



Organizzazione
del mondo del Lavoro
**Terapia
Complementare**

Fondamenti della terapia complementare

Per motivi di brevità, in questo documento si utilizza la forma maschile, che è da intendersi come inclusiva di tutti i generi.

Approvato in data: 12.06.2013 da: AD OmL TC Modificato in data: 15.05.2025 da: AD OmL TC
250515 Grundlagen der Komplementärtherapie it

Indice

1. Introduzione	3
2. Il quadro umano	3
3. Comprensione di base della salute	4
4. Comprensione terapeutica	5
4.1 Obiettivi della terapia complementare	5
4.2 Strumenti della terapia complementare	6
4.3 Focus della terapia complementare	6
4.4 Principi strutturali della terapia complementare	8
4.5 Orientamento terapeutico	9
4.6 Fasi del processo del trattamento di terapia complementare	9
5. Contributo alla salute e alla società	9
5.1 Contributo al sistema sanitario	9
5.2 Contributo alla società	10
5.3 Posizionamento nel sistema sanitario	10
6. Campo lavorativo	11
6.1 Campi d'attività	11
6.2 Clienti	12

1. Introduzione

Il presente documento è una sintesi dei principi di base che costituiscono i fondamenti della terapia complementare e sono comuni a tutti i metodi e tutti i terapeuti da un lato, e dall'altro una breve descrizione del campo di attività e del posizionamento della terapia complementare nel sistema sanitario.

I fondamenti della terapia complementare si rivolgono in primo luogo agli ambienti specialistici della terapia complementare ma sono di interessi anche per un pubblico esterno che intende farsi un'idea approfondita della terapia complementare.

L'OmL TC utilizza il termine «complementare» tenendo conto del significato originale e ampio della parola. In questo senso, considera il recupero come un processo che dipende da diversi fattori in grado di completarsi e che comprende nella stessa misura il corpo, l'emozione e la mente. Per quanto riguarda il posizionamento, il terapeuta complementare vede la propria attività professionale come complementare alle altre professioni, con cui collabora alla pari per lo stesso obiettivo, cioè promuovere il processo di recupero e la salute.

I metodi della terapia complementare sono stati sviluppati sulla base delle conoscenze empiriche sulla genesi della salute. Questo sapere, in parte tramandato da secoli, viene oggi integrato con nuove conoscenze scientifiche provenienti dai diversi indirizzi della ricerca. Esistono numerosi studi che dimostrano l'efficacia dei metodi di terapia complementare. In particolare, la forte domanda è un chiaro indizio dell'efficacia dell'azione terapeutica complementare, che comunque dipende sempre dall'individuo, dall'interazione e dalla situazione e che pertanto non può essere standardizzato.

2. Il quadro umano

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, emozione e mente che interagisce costantemente con il suo ambiente.

Individualità

Ogni essere umano è unico. Il suo modo di vivere, la sua esperienza 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 sicuro e stabile, di mettere a frutto il proprio potenziale nella società e di sperimentare la convivenza, il rispetto, il riconoscimento, l'amore e la dignità.

Competenza personale

L'essere umano partecipa attivamente alla creazione della propria vita, della propria salute e del proprio benessere. 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, emotive e mentali e a raggiungere l'autodeterminazione.

La capacità dell'essere umano di svilupparsi in termini personali si basa sull'autoriflessione, sull'automotivazione e sulla capacità di riconoscere i propri punti di forza, le debolezze e le risorse. Riconoscere le proprie esigenze e i propri obiettivi e prendere decisioni in base a questi elementi promuove lo sviluppo personale e rafforza la fiducia in sé stessi, la propria autoefficacia e le proprie capacità.

3. Comprensione di base della salute

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

Salutogenesi

Secondo il principio della salutogenesi ("come si sviluppa la salute"), la salute non deve essere intesa come stato, ma come processo individuale di sviluppo e di mantenimento della stessa. La salutogenesi si occupa dei fattori che promuovono lo sviluppo e il mantenimento della salute, al contrario della patogenesi, che si occupa dello sviluppo della malattia.

La salutogenesi sottolinea l'importanza delle risorse e del senso di coerenza per promuovere la salute, piuttosto che concentrarsi in particolare sulla prevenzione dei fattori di rischio e sul trattamento delle malattie.

