INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

ABSTRACTS – IBPJ – Volume 24, Number 1

SEZIONE SPECIALE

PSICOANALISI E PSICOTERAPIA CORPOREA

INTERVISTA

Psicoanalisi, Psicologia Somatica e il Futuro dell'Intersoggettività

Un Confronto con Jessica Benjamin e Christopher Walling

Helena Vissing

Il rapporto fra psicoanalisi e psicologia somatica è stato a lungo caratterizzato da una profonda interconnessione e, allo stesso tempo, da una persistente frammentazione teorica. Sebbene i primi esponenti del pensiero psicoanalitico, come Freud e Reich, avessero riconosciuto nel corpo un elemento centrale della vita psichica, gli sviluppi contemporanei dei due ambiti hanno spesso seguito percorsi paralleli ma non sufficientemente integrati. Negli ultimi decenni, la svolta relazionale in psicoanalisi, insieme ai progressi nella teoria della regolazione affettiva, nella neurobiologia interpersonale e negli studi sul trauma, ha creato nuove condizioni per un dialogo fra queste correnti (Benjamin, 2017; Schore, 2012). Parallelamente, le psicoterapie somatiche si sono espanse rapidamente, sebbene spesso in assenza di una cornice metapsicologica unificante in grado di conferire coerenza ai diversi approcci. Questo dialogo tra i due psicoanalisti Jessica Benjamin e Christopher Walling si colloca all'interno di uno snodo critico, esplorando come concetti quali intersoggettività, riconoscimento ed *embodiement* possano fungere da ponti fra la psicoanalisi e le tradizioni somatiche. Confrontandosi, gli autori mettono in luce il ruolo emergente del corpo nella teoria relazionale, l'importanza della soggettività materna, e il potenziale

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

sviluppo di un paradigma teorico integrato capace di comprendere in modo congiunto le dimensioni cliniche e socioculturali dell'esperienza umana.

La Psicoanalisi come Psicoterapia Corporea:

Una Prospettiva Fondata sull'Inferenza Attiva

Leah Benson

La psicoanalisi (PsyA) e la psicoterapia corporea (BPsy) vengono frequentemente presentate come antitetiche - la prima orientata all'esplorazione dell'inconscio, la seconda centrata sull'esperienza corporea. Questo contributo sostiene invece la loro convergenza, utilizzando l'inferenza attiva - un quadro teorico di matrice neuroscientifica - come chiave di lettura. L'inferenza attiva concepisce il sistema mente/cervello/corpo non come un recettore passivo di stimoli, bensì come un dispositivo predittivo che costruisce attivamente la realtà attraverso aspettative legate agli stati fisiologici. Storicamente, la PsyA ha sempre considerato il corpo come un elemento centrale - dall'Io corporeo freudiano all'identità funzionale di Reich - un filo conduttore che la PsyA contemporanea continua a seguire nei concetti di transfert e resistenza, qui interpretati come predizioni somatiche. Diversamente dalle BPsy focalizzate sul sintomo (es. *Hakomi*, *Somatic Experiencing*), la PsyA mostra una maggiore affinità con l'Analisi Bioenergetica (BioA) orientata al profondo, la quale mira a portare alla luce le credenze che organizzano i pattern corporei attraverso l'associazione libera, anziché intervenire sui sintomi mediante esercizi guidati. L'inferenza attiva mostra, inoltre, come il linguaggio svolga una funzione regolativa sugli stati corporei, permettendo così di collegare l'insight verbale della PsyA agli obiettivi somatici della BPsy. Rileggere la storia somatica della psicoanalisi alla luce dell'inferenza attiva consente di dissolvere le tensioni fra i due campi: la "cura attraverso le parole" della PsyA si rivela una cura corporea, permettendo una riformulazione della pratica clinica. Ne deriva una sfida al mito dell'eccessiva "intellettualizzazione" della PsyA, riaffermandone le radici incarnate e la rilevanza attuale.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Just Talking

