

RIABILITAZIONE, E.I.T. ED EUTONIA

Romeo Lucioni

I principi della eutonia rispondono ad una nuova coscienza della medicina che contempla non solo i sintomi di eventuali patologie (malattie), ma il soggetto visto nella sua globalità e complessità. Questa concezione olistica riconosce l'intima relazione tra soma, psiche, vissuti e relazioni interpersonali e sociali.

Il soggetto risulta espressione del funzionamento somatico, psichico e relazionale che crea intrecci ed influenze reciproche che portano al risultato di una massima efficienza.

Tra i grandi creatori di una nuova coscienza dell'uomo emerge Gerda Alexander che ha strutturato la concettualizzazione di una "unità psicofisica dell'essere umano" che ha chiamato "eutonia".

La compenetrazione di tutti gli elementi che compongono la "unità psicosomatica" porta ad un *ampliamento della coscienza* che deriva anche dal fatto di non tendere alla soppressione di tensioni, ma, al contrario, come dice l'etimologia della parola (dal greco *eu* = bene, corretto, armonico e *tonos* = tensione), all'armonizzazione delle tensioni ed al raggiungimento di un equilibrio armonico.

Gli obiettivi dell'eutonia tendono a che l'uomo:

- ?? raggiunga la propria essenza che è nascosta dalle abitudini e dalle esigenze dell'ambito personale e sociale;
- ?? attui in forma creativa, rispettando la propria natura, i propri bisogni e diritti.

Questi sono stati tracciati nell'ambito della ricerca NI-AMAMI (Network Internazionale contro gli Abusi ed i Maltrattamenti dei Minori) e rispecchiano la spinta verso una personalità individuale attraverso i mezzi indicati dal creatore dell'eutonia:

- ?? coscienza del corpo;
- ?? variazioni volontarie del tono;
- ?? tecniche di contatto e di irradiazione;
- ?? contatto spaziale;
- ?? stiramento;
- ?? ricerca della zona di irradiazione al di là del limite visibile dello spazio corporeo;
- ?? compenetrazione di ogni segmento della pelle con spazi interni che includono vasi sanguigni, ossa e articolazioni.

Con piccoli sforzi si ottengono massimi effetti, nel rispetto del principio base dell'eutonia che è "riattivazione della coscienza della natura essenziale".

Nella sua complessità teoretica l'eutonia si avvicina all'approccio psicologico-psicoanalitico, organizzandosi però partendo dalla percezione e dal linguaggio del corpo. Questa espressione che è stata chiamata "*somato-analisi*" (J.G. Henrotte) si riallaccia anche alla scuola di Georg Groddeck e Wilhelm Reich e porta a considerare come nella pratica della psico-analisi si osservano frequentemente una trasformazione profonda della coscienza del proprio corpo, così come, nell'espressione profonda delle sensazioni e del movimento, si osservano spesso importanti trasformazioni psicologiche.

Anche le esperienze con l' E.I.T. (Terapia di Integrazione Emotivo-affettiva (Lucioni R.) l'integrazione motoria con le funzioni emotiva, affettiva e cognitiva porta ad una profonda trasformazione dell'atteggiamento psico-mentale verso di Sé, verso l'Altro e verso il mondo, riportando il soggetto nel cammino dello sviluppo e/o del ripristino funzionale globale.

Gerda Alexander insiste sul principio di "svegliare la persona" portandola a:

?? distendersi senza isolarsi;

?? condividere la presenza degli altri senza diminuire la propria;

?? integrarsi in un gruppo senza perdere la propria individualità.

Non si tratta di riconoscere nel proprio sistema muscolare un "tono" considerato "normale", ma di ritrovare l'armonia e la flessibilità perse per effetto di fissazioni e di coazioni ripetitivo-ossessive.

/// L'aspetto pedagogico insito nell'eutonia è quello di sviluppare nel paziente-alunno la capacità di osservare il proprio corpo e le sue reazioni, di distinguere tra immaginazione e sensazione reale, di non lasciarsi trascinare da fantasie che risultano sempre pericolose o dannose.

/// L'esperienza di ogni pensiero, pur astratto che sia, ha una ripercussione concreta sul soma.

/// I sentimenti (ansia, paura, gioia, ecc.) vanno uniti a cambiamenti corporei (ritmo cardiaco, pressione sanguigna, temperatura, reazioni viscerali, ecc.);

/// Le sensazioni variano a seconda dello stato generale, così, per es., un ipototonico potrà sentire il piede più leggero, mentre un ipertonico lo sentirà pesante.

