

### **Svelare l' Arazzo del Benessere**

#### **La Complessa Danza della Salute Mentale e dell'Epigenetica**

*Bela Vasileva, George Miloshev, Milena Georgieva*

L'avvento del XXI secolo ha testimoniato la manifestazione di pandemie nascoste, caratterizzate da malattie croniche di significativa rilevanza sociale, le quali, pur mancando della visibilità immediata tipica delle malattie infettive, rappresentano considerevoli minacce per la salute pubblica. Tra queste pandemie nascoste ci sono disturbi della salute mentale, diabete, patologie cardiovascolari, condizioni oncologiche e malattie polmonari. Nonostante la loro natura non contagiosa, queste affezioni esercitano impatti profondi e spesso interconnessi su individui e società. Quest'articolo affronta esplicitamente i disturbi della salute mentale ed esplora il loro intricato intreccio con l'epigenetica, un campo che è venuto alla ribalta nella ricerca contemporanea in questo settore. Il ruolo centrale dell'epigenetica nello sviluppo, nella progressione e nel trattamento dei disturbi della salute mentale è esaminato approfonditamente. Le intuizioni emergenti sostengono che le modifiche epigenetiche funzionino come un ponte fondamentale, illuminando la natura intricata delle condizioni di salute mentale. Inoltre, questa ricerca mette in evidenza il ruolo centrale del corpo nella salute mentale, sottolineando l'importanza della psicoterapia corporea e delle modalità bottom-up. La recensione fornisce una fondamentale base di ricerca per comprendere l'importanza dell'incorporare approcci bottom-up/epigenetici nel trattamento e nella gestione dei disturbi della salute mentale.

**Parole chiave:** pandemie nascoste; malattie croniche; salute pubblica; disturbi della salute mentale; epigenetica; sviluppo; trattamento; rilevanza sociale

---

### **L'Effetto della Psicoterapia Corporea sulla Matrice dell'Acqua del Corpo Come Visto dalla Spettroscopia NIR e dall'Aquafotomica**

*Ilina Iordanova, Roumiana Tsenkova, Kolio Iordanov, Daniel Todorov, Alexander Stoilov, Shogo Shigeoka, Madlen Algafari*

L'aquafotomica è una nuova disciplina che utilizza la spettroscopia per esaminare come le molecole d'acqua cambiano conformazione sotto determinati stimoli o perturbazioni (Tsenkova, R., 2006, 2009; Bazar et al., 2015; Muncan & Tsenkova, 2023; Tsenkova et al., 2018). Qui descriviamo un nuovo metodo non invasivo per raccogliere spettri NIR dai palmi dei partecipanti alle sessioni di psicoterapia corporea presso l'Istituto Neoreichiano Bulgaro per la Terapia Analitica, che dopo un'analisi spettrale multivariata dei dati ci ha permesso di decifrare i cambiamenti strutturali nelle loro matrici molecolari d'acqua al termine di ogni sessione. I nostri risultati indicano una coerenza strutturale tra i partecipanti, così come una firma matricidale dell'acqua più sana, più energica e priva di stress.

**Parole chiave:** psicoterapia corporea, corpo-mente, aquafotomica, matrice acquosa, benessere, aquagrammi, spettroscopia NIR

---

### **La Musica del Tocco Armonico e i Cambiamenti Epigenetici da una Prospettiva di Psicologia Corporea**

*Elya Steinberg*

Questo articolo esplora gli aspetti del tocco armonico e il suo potenziale nell'indurre modifiche epigenetiche. Esso propone un'ipotesi che spiega i cambiamenti nei clienti e illustra l'applicazione della ricerca su modelli animali per chiarire questi fenomeni clinici, particolarmente nel contesto delle tecniche di psicoterapia corporea che utilizzano il tocco, come il massaggio biodinamico.