Riflessioni Sulla Separazione delle Parole dal Soma

Gabriella Hiatt

Nel panorama psicoterapeutico contemporaneo, le parole vengono sempre più svalutate a favore di approcci somatici che privilegiano il corpo come luogo d'elezione per l'espressione e la cura dell'inconscio. Questo articolo esamina criticamente le radici storiche e teoriche di tale dicotomia, rintracciandole nei dualismi illuministi che separano nettamente mente e corpo. Analizzando l'ipnosi, la libera associazione e la teoria psicoanalitica, l'articolo mette in luce l'importanza della parola come atto incarnato, anziché come funzione meramente cognitiva. Il lavoro di Jacques Lacan, Julia Kristeva e Sabina Spielrein viene esplorato per mostrare come linguaggio ed esperienza corporea siano profondamente interconnessi. Sostengo che le parole non debbano essere considerate come un ostacolo all'accesso al materiale inconscio, ma una dimensione in cui emergono gli aspetti corporei ed affettivi dell'esperienza. Attraverso l'integrazione di modelli psicoanalitici e somatici, i clinici possono coltivare una comprensione più articolata del linguaggio come incarnato nella pratica terapeutica.

L'Influenza della Libidometria sugli Esperimenti Bioelettrici di Wilhelm Reich:

Analisi di Due Tentativi Psicoanalitici di Quantificare l'Energia Psichica

Jennifer Evans

Questo articolo riconsidera l'impegno dello psicoanalista Siegfried Bernfeld nel fondare una scienza della libido, esaminandone i legami e l'influenza sui primi esperimenti di Wilhelm Reich, fondatore della psicoterapia corporea. Gli esperimenti bioelettrici condotti da Reich alla fine degli anni Trenta rappresentano un momento cruciale nella storia della psicoterapia corporea, poiché contribuirono in modo significativo a definire il quadro scientifico entro cui comprendere la connessione mente-corpo. Meno noto è il fatto che tali esperimenti furono preceduti e accompagnati da un progetto scientifico avviato da Bernfeld con l'obiettivo di misurare sperimentalmente la libido. Questo approccio, denominato

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

libidometria, mirava ad affrontare il problema mente-corpo dimostrando che i processi psichici possiedono correlati somatici quantificabili, misurabili attraverso variazioni di temperatura tra i diversi sistemi corporei. L'articolo esplora le implicazioni storiche della libidometria all'interno del lavoro scientifico di Reich e del successivo sviluppo della psicoterapia corporea. Inoltre, mette in luce la ricca storia dei tentativi psicoanalitici di comprendere l'energia pulsionale, offrendo un quadro più approfondito rispetto all'influenza esercitata dalla libidometria sulla svolta sperimentale di Reich, nonché sulla divergenza tra gli approcci psicofisiologici e quelli della psicoterapia corporea riguardo la questione mente-corpo.

Una Prospettiva Alternativa al Trattamento del Trauma

Integrazione di Paradigmi fra Mitologia, Psicologia del Profondo e Approcci Somatici

Sharon G. Mijares

L'impatto del trauma sul corpo sta ricevendo una crescente attenzione nel campo della somatica. Un'analisi dei testi più diffusi tra professionisti e studiosi del settore mostra come la guarigione dal trauma rappresenti un tema centrale in ciascuno di essi. In questo articolo metto in discussione l'utilità del continuare a sostenere il paradigma vittima, persecutore e salvatore. Sebbene la maggior parte delle persone desideri rispondere con compassione alla sofferenza altrui, una reazione puramente empatica potrebbe non supportare il bisogno di coraggio e forza del cliente. Focalizzarsi esclusivamente su risposte compassionevoli può contribuire ad indebolire la sua posizione. Inoltre, alla luce delle crescenti crisi climatiche, risulta essenziale disporre di metodologie mente-corpo avanzate al fine di comprendere e sostenere le popolazioni di rifugiati. Wilhelm Reich ha evidenziato i vari modi in cui l'energia vitale può essere bloccata, senza però promuovere un'identità vittimistica. Carl Gustav Jung si è concentrato sul processo di individuazione, un percorso verso la totalità fondato sull'esperienza conscia e inconscia, e sul riconoscimento delle energie archetipiche disponibili per la guarigione e l'integrazione. Esistono tradizioni mitologiche in cui trauma, eroismo e guarigione coesistono all'interno dello stesso racconto. Per evitare

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

di contribuire a un indebolimento dell'umanità, è dunque opportuno esplorare storie più dense di significato, capaci di orientare verso percorsi di guarigione e integrazione.

