



Molti sono gli approcci clinici in psicoterapia: si sente parlare della teoria *psicoanalitica*, della *teoria cognitivo comportamentale*, *cognitivista*, *gestaltica*, *familiare* e di altre . Ad oggi questi studi si integrano con le recenti ricerche di *psiconeurobiologia*, di *biologia dello sviluppo* , che ci aiutano a capire ed integrare il rapporto **corpo - mente** , due entità strettamente collegate tra di loro.

Tutto questo sapere teorico, nel corso del tempo si è affinato con tante tecniche che vengono utilizzate nella pratica clinica. Tecniche che partono o *dal corpo* (**bottom up**, in questo caso parliamo di mindfulness, di yoga che accedono al S.N.A. tramite il respiro, il movimento) o tecniche che lavorano con la parola (**top down** ) con i pensieri e le credenze.

*Ma allora chi è lo psicoterapeuta?*

Lo psicoterapeuta non è solo colui che sa ascoltare, così come viene detto nel gergo comune, ma è colui che **integra il sapere clinico con un sentire implicito**, una sincronizzazione emotiva, uno scambio comunicativo e collaborativo all' interno di una particolare relazione.

Maria Rita Ludovici Psicoterapeuta (Frosinone Roma)