**Parole chiave:** Tocco, cambiamenti epigenetici, tocco armonico, musica

---

### **Brainspotting**

#### **Un Trattamento per il Disturbo da Stress Post-Traumatico**

*LeeAnn M. Horton, Cynthia Schwartzberg, Cheryl D. Goldberg, Frederick G. Grieve, Lauren E. Brdecka*

La base di ricerca delle terapie psicologiche per trattare efficacemente il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) è limitata. Questo studio sperimentale classico mira a introdurre il Brainspotting come trattamento efficace per il PTSD, e la riduzione dei sintomi di ansia e depressione. I partecipanti allo studio (N = 63) erano clienti (campionamento di convenienza di auto-riflessione) reclutati quando si presentavano presso una clinica per il trattamento del PTSD. I partecipanti hanno completato il processo di consenso informato, quindi sono stati assegnati casualmente a ricevere cinque settimane di trattamento come al solito (TAU; terapia cognitivo-comportamentale, focalizzata sulla soluzione, centrata sulla persona, psicodinamica), o cinque settimane di trattamento con Brainspotting. Le valutazioni sono state effettuate pre-trattamento, post-trattamento e a quattro settimane di follow-up con 27 partecipanti che hanno completato il trattamento. I risultati hanno mostrato che i partecipanti in entrambi i gruppi hanno ridotto i sintomi del PTSD. In generale, la TAU è stata migliore inizialmente post-trattamento, mentre il Brainspotting ha mostrato maggiori benefici longitudinali nella fase di follow-up. Sono discusse le implicazioni di questi risultati e sono fornite raccomandazioni per future ricerche.

**Parole chiave:** ansia, brainspotting, depressione, stress post-traumatico, trauma

---

#### **Effetti di Potenziamento della Salute Mentale e Fisica del Metodo Dohsa-hou Interattivo e Non-interattivo attraverso la Visione di Video**

*Yasuyo Kamikura, Ichiro Okawa, Hirohito Mashiko*

Il metodo di supporto convenzionale nel Dohsa-hou clinico coinvolge terapisti che supportano il movimento dei clienti faccia a faccia e utilizzano il contatto diretto con il corpo. Tuttavia, a causa della pandemia da COVID-19, è stato richiesto un supporto non faccia a faccia e senza contatto per insegnare e praticare il Dohsa-hou clinico. Questo studio ha confrontato gli effetti psicologici del

metodo online interattivo e del metodo di visione video non interattivo del Dohsa-hou per individui sani. Abbiamo condotto un'analisi della varianza a due fattori con fattori misti. Le variabili indipendenti erano i metodi interattivi e non interattivi e il momento dell'intervento (pre- e post-intervento), e le variabili dipendenti erano il senso di armonia tra corpo e mente e il locus di controllo. I risultati hanno mostrato che il senso di rilassamento, il senso di armonia e il locus di controllo sono stati significativamente potenziati sia nel metodo interattivo che in quello non interattivo; tuttavia, il metodo online interattivo ha ottenuto un ulteriore potenziamento del senso di rilassamento e del senso di armonia tra corpo e mente. Il metodo online interattivo Dohsa-hou farebbe sì che i partecipanti si impegnino più attivamente nel Dohsa-hou, consentendo quindi un'esperienza Dohsa-hou più realistica.

**Parole chiave:** potenziamento della salute mentale e fisica, Dohsa-hou online interattivo, Dohsa-hou online non interattivo, Dohsa-hou della salute, Dohsa-hou senza contatto

