

**Tecniche di consapevolezza corporea e meditazione
nell'ASL di Massa Carrara
Intervista a Francesca Caputo
Matteo Toscano**



Presso l'ASL 1 di Massa Carrara da circa venti anni la dot.ssa Francesca Caputo, psicologa psicoterapeuta, utilizza tecniche di consapevolezza corporea e tecniche meditative nel suo lavoro con gruppi.

In linea con le evidenze scientifiche relative all'efficacia dell'utilizzo di queste tecniche, la dott.ssa ha potuto verificare gli esiti positivi su alcuni disturbi, fra cui quelli d'ansia e, in un rapporto di collaborazione con lo psichiatra, una riduzione degli psicofarmaci. L'utilizzo del suo approccio in gruppi le ha consentito, inoltre, di poter prendere in carico più persone ottenendo esiti positivi.

Nel corso degli anni la dottoressa è passata da seguire gruppi di persone con disturbi psichici a pazienti organici ed infine gruppi di dipendenti dell'ASL nella direzione di azioni di prevenzione e gestione dello stress in ambiente lavorativo e dell'aumento di capacità di relazione empatica fra colleghi e fra operatori ed utenza.

La dot.ssa Caputo ha acquisito la sua padronanza in queste tecniche attraverso un lungo e complesso percorso formativo in Italia e all'estero con grandi esperti di tecniche psicocorporee e di respirazione, fra cui Paola De Vera D'Aragona (Istituto Riza Psicosomatica di Milano), Maria Giovanna Maestrelli (Associazione Amorea Massa), Stanislav Grof (California), Ricardo Orozco (Spagna), Stefania Guerra Lisi (Libera Università Popolare Roma), Vasco Meriadri (Asl Massa Carrara SAT 1 e SAT 2) e Claudio Naranjo.

A chi sono rivolti i gruppi con cui tu lavori da vent'anni?

I lavori di gruppo sono diretti in modo particolare a pazienti con stati d'ansia più o meno diffusi, attacchi di panico, somatizzazioni, sintomi a base nevrotica, disagi relazionali.

Perché hai introdotto queste tecniche?

Lo scopo iniziale dei gruppi di tecniche psicocorporee e respiro circolare era quello di diminuire il livello di ansia (in tutte le sue forme, sintomi nevrotici e somatizzazioni comprese) di pazienti e liberare un loro maggior flusso di energia e vitalità.

Negli anni con questo tipo di lavoro hai potuto seguire molte persone con questi disturbi. Circa quanti? E quali sono stati gli esiti più significativi?

Ho potuto seguire diverse centinaia di persone. Gli esiti migliori sono con disturbi d'ansia e attacchi di panico, dove non si arriva solo alla riduzione, ma in molti casi alla sospensione definitiva del supporto farmacologico (gestito dallo psichiatra). In un paio di situazioni (che ovviamente non fanno testo per il numero ma sono secondo me significative) si è arrivati anche all'eliminazione dei farmaci in casi di sindromi ossessivo-compulsive abbastanza gravi.

In genere il gruppo quanti incontri fa? Le persone come accedono a questo servizio?

I gruppi hanno frequenza settimanale.

I partecipanti vengono di libera scelta dopo una prescrizione medica e una mia valutazione di non eventuali controindicazioni. La loro partecipazione al gruppo non ha limiti di tempo.

Dove tieni questi gruppi?

Da settembre a maggio lavoriamo nella palestra di un centro di riabilitazione psichiatrico.

Da Giugno a Settembre (il periodo preciso dipende dal tempo) lavoriamo in acqua. Abbiamo due ombrelloni alla spiaggia del centro di riabilitazione Don Gnocchi a Marina di Massa per lavorare con la respirazione circolare in acqua di mare nelle giornate estive più fresche. Nelle giornate più calde andiamo al fiume, a Renara, per lavorare, sempre con il respiro circolare in acqua fredda.

Negli anni hai elaborato un tuo modello operativo, con caratteristiche diverse a seconda se lavori in palestra o all'esterno. Quali sono le fasi del lavoro al chiuso?

Per la respirazione invernale a secco, ogni incontro ha la durata di due ore e mezzo, strutturata in 7 fasi: 1) cerchio di meditazione di apertura, 2) breve spiegazione del lavoro del giorno, 3) scarica bioenergetica delle tensioni, 4) una fase di lavoro che varia tutte le volte a seconda delle caratteristiche del gruppo, fatta di esercizi psicocorporei (da settembre esercizi fisici, centrati sul grounding e sulla consapevolezza della relazione emozioni/corpo; verso la primavera gli esercizi diventano sempre più immaginativi), 5) respirazione circolare per 30/40 minuti, 6) breve condivisione, 7) cerchio di meditazione a chiusura incontro.