Da questo si evince che l'eutonia, nel suo lavoro terapeutico-pedagogico:

/// evita la pratica della suggestione perché debilita lo stato cosciente, non permettendo una osservazione reale, precisa e riferibile allo stato generale;

/// rinuncia all'imitazione perché ritiene fondamentale l'importanza dell'esperienza personale;

/// stimola una ricerca chiara e precisa sulla realtà personale del corpo, nella ricerca di uno sviluppo della personalità, della presa di coscienza della realtà vissuta e della scoperta delle più intime capacità creative.

Le ricerche più moderne sull'eutonia fanno di questa una *neuro-psico-fisiologia* ; il campo di studio riguarda le reazioni tra tensioni psichiche e fisiche con le modificazioni funzionali del *sistema nervoso gamma* e delle regioni limbiche del cervello, prima fra tutte l'ipotalamo. Va ricordato che questi studi prendono l'avvio dalle ricerche di Granit e Koda (1945) che hanno portato alla valorizzazione del "tono psichico", della "psicomotricità" e della "immagine corporea".

L'applicazione dei principi dell'eutonia d'accordo con i fondamenti della timologia, della psicoanalisi e della psicodinamica, hanno portato l' E.I.T. – Terapia di Integrazione Emotivo-affettiva – a proporsi come intervento terapeutico-riabilitativo globale ed olistico.

Globale: si riferisce al fatto di avvicinarsi al paziente come soggetto e, quindi, a tutte le sue componenti funzionali: fisiche (motorie, sensoriali, sensitive e vegetative), emotive (libidiche ed istintive), affettive (senso di sé, autostima, inter-soggettività e vissuti consci ed inconsci), cognitive (analitico-deduttive, del problem solving, dell'apprendimento), sociali (rapporti intrafamiliari e sociali).

Olistico: in rapporto con il soggetto che è vitalità unica, indivisibile, specificamente attrezzata per essere un Sé libero ed indipendente, riconoscendo che la persona costituisce un caso particolare, risultato delle sue caratteristiche e della sua peculiare storia..

Questa *modalità psico-neuro-linguistica* ha permesso di superare la frattura tra soma e psiche, ma anche tutte quelle discrasie che derivano dalla contrapposizione tra il concetto di sindrome-malattia e quello di persona, di soggetto, di cittadino con pari diritti e pari opportunità.

In questo modo, ogni soggetto trova uno spazio per un dialogo con sé e con gli Altri, nel quale si strutturano ponti relazionali, ma anche punti di incontro per comprendersi, per trasmettersi valenze positive centrate sulla volontà di essere, sulla certezza di valere, sulla volontà di cambiare nel senso di riuscire a trovare dentro di sé una pienezza che è la possibilità di utilizzare tutte le potenzialità personali.

In questo senso l' E.I.T. utilizza l'eutonia, l'ascolto, la visibilità, il linguaggio e permette di trovare finalmente quello spiraglio funzionale, emotivo e affettivo, che spinge a cambiare, che permette di modificare la propria organizzazione psico-mentale, ma anche la propria struttura neuro-motoria e psico-motoria.

Negli ultimi anni si sta rafforzando l'idea di poter utilizzare la plasticità cerebrale, la modificabilità, quindi, dei circuiti neuronali, per introdurre cambiamenti persistenti di determinati funzionamenti sia psico-mentali che neuro-motori.

Per meglio centrare il problema e proporre alla discussione una problematica che non è sicuramente ancora chiarita e/o sufficientemente indagata, possiamo proporre alcuni casi clinici.

1) - Sindrome di Joubert

Una bambina di quattro anni cominciava la terapia di integrazione emotivo-affettiva nella quale si cercava specificamente l'obiettivo del recupero senso-motorio. La bambina era totalmente incapace di muoversi e reagiva molto poco agli stimoli, ma sembrava dimostrare una forza interiore incrollabile ed un desiderio di mettersi in contatto.

Si cominciò a lavorare secondo i principi della eutonia e si raggiunsero buoni risultati di recupero che arrivarono a sorprendere quando la bambina cominciò a controllare le "esplosioni motorie" per cui i movimenti cominciarono ad essere un poco più armonici e si giunse alla stazione eretta.

Questo traguardo non attivò particolarmente la volontà di crescere, ma, nonostante tutto, si raggiunsero i primi passi e poi la deambulazione.