---

### Archetipi, Stati dell'Io e Sottopersonalità

#### Un'Esplorazione delle Diverse Espressioni All'interno della Consapevolezza Somatica

*Sharon G. Mijares*

Una combinazione di approcci somatici e psicodinamici può rivelare stati dell'io incarnati, sottopersonalità e influenze archetipiche che comunicano attraverso la mente-corpo. Questo articolo supporta l'ipotesi che gli stati dell'io e altri elementi della psiche si manifestino somaticamente. Di conseguenza, è necessario prestare maggiore attenzione al corpo come parte del dialogo terapeutico. Questo può illuminare manifestazioni egoiche che si verificano con il lavoro sul corpo - ad esempio, il processo di Reich per allentare l'armatura caratteriale e la teoria di Jung di un inconscio collettivo universale con le sue forze archetipiche che si manifestano biologicamente, portando alla crescita dell'anima e all'individuazione. Gli stati dell'io frammentati, le forze archetipiche e le sottopersonalità introiettate diventano coscienti come molecole messaggere e reti neurali cercano di comunicare e guarire la frattura mente-corpo. L'obiettivo è l'integrazione che porta a un'intera incarnazione.

**Parole chiave:** Somatica, archetipi, stati dell'io, mente-corpo, corpo-mente

### **Trasformazione nella Psicoterapia Corporea**

#### **Stati Consapevoli e il Futuro**

*Luisa Barbato*

L'articolo presenta una riflessione sulla trasformazione come obiettivo per superare le crisi interiori e come obiettivo finale di un processo psicoterapeutico. Vengono presentati i concetti chiave di un percorso terapeutico della psicoterapia corporea alla luce dei diversi piani personali - fisico, emotivo, mentale e spirituale - che sono coinvolti e trasformati. Infine, vengono spiegati i due temi chiave di un percorso psicoterapeutico moderno: evoluzione e integrazione.

**Parole chiave:** Psicoterapia Corporea, crisi, percorso evolutivo, unità, trasformazione

---

### **Appartenenza alla Terra**

#### **Psicoterapia Corporea, il Modello di Armonizzazione Stagionale e il Recupero del Nostro Selvaggio**

*Chloe Barrett-Page*

In questo articolo, determino come i terapeuti corporei possano sostenere il riconoscimento da parte dei clienti di appartenere al mondo naturale per favorire una maggiore resilienza e guarigione. La ricerca inizia determinando cosa stanno dicendo campi multidisciplinari sull'importanza della relazione tra esseri umani e Terra. Successivamente, ricerca approcci dalla psicoterapia corporea che supportano resilienza e guarigione, evidenziando modi in cui questo si sovrappone alla ricerca proveniente da campi multidisciplinari. Da qui è stato creato il modello di Armonizzazione Stagionale. Uno studio di caso mostra il modello di Armonizzazione Stagionale che supporta una cliente nel recupero della sua rabbia e il potenziale che questo suggerisce per un cambiamento sociale più ampio. Ciò porta a una discussione delle possibili implicazioni di questa ricerca per il campo della psicoterapia

---

corporea, compreso il motivo per cui sostenere la relazione dei clienti con il mondo naturale è imperativo per il benessere.

**Parole chiave:** mondo naturale, Terra, psicoterapia corporea

---

### **Competenze della Psicoterapia Corporea/Somatica. Quali sono?**

*Courtenay Young*

Questo articolo tratta dello sviluppo del Progetto EAP per stabilire le Competenze Professionali di un Psicoterapeuta Europeo. È sia un invito che una sfida per tutti i Psicoterapeuti Corporei e Psicoterapeuti Somatici. Incoraggia i lettori a identificare e differenziare quelle competenze professionali che sono particolari, specifiche e persino uniche per la Psicoterapia Corporea/Somatica, e per le diverse modalità all'interno di questo settore principale.

**Parole chiave:** Psicoterapia Corporea, Psicologia/Psicoterapia Somatica, competenze professionali, settori principali e modalità

---

### **RECENSIONE DEL LIBRO**

**Corpi Diversi**

***Decostruire la Normalità***

**di Nick Totton**

*Roz Carrollffer*

Una recensione del libro di Nick Totton, Corpi Diversi, che riassume e riflette sui contenuti di un libro innovativo e sostanziale. Considera i suoi approfonditi argomenti sulla natura insidiosa dei valori "normativi" e la sua vasta ricerca su altre prospettive più arricchenti.

**Parole chiave:** Differenza, Incarnazione Normativa

---