La salute come esperienza olistica soggettiva

L'OMS definisce la salute¹ uno stato soggettivo 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, emotive e mentali, 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 condizioni opposte, ma si collocano agli estremi di un continuum in cui l'una può gradualmente trasformarsi nell'altra. La persona, quindi, non è semplicemente sana o malata, ma attraversa diversi gradi di benessere e può sperimentare momenti di compromissione della salute, come dolori, disturbi, limitazioni fisiche o sofferenze psichiche.

Salute e malattia come processo dinamico

Salute e malattia sono un processo dinamico. La salute è la capacità di controllare fattori patogeni in modo sufficientemente 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

Il corpo umano ha la capacità intrinseca di autoregolare i processi fisici, emotive e mentali per mantenerli o per adattare il sistema a nuove condizioni. Anche attraverso l'autoconsapevolezza e il pensiero cosciente, il processo decisionale e l'azione consapevole, le persone possono avere un effetto di autoregolazione sul proprio corpo, sui sentimenti, sui pensieri e sull'esperienza sociale e controllare il proprio comportamento in relazione agli obiettivi autoimposti.

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 fisica, emotiva e mentale di una persona. Ne risultano disfunzioni dell'autoregolazione che richiedono un supporto professionale. Nella Terapia complementare le compromissioni 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.

¹ L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è un'organizzazione speciale delle Nazioni Unite (UN) con sede a Ginevra, fondata nel 1946.

Omeostasi ed eterostasi

Omeostasi ed eterostasi sono due principi che si riferiscono alla regolazione e all'adattamento di sistemi. Entrambe fanno parte della capacità di adattamento dell'organismo.

L'omeostasi non va intesa come uno stato statico, bensì come un processo dinamico di autoregolazione volto a mantenere una stabilità fisica e psichica interna. L'omeostasi è un concetto importante nel contesto dell'autoregolazione continua, che consente il mantenimento e il ripristino di un equilibrio dinamico nonostante le influenze esterne e le condizioni di mutamento.

L'eterostasi, invece, riguarda modifiche mirate dell'equilibrio per adattarsi a breve termine a nuove situazioni. Anch'essa svolge un ruolo fondamentale per la salute, per consentire la resistenza a fattori di stress insoliti e per ottenere un adattamento a breve termine del sistema.

In sintesi, mentre l'omeostasi assicura la stabilizzazione duratura dell'equilibrio interno, l'eterostasi consente di modificarlo temporaneamente per affrontare nuove situazioni di carico e sfide.

4. Comprensione terapeutica

4.1 Obiettivi della terapia complementare

La terapia complementare considera il recupero come un processo individuale e olistico che dipende da diversi fattori in grado di completarsi e che comprende e riguarda nella stessa misura il corpo, l'emozione, la mente e l'ambiente circostante. Avvia questo processo tramite il rafforzamento dell'autoregolazione, della percezione di sé e della competenza di recupero.

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, emotiva e mentale e il modo in cui vengono gestiti gli stati di compromissione della salute.

Obiettivi essenziali del trattamento di terapia complementare:

- comprendere e trattare in modo olistico i disturbi;
- rafforzare in modo olistico le forze di autoregolazione dell'organismo;
- inizializzare e rinforzare i processi di recupero;
- evitare il peggioramento dei sintomi;
- evitare o attenuare i problemi secondari presenti in determinati quadri clinici;
- acquisire nuovi modi di vedere e di agire per rinforzare la competenza di recupero;
- imparare a relazionarsi meglio con disturbi e dolori;
- recuperare forza fisica e psichica, stabilità e flessibilità.

Pertanto, la terapia complementare mira al rafforzamento delle seguenti aree:

Rafforzare l'autoregolazione

La terapia complementare agisce sulle forze di autoregolazione dell'essere umano. Con il lavoro con strumenti specifici del metodo centrato sul corpo, ossia **il tatto, il movimento, il respiro e l'energia, integrati con la guida e il dialogo**, la terapia complementare è in grado di influenzare notevolmente le capacità di autoregolazione dell'organismo. Se le compromissioni del benessere e i disturbi che segnalano squilibri e disfunzioni dell'autoregolazione vengono riconosciuti e affrontati per tempo, è possibile prevenire le malattie.