Il Ruolo del Corpo nell'Elaborazione del Trauma: la Guerra in Sudan

Suzan Shedid Elsayed

Questo articolo indaga il modo in cui approcci psicoanalitici e somatici possono integrarsi nei percorsi di elaborazione del trauma, con particolare riferimento alla guerra in Sudan e alle sue ricadute sulle profughe sudanesi. Il trauma non è un fenomeno esclusivamente psicologico, è invece un'esperienza profondamente inscritta nel corpo, che può manifestarsi attraverso alterazioni del sonno, della digestione, del ciclo mestruale e della regolazione emotiva. A partire da esperienze dirette sul campo, l'articolo mostra come workshop condotti in lingua araba e fondati su un approccio *trauma-informed* abbiano offerto alle donne uno spazio di cura, condivisione e riconnessione con il proprio corpo. Integrando pratiche sudanesi tradizionali fondate su racconto, movimento e rituali con le teorie contemporanee sul trauma, questi interventi hanno favorito processi di regolazione fisiologica ed emotiva. Viene inoltre approfondito il concetto di *Third Body* (*Terzo Corpo*), inteso come elemento centrale nella costruzione di spazi terapeutici in cui un dolore rimasto inespresso possa affiorare ed essere elaborato. L'articolo sottolinea infine la necessità di decolonizzare gli interventi sul trauma, promuovendo ricerche e finanziamenti capaci di mettere al centro le esperienze e i saperi culturali delle comunità della Maggioranza Mondiale. Attraverso il dialogo tra prospettive psicoanalitiche e metodologie corporee di guarigione, lo studio propone un modello di cura del trauma più inclusivo ed efficace.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Psicoanalisi e Soma

Viaggio di Due Corpi attraverso Ritmi e Spazi Intercorporei di un Trauma Silente e Insidioso

Julianne Appel-Opper

Questo articolo si concentra su un lungo percorso terapeutico interculturale, svolto online, nel quale i corpi della psicoterapeuta e della cliente si incontrano e si orientano insieme attraverso territori traumatici. Viene dato spazio alla presenza incarnata della psicoterapeuta e al suo essere con, così come alle comunicazioni implicite da corpo a corpo che si sviluppano tra le due. Vengono inoltre presentati interventi a base corporea, elaborati a partire da concetti dell'Approccio Integrato della Gestalt e della Psicoanalisi Relazionale.

Il Peso Psicopatologico del Trauma Culturale sulle Donne:

Un Approccio Somatico al Trattamento

Maryanne Comaroto, Rebecca Pottenger, Kim Diorio, Lauren Shufran, Marlene Cohen

Questo studio prende in esame alcune lacune nella ricerca sull'oggettivazione sessuale femminile (FSO) e sulla sua interiorizzazione (IFSO), interpretandole come espressioni di una forma profondamente radicata di trauma culturale. Sviluppando ulteriormente contributi precedenti, le autrici mostrano come FSO e IFSO possano essere concepite come ferite antiche, sedimentate in cinquemila anni di oppressione femminile. Questo trauma culturale, definito "la Trance", agisce in modo sottile e pervasivo, configurandosi come un fardello psicopatologico implicito e invisibile per le persone cisgender che si identificano come donne. La Trance dà origine ad archetipi pericolosi e disincarnati, che producono una frattura nel rapporto delle donne con il proprio corpo e una scissione interna della psiche. Le emozioni intense e profondamente disregolate associate a questo trauma inconscio possono manifestarsi attraverso sintomi quali dismorfofobia, ipersessualizzazione, ansia, depressione, perfezionismo, bassa autostima e scarso senso di valore personale. Attraverso un approccio fenomenologico, questo studio valuta l'efficacia di un innovativo modello di trattamento somatico nel ridurre il peso corporeo e psichico della Trance.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Riconoscere il trauma come esperienza collettiva, e non soltanto individuale, consente di renderlo esplicito, favorendo l'emergere di nuovi archetipi più autonomi, vitali e capaci di promuovere amore verso sé stesse. È importante riconoscere che gli archetipi non possono essere semplicemente eliminati; è invece possibile creare le condizioni affinché ne emergano di nuovi. L'innovativo modello terapeutico qui proposto stabilisce condizioni replicabili perché questo processo trasformativo possa svilupparsi in modo attendibile. Pur collocandosi nella tradizione della psicologia del profondo, questo studio esplora un approccio integrato con la psicoterapia corporea, nel quale il materiale inconscio, affettivo e immaginativo emerge attraverso l'esperienza somatica, non solo attraverso l'interpretazione verbale.

