

Contenuto

EDITORIALE

Madlen Algafari, Aline Lapierre, Antigone Oreopoulou

PSICOTERAPIA CORPOREA IN TEMPI DI PANDEMIA

Un mondo sconvolto

Courtenay Young

Tutto ha un significato

Madlen Algafari

INTERVISTA

Il viaggio scientifico di uno sciamano

Peter Levine con Aline Lapierre

RICERCA

Un Credo del 2020 per psicoterapeuti corporei

COURTENAY YOUNG

Abstract

Un credo è un insieme di credenze che influenzano il nostro modo di vivere, una dichiarazione che guida le nostre azioni, un insieme di principi o opinioni che influenzano fortemente il nostro modo di vivere e lavorare, e una posizione da cui vediamo il mondo. Con l'inizio di questo nuovo decennio, il 2020, credo che per noi psicoterapeuti corporei sia il momento in cui potremmo, dovremmo, e necessiteremmo lo sviluppo di un nuovo credo.

Parole chiave: psicoterapia del corpo, ricerca, evidenze

STUDIO DI CASI

Alla fine mani libere

Un terapeuta e un cliente descrivono il loro percorso terapeutico

Lucien Ulrich e Saar Bach

Abstract

Questo articolo è stato scritto da un terapeuta e paziente. Descrive il processo terapeutico di Saar Bach, che è venuta in terapia completamente fuori dal contatto con i suoi sentimenti, con giudizi negativi sul suo corpo "disgustoso", estrema obesità, disturbo di personalità dipendente e borderline. Coprendo tredici anni di intensi di lavoro settimanale - momenti di gioia, lotte e depressione, sia per il paziente e terapeuta – si presenta il viaggio unico della paziente per imparare ad accettare il suo corpo, vedendo se stessa nello specchio, e perdere peso.

Parole chiave: incesto, impotenza/empowerment, violenza, isolamento/membro del gruppo, vergogna, emozioni travolgenti/emozioni radicate.

COSCIENZA INCARNATA

Tre Stati di Autoconsapevolezza Incarnata e la Vitalità Terapeutica della Consapevolezza di sé Incarnata Riparativa

Alan Fogel

Abstract

Questo articolo è basato su una presentazione al Congresso dell'Associazione Europea di Psicoterapia Corporea di Berlino 2018.

Esamino la ricerca e le prove cliniche per tre stati distinti di autoconsapevolezza incarnata (restaurativa, modulata e non regolata), ciascuno con qualità distinte di esperienza sentita, processo di pensiero, attivazione del sistema nervoso autonomo e impegno sociale. Suggesto che, mentre la maggior parte delle pratiche cliniche mirano a spostare i clienti da stati distorti a modulati (più regolamentati), un considerevole beneficio terapeutico è derivato dalla promozione della consapevolezza di sé incarnata riparativa in entrambi, terapeuti e clienti.

Parole chiave: incarnato auto-consapevolezza, interocezione, restauro, regolazione, modulazione, disfunzione

La Sagghezza incarnata: la danza dei tre

Tina Stromsted, Ph.D., Analista Junghiano

Abstract:

Il Movimento Autentico, conosciuto anche come "immaginazione attiva in movimento", è un approccio meditativo e terapeutico semplice ma potente che collega corpo, psiche, spirito e relazione attraverso il movimento espressivo e la testimonianza riflessiva. Attraverso la pratica, i partecipanti possono approfondire la loro capacità di essere presenti con se stessi e con un altro in una relazione più vitale, sempre più consapevole. La pratica invita un livello di percezione di sé e di altri che può evocare profondo rispetto ed empatia. Permettendo al movimento naturale di emergere all'interno di uno spazio sicuro e relazionale, l'esperienza può portare ulteriore visibilità e forma alle emozioni, agli elementi di sviluppo e alle qualità che possono essere state precedentemente represses o non formate nella vita della persona. Questo può fornire un percorso verso l'integrità.

Il workshop si è concentrato su *The Dance of Three*, un'ulteriore applicazione del Movimento Autentico sviluppata dall'analista junghiano Marion Woodman, dalla ballerina Mary Hamilton e dall'insegnante di canto Ann Skinner nel loro approccio *Body Soul Rhythms*®. Praticante di lunga data e insegnante di Movimento Autentico e il lavoro di *Bodysoul Rhythms*® di Marion Woodman l'autore riflette su come queste pratiche aiutino a sviluppare la coscienza incarnata che è fondamentale per guarire le nostre relazioni con sé, altro, e con il mondo naturale.