Ai sette anni la bimba entrò nella scuola normale dimostrando buone capacità di comprensione e di elaborazione, pur con tutte le limitazioni motorie delle mani e dell'apparato fono-articolare.

I progressi sono stati costanti ed oggi, raggiunti i dodici anni, si vedono ancora molti miglioramenti nella coordinazione motoria degli arti inferiori (camminare, calciare, salire le scale) e di quelli superiori (recupero della forza delle dita, abbastanza evidenti i miglioramenti nella coordinazione fine).

Il linguaggio è limitato a tre vocali e a suoni riferiti a situazioni per mutua condivisione.

Sorprende ancora come la bambina abbia potuto recuperare la coordinazione motoria pur avendo in sé una anatomia cerebellare profondamente compromessa.

2) - Sindrome dell' X-fragile

Un bambino di cinque anni arriva al nostro centro con questa diagnosi (confermata con l'indagine sul cariotipo) che, per la nostra esperienza, comporta una alterazione funzionale importante per quanto riguarda il controllo della scarica emotiva.

Il bambino dimostra una emotività libera ed incontrollata che riverbera sul corpo producendo: scialorrea, rinorrea, pianto emotivo con abbondante lacrimazione. Per ogni più insignificante stimolo, il bambino si trasforma in una maschera inguardabile e si contano a decine i fazzoletti di carta che devono essere usati per pulirlo durante una sola seduta di terapia E.I.T..

Il lavoro viene centrato su un modello di stimolazione controllata (più di cento esercizi) che riguarda: la psicomotricità, la relazione interpersonale, il lavoro di gruppo e l'ippoterapia.

Il bambino reagisce in maniera veramente importante e, dopo quasi un anno di terapia, le crisi emotive sono del tutto controllate, anche se è ancora presente una tensione più alta del normale che però non compromette la partecipazione ad attività di gruppo.

Particolare impegno è stato posto sullo sviluppo psico-mentale, cognitivo e dell'apprendimento, con risultati veramente ottimi, a tal punto che in questa area il nostro bambino (il prossimo anno inizierà le scuole) si dimostra del tutto nella norma.

3) - Tetraparesi spastica

Siamo di fronte ad una ragazza di venti anni che da circa cinque segue i programmi di ippoterapia. La sua volontà di crescere e di migliorare è forse la molla principale che l'ha sempre sostenuta anche quando, durante la seduta di ippoterapia, bastava accelerare un poco l'andatura al passo del cavallo per provocare clonie che la scuotevano in tutto il corpo.

Gli istruttori ed i responsabili della riabilitazione equestre, di fronte a questo quadro ed in accordo con il medico del Centro, hanno deciso di non demordere e di continuare misurandosi con la disabilità e l'impedimento neuro-muscolare.

La caparbia e la certezza che dà l'esperienza dei trattamenti eutonici hanno avuto il sopravvento ed ora la nostra brava cavallerizza può trottare, galoppare e ... pochi giorni fa ha partecipato alla sua prima gara equestre di tecnica mista: passo, trotto, galoppo, gimkana e, naturalmente, anche salto degli ostacoli.

Si potrebbe continuare a raccontare su questi "miracoli" (sono infiniti i casi che abbiamo potuto osservare anche perché si è lavorato molto con pazienti alzheimer e parkinsoniani) che sicuramente non lo sono se solo crediamo in ciò che usiamo fare nell'ambito del recupero e della riabilitazione globale ed olistica, sempre sorretti dalla certezza che ... "volendo si può".

Alexander Gerda: Eutonia; Paidos, 1991.

Granit, R.: Receptors and Sensory Perception. New Haven, 1955.

Groddeck, G.: Il linguaggio dell'Es. Adelphi, 1980.

Groddeck, G.: Du ventre humain et de son âme. Nouvelle revue de psychanalyse, 3, 1971.

Groddeck, G.: La maladie l'art et le symbole. Paris, Gallimard.

Henrotte, J.G.: Prefazione in : Gerda Alexander: Eutonia; Paidos, 1991.

Henrotte, J.G.: Yoga et biologie. Atomes, 24, 1969.

Reich, W.: La función del orgasmo, 6a. ed., Bs. As., Paidòs, 1977.

Rosenberg, A.: Ubicacion espiritual de la eutonia. Prefazione in: Gerda Alexander: Eutonia; Paidos, 1991.