



Organizzazione
del mondo del Lavoro
**Terapia
Complementare**

Fondamenti della Terapia Complementare

Approvato il: 12.06.2013 da: Assemblea dei delegati
210511 Grundlagen der KomplementärTherapie it

Modificato il: 11.05.2021 da: Assemblea dei delegati

Indice

1.	Introduzione.....	3
2.	Concezione dell'essere umano nella Terapia Complementare	4
	Approccio olistico	4
	Individualità	4
	Collettività	4
	Eterostasi	4
	Omeostasi	4
	Competenza personale	4
3.	Comprensione di base della salute nella Terapia Complementare	5
	Salute come esperienza olistica soggettiva	5
	Continuum tra salute e malattia	5
	Salute e malattia come processo dinamico.....	5
	Salute e malattia come espressione dell'autoregolazione	5
4.	Comprensione terapeutica nella Terapia Complementare	6
4.1.	Obiettivi della Terapia Complementare.....	6
	Rafforzamento dell'autoregolazione.....	6
	Rafforzamento della percezione di sé.....	6
	Rafforzamento della competenza di guarigione.....	6
4.2.	Strumenti della Terapia Complementare	6
4.3.	Punti centrali della Terapia Complementare	7
	Risorse	7
	Resilienza.....	7
	Senso di coerenza.....	7
	Empowerment	8
4.4.	Principi strutturali della Terapia Complementare	8
	Principio di relazione	8
	Principio del dialogo	8
	Principio dell'esperienza positiva	8
	Principio dell'orientamento alle soluzioni	9
	Principio del processo	9
4.5.	Fasi del processo nella Terapia Complementare	9

1. Introduzione

Il presente documento è un riepilogo dei principi basilari che costituiscono il fondamento della Terapia Complementare e che accomunano tutti i metodi e tutti i terapisti praticanti.

Si rivolge pertanto in primo luogo agli ambienti specialistici della Terapia Complementare; tuttavia, può interessare anche un pubblico esterno che intende farsi un'idea approfondita della Terapia Complementare. Le sue formulazioni sono state riprese in parte in forma identica e in parte riassunta nel Profilo Professionale¹.

L'OmL TC utilizza il termine "complementare" tenendo conto del significato originale e ampio della parola. Considera la guarigione in questo senso come un processo che dipende da diversi fattori in grado di completarsi e che comprende nella stessa misura corpo, mente e anima.

Per quanto riguarda il posizionamento nella società, secondo le/i terapisti/i complementari la loro attività professionale è complementare alle altre professioni, con cui collabora di pari in pari e il cui obiettivo è anche promuovere il processo di guarigione e la salute.

I metodi della Terapia Complementare sono stati sviluppati in base all'apprendimento attraverso la pratica della salutogenesi. Questo sapere, in parte tramandato da secoli, viene oggi completato dalle nuove conoscenze scientifiche provenienti dai diversi indirizzi della ricerca. In determinati settori l'effetto dei metodi di Terapia Complementare è stato provato scientificamente, anche se è necessario condurre un'ulteriore ricerca commisurata alla Terapia Complementare. In particolare, la forte domanda è un chiaro indizio dell'efficacia dell'operato della Terapia Complementare che comunque dipende sempre dall'individuo, dall'interazione e dalla situazione e che pertanto non può essere standardizzato.

¹ Profilo Professionale Terapista Complementare con Diploma federale

2. Concezione dell'essere umano nella Terapia Complementare

La Terapia Complementare si basa su una concezione dell'essere umano con le seguenti caratteristiche:

Approccio olistico

L'essere umano è un'unità indivisibile di corpo, anima e mente che interagisce costantemente con il suo ambiente.

Individualità

Ogni essere umano è unico nel suo genere. Il suo modo di vivere, la sua percezione di salute e malattia e la sua autoregolazione sono individuali.

Collettività

L'essere umano è integrato in una rete di rapporti, nella comunità e nell'ambiente. Ha bisogno di vivere in un ambiente relativamente sicuro, di mettere a frutto il proprio potenziale nella società e di essere amato, riconosciuto, rispettato e stimato.