Rafforzare la percezione di sé

La percezione di sé è un prerequisito importante per poter riconoscere gli elementi di uno stile di vita che può causare malattie e cogliere gli impulsi orientati alla salute. La terapia complementare centrato sul corpo e sui processi insegna 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.

Rafforzare la competenza di recupero

La terapia complementare aiuta il cliente a gestire in modo competente e responsabile i processi di recupero e gli consente di sviluppare le competenze necessarie per affrontare disturbi e malattie. Rafforza in modo mirato le sue risorse individuali e i fattori di resilienza e lo sostiene nello sviluppo e nel consolidamento della capacità e della competenza di utilizzare in modo ottimale i propri punti di forza fisici, emotive e mentale per il recupero, di accrescere la fiducia e di lasciarsi andare a nuove esperienze.

4.2 Strumenti della terapia complementare

La terapia complementare è centrata sul **metodo, sul corpo, sui processi, oltre che interattiva**. Il lavoro sul e con il corpo è la base di tutti i metodi della terapia complementare.

I metodi della terapia complementare considerano il corpo, la sua costituzione, la sua espressione e la sua esperienza come punto di partenza. Gli strumenti specifici del metodo sono il **tatto, il movimento, il respiro e l'energia**. Il lavoro su questi quattro elementi rende percepibile e influenzabile lo stato fisico.

Per tutti i metodi della terapia complementare è inoltre essenziale abbinare direttamente al lavoro incentrato sul corpo anche **la guida e dialogo**, che fungono da supporto, accompagnamento e integrazione e permettono di riflettere nonché di integrare i processi messi in moto dal corpo.

L'abbinamento diretto tra lavoro sul corpo e dialogo terapeutico porta alla processualità alla base di tutti i metodi della terapia complementare.

Il lavoro terapeutico complementare di tatto, di movimento, di respiro e d'energia viene eseguito senza ricorrere ad apparecchi tecnici o a strumenti che potrebbero provocare ferite alla pelle². Inoltre, non vengono somministrati o prescritti agenti terapeutici³.

4.3 Focus della terapia complementare

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

Da un lato occorre eliminare i blocchi e gli ostacoli fisici, emotive e mentali, dall'altro vanno rafforzate le capacità che promuovono in modo determinante i fattori di recupero 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

L'essere umano ha a disposizione risorse che gli servono per ritrovare l'equilibrio interiore in situazioni di vita difficili. Le risorse agiscono come fattore di protezione per la stabilità emozionale, il benessere fisico, la qualità di vita e la capacità del rendimento.

² Per *apparecchi* si intendono «strumenti tecnici ad alta complessità».

³ Per *agenti terapeutici* si intendono medicinali e dispositivi medici disciplinati nella legge sugli agenti terapeutici.

Si distingue tra risorse interne, ossia le caratteristiche, i punti di forza e le capacità proprie della persona, e risorse esterne, come il sostegno sociale, la stabilità socioeconomica o gli effetti 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. In questa prospettiva, le risorse sono tutto ciò che una persona percepisce come elementi di supporto in una particolare 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 sulla resilienza si concentra in particolare sui seguenti fattori, che devono essere attivati in situazioni di stress e rafforzati in anticipo: immagine positiva di sé, fiducia e ottimismo, accettazione di sé e fiducia nelle proprie forze e capacità, orientamento al futuro e agli obiettivi, orientamento all'azione e alla soluzione, autoregolazione emotiva, costruzione e formazione di relazioni di supporto, assunzione di responsabilità, capacità di risolvere i problemi.

Nella terapia complementare vengono attivati e consolidati 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; comprensibilità, gestibilità nonché la significatività:

- **Il senso di comprensibilità:** 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. Grazie a questa competenza, ciò con cui si è confrontati non viene percepito come inspiegabile, caotico o casuale.
- **Il senso di gestibilità:** La convinzione e la fiducia nel fatto che i problemi possono essere superati e che si dispone delle risorse necessarie per farlo. Grazie a questa competenza è possibile formulare obiettivi e provvedimenti realistici e credere nella possibilità di riuscita.
- **Il senso di significatività:** La convinzione secondo cui vale la pena di considerare i problemi come sfida. Questa componente motivazionale è considerata la condizione più importante della resistenza, in quanto porta a non collocarsi nel ruolo di «vittima», bensì favorisce una crescita attiva e consapevole. Per poter avviare e realizzare cambiamenti sono necessarie motivazione e forza di volontà. La significatività risulta anche da una connessione con un insieme più grande in grado di dare un senso alla vita che va al di là dell'individualità.

