico), è in questo caso decisiva la percezione più aperta possibile, ›incondizionata‹ di tali impulsi e la scoperta di un significato e di una significatività plausibili in relazione al sintomo presente. L'essenziale è che, partendo da una percezione della costrizione vissuta, della pressione sperimentata e della mancanza di prospettiva percepita, il paziente guadagni spazio per nuove prospettive e quindi anche per una nuova interpretazione della propria situazione. Questa nuova percezione è già un primo passo verso la rigenerazione e l'energizzazione, una riscoperta di opzioni, speranze e opportunità. Quindi, sulla base di esperienze positive, possono avere luogo un'apertura e uno sviluppo ulteriori. Le relative fasi vengono seguite accuratamente e attentamente, confrontando ed elaborando gli ostacoli e le resistenze che si verificano. Prima di tutto, l'attenzione viene posta sull'incontro con se stessi, di seguito, a seconda della stabilità acquisita, ci si focalizzerà sempre più anche sull'ambiente.

In questo modo si sviluppa un processo di scoperta guidata che promuove l'autoefficacia e che, da una prospettiva orientata ai punti di forza, genera energia e quindi motivazione all'approfondimento e all'interpretazione. Le situazioni di conflitto opprimenti possono così essere esaminate ed elaborate passo dopo passo. È possibile avvertire più chiaramente un aumento della percezione interiore e dello spazio di azione sperimentabile, e con essi anche un'autonomia interiore in relazione alla propria vita. Si ha una riscoperta della creatività, della vivacità e della gioia di vivere.

I sintomi psichici e/o somatici che possono verificarsi nel corso del trattamento vengono chiariti dal punto di vista medico, elaborati a livello psicologico e integrati nelle fasi successive.

Se, soprattutto all'inizio del trattamento, fosse necessario e utile ricorrere alla terapia farmacologica, se ne discuterà in dettaglio e si ricorrerà ad essa previo accordo e consenso reciproci.