Eterostasi

L'essere umano è esposto a influenze, fattori di stress e di rischio in continuo mutamento. Disturbi, dolori, malattie, disgrazie e sofferenze psichiche fanno parte della vita in modo indissolubile e rappresentano sfide che ognuno è chiamato ad affrontare. Questa realtà richiede la capacità dell'individuo di adeguarsi a circostanze difficoltose.

Omeostasi

L'organismo umano è concepito in modo da mantenere un equilibrio vitale e dinamico anche di fronte a influenze esterne alternanti. Questa regolazione continua avviene sia a livello inconscio sia in modo consapevole attraverso il pensiero, la percezione e l'azione, interagendo con quanto accade sul piano fisico.

Competenza personale

L'essere umano possiede un potenziale insito che gli permette di sviluppare la propria personalità e dare un senso alla propria vita. Mira a sviluppare e realizzare le sue possibilità fisiche, mentali ed emotive e a raggiungere l'autodeterminazione. L'essere umano partecipa attivamente alla creazione della propria vita, della propria salute e del proprio benessere.

3. Comprensione di base della salute nella Terapia Complementare

Partendo dalla concezione dell'essere umano descritta in precedenza, la comprensione della salute nella Terapia Complementare si fonda sui seguenti principi:

Salute come esperienza olistica soggettiva

L'OMS definisce la salute² uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. La salute non è pertanto "l'assenza dello stato di malattia", bensì ha un suo valore positivo. La salute è un fenomeno pluridimensionale e dipende dalle risorse fisiche, psichiche ed emotive, sociali e materiali. La salute è un'esperienza individuale e risulta dal vissuto soggettivo della persona, sottoposto a continui cambiamenti.

Continuum tra salute e malattia

Salute e malattia non sono due stati polari che possono esistere l'uno in completa assenza dell'altro. Esse possono essere considerate come polarità in un continuum tra salute e malattia. L'essere umano non è pertanto né solo sano né solo malato, bensì vive diversi gradi di benessere e subisce anche "menomazioni subcliniche della salute" come dolori, disturbi, limitazioni fisiche e sofferenza psichica.

Salute e malattia come processo dinamico

Salute e malattia sono un processo dinamico. La salute è la capacità di controllare fattori patogeni in modo abbastanza efficace tramite l'autoregolazione; la malattia si manifesta quando l'organismo non è in grado di mettere a disposizione la competenza autoregolatrice sufficiente al superamento dei disturbi. In quest'ottica la salute deve essere "ricreata" in ogni momento della vita.

Salute e malattia come espressione dell'autoregolazione

Se non è possibile attivare risorse e fattori di resilienza sufficienti, fasi prolungate di stress o avvenimenti particolarmente traumatici mettono sotto pressione la capacità di adattamento psichica e fisica di una persona. Ne risultano disfunzioni dell'autoregolazione che richiedono un supporto professionale. Nella Terapia Complementare le limitazioni del benessere e i disturbi vengono compresi come sintomi e segnali d'allarme che evidenziano forti o prolungati squilibri e disturbi dell'autoregolazione. Se non vengono considerati e non si agisce tempestivamente, possono manifestarsi delle malattie.

² L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è un'organizzazione speciale delle Nazioni Unite (UN) con sede a Ginevra, fondata nel 1946.

4. Comprensione terapeutica nella Terapia Complementare

4.1. Obiettivi della Terapia Complementare

La guarigione nella Terapia Complementare ha lo scopo di ridurre ed eliminare i disturbi fisici e le limitazioni del rendimento nonché di migliorare il benessere fisico e psichico e il modo in cui vengono gestite le menomazioni della salute.

La Terapia Complementare considera la guarigione un processo che dipende da diversi fattori in grado di completarsi e che comprende nella stessa misura corpo, mente e anima. Avvia questo processo tramite il rafforzamento dell'autoregolazione, della percezione di sé e della competenza di guarigione.