Nella terapia complementare, 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 il recupero.

Empowerment

Empowerment si intende la capacità di avviare e gestire autonomamente un processo volto a recuperare la capacità di agire sulla propria vita e sulla propria forza costruttiva.

Nella terapia complementare ciò accade tramite il trattamento centrato sul corpo e sui processi, il dialogo e la guida che sostengono e consolidano la (ri)acquisizione di competenze di auto-organizzazione per aprire nuove possibilità di azione e di vita e per sperimentare i propri punti di forza e i propri limiti. I clienti vengono incoraggiati e messi nella condizione di gestire i disturbi di salute in modo consapevole e attivo, influenzando in modo strutturato sul processo di recupero e sulla salute.

4.4 Principi strutturali della terapia complementare

La terapia complementare permette processi di recupero orientati alla presa di coscienza, al cambiamento nonché a una maggiore autonomia, competenza personale e autoefficacia. Organizza pertanto l'attività terapeutica centrata sul corpo e sui processi secondo i seguenti principi:

Principio della relazione

La terapia complementare punta sulla creazione di una relazione.

Quanto più le persone si sentono sicure e accolte, tanto più è possibile promuovere i processi di autoregolazione. Gli studi effettuati in questo settore evidenziano che il successo della terapia dipende in gran parte dalla qualità del rapporto tra cliente e terapeuta.

Principio del dialogo

La terapia complementare punta sul dialogo e sulla cooperazione.

La terapia complementare si basa sull'azione congiunta. L'interazione dialogica tra cliente e terapeuta è un elemento centrale di questi processi. I clienti partecipano sin dall'inizio al processo terapeutico. Questa interazione corrisponde a un processo di ricerca e di apprendimento congiunto tra il terapeuta, con le sue conoscenze specialistiche, e il cliente con la sua 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 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 costituisce la motivazione e la base per un ulteriore sviluppo.

Principio dell'orientamento alle soluzioni

La terapia complementare punta su un approccio orientato alle soluzioni.

Tale approccio si concentra sulla capacità di azione e sulla disponibilità a cercare attivamente soluzioni senza perdersi nell'analisi del problema. Un approccio orientato alle soluzioni si concentra meno sulle cause, i problemi e i disturbi e più sulle capacità e le risorse del cliente per superare con successo le sfide e rendere possibile un cambiamento positivo. L'attenzione si concentra su approcci positivi allo sviluppo di soluzioni che nascono quando si scoprono e si mettono in pratica nuovi modi di vedere e agire. L'orientamento alle soluzioni presuppone processi di cambiamento mentali e legati al comportamento che richiedono presa di coscienza dei problemi, accettazione, motivazione, disponibilità ad agire, orientamento all'obiettivo, pazienza e perseveranza.

Principio del processo

La terapia complementare punta su un approccio centrato sul processo.

Un approccio centrato sul processo si basa sull'individualità del cliente e richiede una concezione terapeutica dinamica. Il processo terapeutico è orientato in modo flessibile e dinamico alla situazione fisica, emotiva e mentale e alle esigenze del cliente, sia nel trattamento individuale sia nell'intero ciclo terapeutico.

L'azione terapeutica 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 recupero avvengano in modo competente e duraturo.

Con un lavoro specifico del metodo e centrato sul corpo che utilizza il tatto, il movimento, il respiro e l'energia la persona diventa consapevole del suo stato fisico e riesce a gestirlo. I processi generati dal corpo vengono analizzati e integrati insieme. In questo modo il cliente riconosce i nessi tra i suoi disturbi di salute e il rapporto con la propria persona. Questa approfondita percezione di sé gli permette di entrare in contatto con schemi mentali, emotivi, di movimento, di atteggiamento e di azione limitanti e gli permette, dapprima con il supporto del terapeuta e poi autonomamente, di trovare e provare nuove soluzioni.

