

## Le mie impressioni sulla terapia Tomatis

Dividerei l'esperienza della terapia Tomatis in quattro fasi che corrispondono alle fasi del processo stesso.

### 1) Preparazione alla terapia

L'esame uditivo preparatorio determina con un procedimento scientifico lo stato fisico-psicologico attuale e pregresso. Per me, che non avevo mai avuto esperienza di terapie psicologiche, era sorprendente trovare tante coincidenze tra le mie effettive esperienze di vita ed i risultati di questo esame, sia in termini di contenuto che temporali.

### 2) Terapia

La terapia, con i lunghi periodi di ascolto, mi permette di abbandonarmi completamente ad un rilassamento profondo durante il quale possono però affiorare i pensieri più svariati. Questo stato di rilassamento mi ha fornito la chiarezza per risolvere problemi professionali e per approcciare quelli interpersonali con maggiore tolleranza, ma senza prenderli troppo alla leggera. Progressivamente si è instaurato un miglioramento del mio equilibrio psichico, emozionale ma anche fisico pur non svolgendo apparentemente alcun esercizio fisico.

### 3) Alla conclusione della terapia

I livelli di tolleranza e di equilibrio emozionale sono cresciuti notevolmente, come anche la consapevolezza emotiva, oltre alla sensibilità. Un ulteriore esame audiometrico a distanza di poche settimane verifica le variazioni ottenute, fornendo anche una misura dell'efficacia della terapia e una valutazione della ricettività del paziente; quest'ultima dipende molto dalla profondità dei problemi affrontati. Da ingegnere sono molto interessato a questo aspetto, che mi indica anche in quale direzione orientare i prossimi impegni.

### 4) Dopo la terapia

Alcuni mesi dopo la terapia, ho riscontrato oltre ai benefici emozionali anche quelli fisici. Equilibrio e postura sono i primi a migliorare, ma anche la voce cambia molto. Nella mia pratica canora riscontro una chiarezza ed articolazione vocale che mi riempiono di gioia e soddisfazione: un'ottima base per ulteriori miglioramenti.

In conclusione, posso dire che chi accetterà la sfida di questa terapia un po' insolita con un po' di curiosità e senza fare resistenza trarrà molteplici benefici com'è capitato anche a me.

Frank B., Dipl.Ing.(FH)