Parole chiave: Danza del Tre, Movimento Autentico, Immaginazione Attiva, Marion Woodman, testimone, incarnato coscienza

**Movimento autentico come pratica di meditazione di movimento
sostenere la malattia infiammatoria immuno-mediata**

Elyn Selu

Abstract

Questo articolo dettaglia uno studio condotto con un gruppo di donne con diagnosi di sclerosi multipla (MS) nelle zone rurali della Carolina del Nord occidentale (WNC) che hanno partecipato a sei settimane di classi di Authentic Movement (AM). Lo studio è stato condotto come parte della tesi di dottorato in psicologia del profondo somatico dell'autore presso il Pacifica Graduate Institute. La SM è una malattia fisica, il che significa che l'impatto psicologico di vivere con i molti sintomi neurologici è raramente affrontato. Lo scopo di questo studio era quello di esplorare le esperienze vissute delle donne con SM fornendo loro un modo per essere in relazione con i sintomi. L'intenzione era quella di esplorare come una pratica di meditazione di movimento auto-diretta potesse coltivare l'interocezione e l'immaginazione attiva, entrambi strumenti auto-riflessivi che supportano il benessere psicologico. Il risultato centrale di questo studio è che le pratiche di meditazione del movimento devono accogliere diverse comunità culturali che potrebbero non avere una conoscenza interdiocettiva. La pratica del sostegno di gruppo divenne il mezzo attraverso il quale i partecipanti acquisirono il linguaggio incarnato. Sviluppando l'alfabetizzazione interdiocettiva, le persone con la malattia immunomediata della sclerosi multipla spesso scoprono un senso più forte di sé e un luogo interno di controllo che può essere stato perso nel corso della malattia.

Parole chiave: sclerosi multipla, movimento autentico, interoception

PSICOTERAPIA CORPOREA E PSICOLOGIA SOMATICA NELLA PRATICA

Espressione naturale

Apprendimento incarnato nell'ambito dell'Eco-Psicosomatica Impegnata

Alycia Scott Zollinger

Abstract

L'Eco-Psicosomatica Impegnata unisce la consapevolezza del respiro, l'intelligenza somatica e l'attenzione consapevole con un'azione creativa, ulteriormente accresciuta attraverso l'unione con la natura. All'interno di questa convezione è intensificata una simbiosi interattiva attraverso un'accresciuta percezione. La conoscenza intima, il respiro e la liberazione disponibili nell'atto di comunicare con la natura possono servire come risorsa terapeutica eco-psicosomatica. Questa forma di terapia impegnata migliora l'incarnazione e la rigenerazione olistica. Quando invitiamo i nostri istinti creativi a fluire attraverso i nostri corpi, la nostra intelligenza somatica si anima in un modo che può abbracciare la nostra narrazione storica e incoraggiare la trasformazione allineata con i nostri desideri e saggezza interiore. Quando uniamo la nostra percezione del cuore con il respiro e la consapevolezza sensoriale in natura, i confini del cervello lineare si dissolvono. Cominciamo a sintonizzare il corpo con la profondità del fascino lento, del discernimento compassionevole e della coscienza sinergica. Quando c'è un elemento della natura per aiutare ad affrontare il sé interiore, c'è un ciclo di feedback esterno e strutturale che fonda ogni fase del ciclo di guarigione in una realtà tangibile. L'Eco-Psicosomatica Impegnata unisce la coscienza e l'energia in un modo che può portare a una visione diretta della struttura del nostro personaggio, dei bisogni interni e della natura vitale, oltre a contribuire al completamento del ciclo di guarigione verso l'omeostasi.

Parole chiave: intelligenza somatica, eco-psicosomatica impegnata, mindfulness, movimento, espressione, incarnazione, il ciclo di guarigione, agenzia creativa

Introduzione alla psicologia funzionale

Il concetto di BES nel lavoro clinico con la depressione

Enrica Pedrelli e Luciano Sabella

Abstract

Nella Psicologia Funzionale, le Esperienze di Base del Sé (BES) sono necessarie per uno sviluppo integrato e completo del Sé. L'articolo si concentra principalmente sul BES delle *Sensazioni* e del *Contatto*, che sono sempre alterati nell'alienazione e nella mancanza di flusso, e correlati a disturbi depressivi. Riflettiamo sulla necessità di intervenire coattraverso tali BES con le persone affette da disturbi depressivi.

