

# CHE COS'È IL METODO SOMATORELAZIONALE?

“Il corpo suggerisce la via!”

Il counseling somatorelazionale è basato sugli insegnamenti dello psicologo umanista Carl Rogers e del medico Alexander Lowen, padre della Bioenergetica.

Una delle ipotesi principali provenienti dall'approccio di Rogers è che ognuno di noi è l'unico vero esperto di se stesso. Ogni essere umano custodisce in sé le potenzialità del proprio processo di autorealizzazione. Quindi durante il colloquio il counselor non interpreta, non diagnostica, non suggerisce soluzioni, non formula giudizi o valutazioni, ma mette a disposizione la propria capacità di ascolto e le proprie competenze per facilitare la persona nel suo processo di crescita e assunzione di responsabilità.

Le risorse dell'essere umano non sono presenti solo a livello di pensieri, ragionamenti, e valutazioni esprimibili a parole. Così il metodo somatorelazionale utilizza anche strumenti diversi dalla parola, facilitando l'accesso al prezioso piano delle emozioni, sensazioni e sentimenti. Una dimensione dove è celata la vera forza propulsiva della persona.

Nel counseling somatorelazionale oltre ad ascoltare attentamente le parole il counselor osserva il linguaggio corporeo ed emozionale, restituendo queste informazioni alla persona e portandole alla sua consapevolezza. Porre l'attenzione sul corpo ha l'obiettivo di indurre la persona a esplorare qualcosa che è già presente in essa seppure "in sordina" e così aprire nuove opportunità di autoconoscenza.



Il counselor può introdurre nella sessione alcuni elementi di lavoro corporeo: suggerire di respirare più profondamente se la persona sta riducendo il respiro al minimo vitale; chiedere in quale parte del corpo sta sentendo una particolare emozione o sensazione; stimolarlo ad esasperare una postura o un movimento uscito spontaneamente.

Applicando il metodo somatorelazionale la persona ha la possibilità di conoscersi in modo più approfondito rispetto al tema affrontato e di osservare la situazione da una prospettiva più ampia e ricca.