Rafforzamento dell'autoregolazione

La Terapia Complementare agisce sulle forze di autoregolazione dell'essere umano. Con i suoi strumenti specifici del metodo e orientati al corpo, ossia il lavoro di contatto, di movimento, respiratorio ed energetico in concomitanza di consegne e di scambi verbali, la Terapia Complementare è in grado di influenzare notevolmente le capacità autoregolatrici. Se le limitazioni del benessere e i disturbi che evidenziano squilibri e disfunzioni dell'autoregolazione vengono considerati e trattati tempestivamente, è possibile prevenire gravi malattie.

Rafforzamento della percezione di sé

La percezione di sé è un importante presupposto per individuare gli elementi del modo di vivere all'origine di malattie e cogliere le informazioni orientate alla salute. La Terapia Complementare orientata al corpo e ai processi insegna alle/ai clienti come percepire il loro corpo in modo differenziato. I disturbi vengono analizzati tenendo conto della situazione di vita. I processi di presa di coscienza risultanti dalla terapia consentono di riconoscere i modi di comportamento e le condizioni di vita che promuovono la salute o sono all'origine di malattie. Nel rispettivo setting terapeutico vengono sviluppati e sperimentati i nuovi orientamenti necessari.

Rafforzamento della competenza di guarigione

La Terapia Complementare aiuta le/i clienti a gestire in modo competente e responsabile i processi di guarigione. Rafforza in modo mirato le risorse individuali e i fattori di resilienza. Aumenta pertanto la capacità delle/dei clienti di utilizzare in modo ottimale le proprie forze fisiche, psichiche ed emotive, di accrescere la fiducia nell'affrontare nuove esperienze. Sviluppa nel cliente le competenze necessarie per affrontare disturbi e malattie.

4.2. Strumenti della Terapia Complementare

La Terapia Complementare è orientata ai metodi, al corpo, ai processi e all'interattività.

Il lavoro sul e con il corpo è la base di tutti i metodi della Terapia Complementare. Essi considerano punto di partenza il corpo, la sua costituzione, la sua espressione e la sua esperienza.

I suoi strumenti specifici del metodo sono *il tocco, il movimento, la respirazione e l'energia in abbinamento a istruzioni e colloqui*.

Tramite il lavoro di contatto, di movimento, respiratorio ed energetico si diventa consapevole dello stato fisico e riesce a gestirlo.

Per tutti i metodi della Terapia Complementare è inoltre essenziale abbinare direttamente istruzioni e colloqui al lavoro incentrato sul corpo, in quanto questi fungono da supporto, accompagnamento e integrazione e permettono di analizzare nonché di integrare i processi messi in moto dal corpo.

L'abbinamento diretto tra lavoro sul corpo e colloquio terapeutico porta alla processività costituente di tutti i metodi della Terapia Complementare.

Il lavoro terapeutico complementare di contatto, di movimento, respiratorio ed energetico viene eseguito senza ricorrere ad apparecchi tecnici o a strumenti che potrebbero provocare ferite alla pelle³. Non vengono neppure somministrati o prescritti rimedi⁴.

4.3. Punti centrali della Terapia Complementare

Il lavoro terapeutico complementare si concentra sugli aspetti che supportano il ripristino dell'autoregolazione e i processi di guarigione ad essa collegati.

Da un lato occorre eliminare i blocchi e gli ostacoli fisici, emotivi e mentali, dall'altro vanno rafforzate le capacità che promuovono in modo determinante i fattori di guarigione legati alla responsabilità personale. A tale scopo è importante rivolgere l'attenzione in modo mirato alle risorse, alla resilienza, al senso di coerenza e all'empowerment.

Risorse

Le risorse sono a disposizione dell'essere umano che ne ha bisogno per ritrovare l'equilibrio interiore in situazioni di vita difficili. Le risorse sono fattore di protezione per la stabilità psichica, il benessere fisico, la qualità di vita e il rendimento. Si distingue tra risorse interne, ossia le caratteristiche, i punti di forza e le capacità insite nell'essere umano, e risorse esterne, come il sostegno sociale, condizioni economiche e sociali stabili o gli influssi positivi della natura.