4.5 Orientamento terapeutico

L'azione terapeutica complementare si svolge centrato sul metodo, sul corpo e sui processi, ed è interattiva.

- **Centrato sul metodo** – Il terapeuta complementare basa le proprie azioni sulla competenza specifica del metodo.
- **Centrato sul corpo** – Il terapeuta complementare prende quale punto di partenza il corpo, la sua costituzione, la sua espressione e il suo vissuto. Lavora utilizzando il tatto, il movimento, il respiro e l'energia al fine di rendere gli stati fisici tangibili e influenzabili.
- **Centrato sui processi** – Il terapeuta complementare analizza e integra per mezzo della guida e del **dialogo** i processi innescati dal corpo insieme all'espansione e al rafforzamento mirati delle risorse e all'avvio e al consolidamento di processi di cambiamento durevoli.
- **Interattivo** – La Terapia complementare è un'azione congiunta; l'azione terapeutica si sviluppa mediante il dialogo non verbale e verbale tra terapeuta e cliente.

4.6 Fasi del processo del trattamento di terapia complementare

Il lavoro di terapia complementare si basa sulle seguenti **fasi del processo**: «**incontrare**», «**elaborare**», «**integrare**» e «**trasferire**».

Le quattro fasi comprendono un ciclo di azione completo e definiscono la singola tappa del trattamento, la singola seduta di terapia e il processo terapeutico nel suo complesso. Queste fasi non si svolgono necessariamente in modo lineare, ma possono anche sovrapporsi.

Le quattro fasi del processo sono caratterizzate dai 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 centrati sul metodo, sul corpo e sui processi.

5. Contributo alla salute e alla società

5.1 Contributo al sistema sanitario

Il contributo della terapia complementare al sistema sanitario può essere descritto come segue:

Versatile – La terapia complementare entra in azione nel caso di problemi di salute, disturbi e limitazioni che diminuiscono il livello di rendimento sotto diverse forme, nonché nell'ambito della riabilitazione.

A basso rischio – La terapia complementare si basa sui mezzi orientati sul corpo come il tatto, il movimento, il respiro e l'energia al fine di stimolare le forze di autoregolazione dell'organismo. L'esperienza dimostra un livello estremamente basso di rischio.

Olistica – La terapia complementare pone al centro le interazioni tra il corpo, l'emozione e la mente e le utilizza per iniziare dei processi di recupero.

Rinforza le competenze – La terapia complementare permette di sviluppare nuovi orientamenti basati sulla soluzione e motivazione e rinforza l'influenza personale attiva in risposta ai disturbi presenti.

Risponde a una richiesta – La terapia complementare risponde ad una grande richiesta. Moltissime persone vi ricorrono da molti anni e la tendenza è all'aumento.

5.2 Contributo alla società

La terapia complementare dà un importante contributo alla società nello sviluppo di una nuova comprensione della salute. Evidenzia l'importanza di:

- trattare i disturbi e limitazioni del benessere per tempo e in modo durevole;
- considerare i disturbi e le malattie come delle limitazioni all'autoregolazione;
- considerare e di trattare i disturbi e le malattie in modo olistico come dei fenomeni pluridimensionali;
- avviare nei clienti processi mirati alla percezione di sé e alla consapevolezza atti a rinforzare le risorse esistenti e rendere possibile dei nuovi orientamenti sani;
- riconoscere i clienti come parte attiva e alla pari nel processo di recupero e nello sviluppo delle proprie competenze.

5.3 Posizionamento nel sistema sanitario

La professione del terapeuta complementare è riconosciuta a livello federale e, all'interno del sistema sanitario, occupa una posizione complementare all'offerta di prestazioni esistente. Le seguenti caratteristiche contraddistinguono la professione.