Parole chiave: depressione, sensazioni e contatto, cura, psicologia funzionale, Esperienze di Base del Sé

APPROCCIO INTERDISCIPLINARE

Miscelazione delle Discipline

Usare la scienza dell'esercizio per spiegare la psicologia somatica

Stacy Reuille-Dupont

Abstract

L'esercizio fisico ha il potenziale di diminuire gli effetti collaterali negativi, ridurre i costi sanitari sociali e aumentare la qualità della vita. L'esposizione all'esercizio fisico ha aumentato la partecipazione e ha aperto la strada a una varietà di esperimenti pilota basati sul movimento, con una popolazione di pazienti di salute mentale, rurale e clinica, diversa, in diversi trattamenti per numerose diagnosi cliniche. La ricerca originale (Reuille-Dupont, 2015) è brevemente delineata prima di una discussione sulla teoria utilizzata per determinare ed eseguire interventi basati sul movimento per trattamenti psicologici e fisici con l'obiettivo della salute. In tutto il documento, la teoria e la ricerca psicologica e la scienza dell'esercizio sono sovrapposti per spiegare le implicazioni fisiche e i cambiamenti psicologici del trattamento basato sul movimento. È importante comprendere la terminologia comune per coinvolgere i clienti e gli altri operatori sanitari nel trattamento basato sul movimento per la salute fisica e psicologica. Inoltre, in qualità di specialisti nella comprensione del ruolo del corpo nell'esperienza, è responsabilità dello psicologo somatico promuovere e sostenere l'esercizio fisico come medicina, quando possibile. Sono incluse le immagini per aiutare a delineare e sovrapporre le discipline per una migliore comprensione, una maggiore consapevolezza ed espandere il linguaggio degli psicologi somatici che devono impegnarsi in team sanitari multidisciplinari.

Parole chiave: trattamento del movimento fisico, movimento per la salute mentale, scienza dell'esercizio, psicologia somatica.

**Una revisione degli approcci psicologici
per il trattamento della schizofrenia**

**Un focus sulla psicoterapia corporea integrata e la psicoterapia corporea giapponese
(Dohsa-hou)**

Yasuyo Kamikura Ryoza Shimizu Ichiro Okawa

Università di Tsukuba Meijigakuin Università di Tsukuba

Abstract

La schizofrenia è un disturbo psichiatrico che richiede molti anni di trattamento, e pochi pazienti si riprendono completamente. In Giappone, pochi studi hanno esplorato approcci psicologici per il trattamento della schizofrenia; la psicoterapia di supporto è stata a lungo utilizzata, ma richiede un intervento a lungo termine. Inoltre, le prove di classificazione suggeriscono che la sua efficacia è scarsa, e sono necessari nuovi trattamenti per la schizofrenia. Lo scopo di questa revisione era quello di valutare gli effetti degli approcci psicologici utilizzati per il trattamento della schizofrenia, e introdurre il Dohsa-hou ad un pubblico internazionale. La letteratura ha dimostrato che la formazione alle competenze sociali e l'educazione psicologica hanno un impatto limitato sul miglioramento delle competenze dei pazienti, e le discussioni sull'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale sono continuate. Al contrario, l'evidenza sostiene l'uso della psicoterapia corporea integrata (BPT integrato) nel ridurre i sintomi negativi. Inoltre, l'evidenza suggerisce che BPT integrato e Dohsa-hou sono applicabili in una varietà di casi, e sono efficaci anche come brevi interventi, a causa dell'utilizzo della comunicazione non verbale e un focus sulla mente subconscia. Alcuni problemi identificati con gli studi pubblicati che valutano questi approcci di trattamento includevano piccole dimensioni del campione, pregiudizi del ricercatore e metodologiche, e meccanismi inspiegabili. Ulteriori studi sono necessari per studiare i meccanismi e gli effetti di Dohsa-hou nel trattamento della schizofrenia.