Nella Terapia Complementare il rafforzamento consapevole delle risorse disponibili supporta l'autoregolazione e permette di cambiare la prospettiva dalla patogenesi alla salutogenesi (l'origine della salute). In quest'ottica le risorse sono tutto ciò che una persona apprezza e ritiene di aiuto in una determinata situazione.

Resilienza

Resilienza (dall'inglese *resilience* = forza di tensione, resistenza) indica la capacità di affrontare e superare con successo le situazioni difficili nonché di ristabilire e mantenere un equilibrio fluido sano e in grado di autoregolarsi.

Le situazioni difficili vengono considerate come fattori di rischio psichici, fisici e sociali. La promozione della resilienza mira a rafforzare nel modo più efficace possibile la resistenza generale di fronte a rischi di stress prolungati, la capacità di gestire situazioni che richiedono reazioni molto veloci e la capacità di ripresa dopo un'esperienza estremamente logorante.

La ricerca nell'ambito della resilienza pone un particolare accento sui seguenti fattori che vanno attivati in situazioni difficili e rafforzati a titolo preventivo: immagine positiva di sé, fiducia e ottimismo, accettazione di sé e fiducia nei propri punti di forza e nelle proprie capacità, orientamento al futuro e agli obiettivi, orientamento alle azioni e alle soluzioni, autoregolazione emotiva, capacità di costruire e coltivare rapporti solidi, capacità di assumere responsabilità, competenza nel risolvere i problemi.

Nella Terapia Complementare vengono attivati e fissati nelle/nei clienti atteggiamenti e capacità in grado di rafforzare la loro resilienza individuale.

Senso di coerenza

Nel quadro della salutogenesi la salute viene intesa come un processo dinamico plasmato in modo autonomo e responsabile. Riveste un ruolo fondamentale il cosiddetto senso di coerenza che si fonda su tre fattori; **comprensione, capacità di affrontare e possibilità di agire, comprensione del significato**:

- **Comprensione:** la competenza di strutturare e ordinare in modo coerente informazioni, di individuare cause, condizioni e nessi, di spiegare ed elaborare situazioni nonché di fare valutazioni e previsioni realistiche in merito ai requisiti necessari per risolvere i problemi. Ciò con cui si è confrontati non viene pertanto percepito come inspiegabile, caotico o casuale.

³ Per *apparecchi* sono intesi gli "strumenti tecnici ad alta complessità".

⁴ Per *rimedi* sono intesi i medicinali e i dispositivi medici disciplinati nella Legge sugli agenti terapeutici.

- Capacità di affrontare e possibilità di agire: fiducia e convinzione (in cui si crede e si ha fede) secondo cui i problemi possono essere superati e si dispone delle risorse necessarie per farlo. È così possibile formulare obiettivi e provvedimenti realistici e credere che si avrà successo.
- Comprensione del significato: a la convinzione secondo cui vale la pena di considerare i problemi come opportunità. Questa componente motivazionale (l'impegno) è considerata la condizione più importante di resilienza, in quanto non porta a collocarsi nel "ruolo di vittima", bensì a una crescita attiva e competente. Per poter avviare e realizzare cambiamenti sono necessarie motivazione e forza di volontà. La comprensione del significato risulta anche dalla convinzione di una "trascendenza" in grado di dare un significato alla vita che vada al di là dell'individualità.

Nella Terapia Complementare, le/i clienti apprendono a ordinare e gestire i propri disturbi di salute momentanei, qual è il loro significato e quali possibilità di azione esistono per favorire la loro guarigione.

Empowerment

Per empowerment s'intende la capacità di sviluppare e gestire autonomamente un processo volto a ristabilire la capacità di agire sulla propria vita e sulla propria forza creatrice.