- **Orientamento alla relazione** – La terapia complementare pone al centro la relazione terapeutica di rispetto e fiducia mediante la quale viene costruito uno spazio che consente e rafforza i processi di autoguarigione.
- **Approccio olistico** – La terapia complementare si rivolge alle persone considerate nella loro interezza, ossia nelle loro dimensioni fisica, emotiva, mentale e sociale e rispettive interazioni.
- **Processo terapeutico individuale** – La terapia complementare parte dallo stato di salute individuale, dalle condizioni e dal potenziale dell'individuo. È caratterizzata da un approccio individuale che si riferisce alla situazione e che segue uno sviluppo comune.
- **Rafforzamento dell'autoregolazione** – La terapia complementare favorisce le forze e le competenze di autoregolazione. Questa influenza mirata e positiva riduce e attenua quei sintomi alla base di una disfunzione di autoregolazione.
- **Centrato sul corpo e sui processi** – La terapia complementare parte dal corpo: tramite il lavoro di tatto, movimento, respiro ed energia la persona diventa consapevole del proprio stato fisico e riesce a gestirlo. La guida e il dialogo avvengono in concomitanza con il lavoro orientato sul corpo e lo completano al fine di poter riflettere e integrare i processi innescati a livello fisico.
- **Orientamento alle risorse** – La terapia complementare parte da questo, che il cliente riconosce come capacità di agire e di coping per il suo recupero e promuove e aumenta sistematicamente queste risorse.

Relazione con la medicina convenzionale

Completano la descrizione appena fatta le seguenti altre caratteristiche:

- **Complementarità** – La terapia complementare non sostituisce la medicina convenzionale, ma agisce completandola. La terapia complementare può essere impiegata indipendentemente dai trattamenti della medicina convenzionale, ma anche prima, parallelamente o in seguito a tali trattamenti.
- **Anamnesi** – La terapia complementare stabilisce l'anamnesi in base al metodo, il percorso terapeutico finora intrapreso e le risorse esistenti; il lavoro centrato sul corpo e sui processi prende in considerazione i reperti della medicina convenzionale eventualmente disponibili. Il terapeuta complementare non formula una diagnosi e non è il primo referente in caso di malattie acute.
- **Limiti** – Il terapeuta complementare si impegna a:
 - rispettare i trattamenti in corso parallelamente alla terapia complementare;
 - raccomandare i rispettivi specialisti e richiedere la loro consultazione in caso di anamnesi che necessitano un esame e un trattamento specifico;
 - concludere la terapia qualora non sia rilevabile alcun miglioramento della capacità di regolazione e del benessere.

Relazione con la medicina alternativa

La terapia complementare e la medicina alternativa presentano chiare differenze, ma anche punti in comune. Caratteristiche distintive particolari sono:

- **Centrato sul corpo** – La terapia complementare si definisce come un metodo specifico che comprende un lavoro di tatto, movimento, respiro ed energia che rende gli stati fisici comprensibili e influenzabili. La Terapia complementare non utilizza nessun agente terapeutico, nessun apparecchio tecnico e nessuna misura che potrebbe danneggiare la pelle.
- **Interazione** – La terapia complementare avviene in base al dialogo non verbale e verbale tra cliente e terapeuta. L'interazione è un elemento centrale. Sin dall'inizio della terapia, il cliente con la propria competenza è parte costruttiva attiva nel processo.
- **Centrato sui processi** – La terapia complementare rinforza sin dall'inizio in maniera mirata le risorse e i fattori di resilienza e innesca dei modi di pensare e agire orientati sulla soluzione e motivazione al fine di poter fare seguire dei processi di recupero durevoli e autoregolati.
- **Centrato sul metodo** – La terapia complementare si basa su metodi i cui i concetti rispondono al profilo professionale e ai presenti fondamenti della terapia complementare.

6. Campo lavorativo

6.1 Campi d'attività

Il terapeuta complementare lavora principalmente in modo indipendente sotto la propria responsabilità, ma anche come impiegato in un gruppo interdisciplinare

- nel proprio ambulatorio o in un poliambulatorio,
- in centri medici,
- in centri di riabilitazione, ospedali, cliniche,
- in istituzioni della pubblica istruzione e dei servizi sociali,
- in azienda nell'ambito di misure di promozione della salute.

6.2 Clienti

Il terapeuta complementare cura e sostiene le persone in caso di:

- sintomi somatici e psicosomatici;
- disturbi al livello di benessere e di psiche;
- disturbi funzionali clinicamente accertati o disturbi diffusi ai quali non è stata attribuita finora alcuna diagnosi clinica;
- malattie e invalidità clinicamente accertate;
- riabilitazione in seguito a infortuni e interventi medici.