Parole chiave: schizofrenia, effetto terapeutico, approccio psicologico, psicoterapia integrata del corpo, Dohsa-hou

La magia dell' Epigenetica – ricetta per una vita più sana

Milena Georgieva* and George Miloshev

Laboratorio di genetica molecolare, Istituto di Biologia molecolare, Bulgara Accademia delle Scienze

Abstract

La genetica è stata a lungo accettata come un fattore deterministico che modella le nostre caratteristiche psicosomatiche. Ma dati recenti mostrano che i geni non sono il nostro destino e noi siamo i padroni della nostra eredità. La genetica moderna dimostra inequivocabilmente che il modo in cui mangiamo, il modo in cui respiriamo e trattiamo noi stessi, regola l'attività dei nostri geni e i loro risultati. Nuovi dati genetici collegano educazione, intelligenza, cibo e stile di vita come potenti fattori che modellano i nostri geni. Inducendo modifiche chimiche sulla molecola di DNA e le proteine che lo organizzano nel nucleo. Fattori come lo stress, la mancanza di attività fisica e la malattia cronica cambiano il modo in cui i geni funzionano. La scienza che studia i meccanismi molecolari attraverso i quali l'ambiente guida il lavoro dei nostri geni, si chiama Epigenetica. L'eredità epigenetica proprio come l'eredità genetica va oltre il nostro tempo e viene trasmessa ai nostri discendenti.

Qui, riassumiamo alcuni degli esempi più eclatanti che illustrano il potere dell'epigenetica. La carestia olandese al tempo della seconda guerra mondiale e l'influenza di alcune delle più devastanti pandemie sulla vita delle persone in tutto il mondo e la loro genetica permetterà al lettore di percepire il fatto che l'epigenetica detiene la chiave per un modo di vivere più sano e più intelligente.

Parole chiave: genetica, epigenetica, Psychosomatics, cervello, stress, ambiente, cibo

ETICA PROFESSIONALE

Etica pratica

David Trotzig

Presidente del Comitato etico dell'EABP

Abstract

Il lavoro del comitato etico di un'associazione professionale si articola su una serie di argomenti che, in teoria, possono essere visti come semplici, ma che in pratica dipendono da molte variabili: le aspettative dei diversi agenti o parti coinvolte, il campo di applicazione dei soggetti considerati interessati dalle attività del comitato etico, i contesti culturali e giuridici in cui esso può agire, ecc. Le conseguenze delle azioni del Comitato Etico e/o la mancanza di azioni sono significative per l'organizzazione, nonché per i suoi membri, clienti, pazienti o tirocinanti. L'adesione alle Linee Guida Etiche implica una responsabilità sociale che il comitato etico deve disciplinare e far rispettare tra i membri dell'Associazione. Questa responsabilità comprende la cura per l'immagine pubblica dell'associazione, e di evitare comportamenti non etici sia tra i membri individuali e organizzativi, come gli istituti di formazione e le associazioni professionali. I cambiamenti nei costumi e nei valori nel tempo, e in molti paesi e culture differenti, conferiscono alle linee guida etiche un ruolo importante come salvaguardia dello spirito dell'associazione, come definito nel suo statuto. Ciò significa che occorre prestare particolare attenzione all'insegnamento dell'etica in modo che tutti i membri e i tirocinanti possano condividere gli stessi valori e sentirsi coinvolti e collegati a membri provenienti da paesi e culture diversi.

Parole chiave: EABP, linee guida etiche, etica organizzativa, responsabilità sociale, diversità culturale, etica e qualità, qualità, reclami etici, etica e diritto.

PSICOTERAPIA DEL CORPO NEL MONDO

Lo sviluppo della psicoterapia ad orientamento corporeo in Russia

Boris Suvorov

Abstract

Questo articolo fornisce una breve panoramica della storia e dello stato attuale della psicoterapia ad orientamento corporeo in Russia. Questa revisione delle principali aree di psicoterapia ad orientamento corporeo in Russia include una presentazione della Biosintesi, Bodydynamics, Analisi Bioenergetica e Thanatotherapy.

Parole chiave: psicoterapia, psicoterapia ad orientamento corporeo, Biosynthesis, RABOP, Bodydynamics, Bioenergetic Analysis, Thanatotherapy, trauma work, Hakomi, SOBBORUS, Bioenergetic Analysis Society, International Association of Thanatotherapy.

Book review

The Infinite Subtleties of Sensation A look at two key works on trauma

Le infinite sottigliezze della sensazione Uno sguardo a due opere chiave sul trauma
Di Adam Bambury

Waking the Tiger: Healing Trauma

Svegliare la tigre: Trauma di guarigione

Peter A. Levine con Ann Frederick

North Atlantic Books, 1997

In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness In una voce non detta: Come il corpo rilascia il trauma e ripristina la bontà

Peter A. Levine

North Atlantic Books, 2010