Nella Terapia Complementare ciò accade tramite il trattamento orientato al corpo e ai processi, la conduzione di colloqui e consegne che sostengono e rafforzano la (ri)acquisizione delle forze costruttive di sé per conquistare nuovi margini di manovra e nuove libertà nonché individuare i propri punti di forza e i propri limiti. Le/i clienti vengono incoraggiate/i e abilitate/i a gestire i disturbi di salute in modo competente e attivo. Influiscono in modo strutturato sul loro processo di guarigione e sulla loro salute.

4.4. Principi strutturali della Terapia Complementare

La Terapia Complementare permette processi di guarigione orientati alla presa di coscienza, al cambiamento nonché a una maggiore autonomia e competenza personale. Organizza pertanto la sua attività orientata al corpo e ai processi secondo i seguenti principi:

Principio di relazione

La Terapia Complementare punta sulla creazione di relazione.

Tanto più sicure e in buone mani si sentono le persone, quanto meglio possono essere favoriti i processi di autoregolazione. Ricerche in questo settore evidenziano che i processi di autoguarigione dipendono in gran parte dalla qualità del rapporto tra il/la cliente e il/la terapeuta.

Principio del dialogo

La Terapia Complementare punta sull'apprendimento verbale.

La Terapia Complementare si basa su un "agire ed apprendere "; l'interazione verbale tra il/la cliente e il/la terapeuta è un elemento centrale. Le/i clienti partecipano sin dall'inizio al processo terapeutico. Questa interazione corrisponde a un processo di ricerca e di apprendimento tra la/il Terapeuta Complementare con le sue conoscenze tecniche e le/i clienti con la loro competenza personale.

Principio dell'esperienza positiva

La Terapia Complementare punta sull'esperienza positiva.

Il cambiamento si sviluppa sull'esperienza di poter trasformare qualcosa, di poter attivare processi attivi positivi e a compiere dei progressi. L'apprendimento basato sull'esperienza considera quanto finora vissuto come importante e prezioso, consente indurre un miglioramento e un cambiamento orientati alle risorse e funge da base e da impulso per un ulteriore sviluppo.

Principio dell'orientamento alle soluzioni

La Terapia Complementare punta sul lavoro orientato alle soluzioni.

Le soluzioni nascono laddove è possibile scoprire e realizzare nuovi modi di vedere e di agire. L'orientamento alle soluzioni presuppone processi di cambiamento mentali e legati al comportamento che richiedono presa di coscienza dei problemi, accettazione, motivazione, orientamento all'obiettivo, pazienza e perseveranza.

Principio del processo

La Terapia Complementare punta sul lavoro orientato al processo.

L'operato della Terapia Complementare rafforza sin dall'inizio in modo mirato le risorse e i fattori di resilienza. Avvia prospettive e modalità di intervento orientate alle soluzioni e alla motivazione affinché i processi di guarigione avvengano in modo competente e duraturo:

Con il lavoro (specifico del metodo e orientato al corpo) di contatto, movimento, respiratorio ed energetico la persona diventa consapevole del suo stato fisico e riesce a gestirlo. I processi generati fisicamente vengono analizzati e integrati assieme. In questo modo le/i clienti riconoscono i nessi tra i loro disturbi di salute e il rapporto con la propria persona. Questa approfondita percezione di sé le/li fa entrare in contatto con schemi mentali, emotivi, di movimento, di atteggiamento e di azione limitanti e permette loro, dapprima con il supporto della/del terapeuta e poi autonomamente, di trovare e provare nuove soluzioni.

4.5. Fasi del processo nella Terapia Complementare

Il lavoro di Terapia Complementare si basa sulle seguenti fasi del processo:

- Incontro
- Elaborazione
- Integrazione
- Trasferimento

Le quattro fasi comprendono un ciclo di azione completo e definiscono

- la singola fase terapeutica
- la singola seduta terapeutica
- la totalità del processo terapeutico.

Queste fasi non si svolgono necessariamente in modo lineare, ma possono anche sovrapporsi.

Le fasi del processo caratterizzano i processi legati al cambiamento e all'esperienza attivati attraverso la percezione fisica i quali vengono suscitati, indotti e supportati anche attraverso l'interazione con approcci orientati ai metodi, al corpo e ai processi.