Com'è strutturato il lavoro all'esterno?

La partecipazione è strutturata diversamente: le persone vengono, fanno la loro respirazione individuale - che ha una durata molto più breve di quella a secco - poi possono tornare a casa o rimanere a socializzare fra di loro (cosa che avviene continuamente).

Quali sono i contenuti di questa tipologia di servizio?

Con il respiro circolare, le persone possono cercare di lavorare su loro specifici contenuti psicofisici. Genericamente il respiro in acqua porta in aree psichiche diverse da quelle del respiro a secco. Spesso l'acqua fredda smuove alcune paure, mentre l'acqua di mare evoca memorie del ventre materno.

Dal momento che d'estate, in genere, lavoriamo di più su queste memorie, a settembre partiamo con le prime sensazioni dell'individuo appena nato. Poiché la

prima è quella del peso corporeo, lavoriamo sul grounding, dirigendoci lentamente verso una maggior astrazione (come nella crescita di una persona) con l'andare verso primavera. Ritenendo che quanto più precoci, corporee e preverbalmente siano le esperienze quanto più pervasiva e inconsapevole sia la loro ricaduta sui vissuti da adulti, insistiamo di più sulle esperienze della prima infanzia che su quelle successive.

Nel tempo queste tecniche sono state usate anche per altre tipologie di utenti?

In un secondo momento, più o meno da quattro anni, vengono proposti anche percorsi che utilizzano tecniche specifiche di meditazione rivolti a pazienti organici, in modo particolare con patologie neoplastiche e al personale ASL.

Quali sono gli obiettivi nel lavoro con i pazienti organici?

Nei gruppi di pazienti organici gli obiettivi sono: migliorare la disponibilità alle cure, promuovere e sostenere la volontà di essere protagonisti del proprio percorso di cura e tornare a riconoscere le proprie risorse e parti sane che spesso scompaiono dalla consapevolezza nelle malattie gravi.

Quanti sono i pazienti seguiti in questo tipo di sperimentazione?

Precisando che sono più i pazienti che partecipano ai gruppi di respirazione circolare e attività psicocorporee che quelli che seguono percorsi di meditazione, direi una quarantina.

Quali sono stati gli esiti più rilevanti in questo tipo di sperimentazione?

Il mio obiettivo più grande sarebbe la riduzione delle recidive. Essendo solo quattro anni che faccio questo tipo di lavoro è ancora presto per dirlo. Quello che è certo è che i pazienti, che hanno iniziato questo tipo di percorsi, hanno migliorato la qualità della loro vita, rendendola più significativa e più sana, sicuramente meno stressata e hanno trovato nuovi obiettivi, nuovi significati alla loro vita.

Quali sono stati gli obiettivi del tuo lavoro nei gruppi con il personale?

Nei gruppi di meditazione rivolti al personale gli obiettivi sono quelli di prevenire o gestire lo SLC, diminuire il livello di burn out, migliorare la motivazione al lavoro e la capacità di lavorare in équipe.

Quali sono le professionalità coinvolte e di quali servizi?

Dirigenti, medici, infermieri, OSS, OSA, tecnici di laboratorio, fisioterapisti, personale amministrativo. I gruppi sono aperti a tutto il personale per cui vengono dai servizi più vari.

Quali sono i risultati più rilevanti emersi in questo tipo di interventi con il personale?

Sicuramente è migliorata la loro capacità di vivere il lavoro più serenamente, di collaborare, di essere più presenti ed empatici con i pazienti.

Lavori anche con colleghi?

Con tirocinanti sia post lauream che di scuola di specializzazione e, in genere, “respirano“.

Qual è l'ultimo progetto che stai seguendo?

Il progetto proposto nel 2016 agli operatori rientra in un percorso formativo strutturato dal Villaggio Globale di Bagni di Lucca e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali (*Progetto Gaia – Benessere Globale*) che utilizza la Mindfulness Psicosomatica. Il progetto, accreditato per la formazione in medicina, si svolge in 12 incontri di un'ora e mezza. Alla fine del percorso gli operatori che lo desiderano possono continuare a partecipare a gruppi basati su diversi tipi di tecniche meditative.

Quali sono i riferimenti della Mindfulness psicosomatica, utilizzata in questo percorso? E quali le sue caratteristiche essenziali?

La Mindfulness affonda le sue radici nella meditazione Buddista Vipassana di tradizione millenaria. Nella sua forma Psicosomatica fa riferimento a tutte le ricerche del nuovo paradigma olistico che spaziano dalla fisica, alla genetica, dalla chimica alla medicina.

La mindfulness psicosomatica è un insieme di tecniche tese a sviluppare la capacità di divenire osservatori di se stessi mantenendo un centro e senza lasciarsi trascinare dagli eventi o dalle emozioni.

6 maggio 2017