SOMATICA PRENATALE E PERINATALE

Embodiment Formativo

James Feil

L'Embodiment Formativo indaga come ordine, stabilità, struttura e forma vengano create, mantenute, modificate ed evolvano nella dimensione umana. Finora i principi dell'Embodiment Formativo sono stati esposti soprattutto sul piano teorico, con scarse indicazioni sulle loro applicazioni cliniche. Inoltre, il paradigma formativo non è stato ancora distinto in modo esplicito da altri approcci somatici oggi diffusi. Questo articolo mira ad ampliare le basi concettuali e cliniche dell'Embodiment Formativo (EF), proponendolo come una metodologia somatica integrativa centrata sul continuo processo di auto formazione dell'essere umano lungo l'intero arco di vita. Radicato principalmente nella Psicologia Formativa di Stanley Keleman, e arricchito dai contributi della Biodinamica Craniosacrale, della Polarity Therapy, della psicologia prenatale e perinatale, oltre che da specifiche acquisizioni delle neuroscienze e della biologia, l'EF concepisce l'embodiment come un processo morfogenetico attivo, attraverso il quale i pattern fisiologici, emotivi, comportamentali e relazionali emergono e si riorganizzano costantemente. Tra

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

i principi centrali esplorati vi sono la dinamica pulsatoria, la morfogenesi, la centralità dell'azione nel funzionamento umano e il ruolo dei confini nel plasmare l'identità, l'adattamento e la resilienza. L'articolo presenta inoltre la "*Bodying Practice*" di Keleman, una procedura clinica volta a riorganizzare i pattern abituali attraverso l'ingaggio volontario muscolo corticale e l'osservazione incarnata di sé. Sottolineando il processo evolutivo, le origini embrionali e l'intelligenza formativa intrinseca del corpo, l'EF offre un contributo distintivo alla pratica somatica contemporanea, integrando regolazione, crescita, movimento e significato all'interno di un quadro terapeutico unitario.

Il Trauma come Importante Fattore di Rischio nelle Malattie Croniche

Triggers dell'Esordio, Fattori Prenatali e Perinatali e Possibilità di Prevenzione

Veronique Mead

Il ruolo del trauma quale fattore di rischio nello sviluppo delle malattie croniche è oggetto di crescente interesse, sebbene risulti ancora marginale nella pratica clinica. Sempre più studi mostrano come eventi di vita sfavorevoli possano influenzare non solo l'insorgenza della malattia, ma anche la gravità dei sintomi, la frequenza delle riacutizzazioni e persino l'età di esordio. Questo articolo integra i dati della ricerca con l'esperienza personale dell'autrice, segnata dall'asma e da una forma invalidante di fatica cronica, utilizzando una prospettiva *trauma-informed* per giungere ad un modello somatico di comprensione delle malattie croniche. La teoria polivagale, la *cell danger theory* e altre linee di ricerca suggeriscono che molte condizioni croniche derivino da risposte fisiologiche alla minaccia protratte nel tempo, le quali mantengono il corpo bloccato in stati di attacco, fuga o congelamento. Il trauma rappresenta un possibile fattore di rischio per la sindrome da fatica cronica, le malattie autoimmuni, il diabete di tipo 2 e altre condizioni associate alla resistenza insulinica, oltre che per sintomi non riconducibili a cause mediche note e per quadri di disregolazione autonomica senza una diagnosi precisa. L'articolo mette in luce il ruolo dei fattori di rischio prenatali e perinatali, dei legami precoci e delle loro alterazioni, nell'influenzare la vulnerabilità alla malattia. Le evidenze disponibili indicano la presenza di segnali di rischio che possono

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

comparire nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età adulta, aprendo la strada ad interventi e strategie preventive fondati su approcci somatici, fra cui il sostegno alla connessione emotiva, alla co-regolazione e ai processi di riparazione nella diade genitore-bambino.

Orientamento Integrato *MindBody* e Approcci alla Cura Prenatale e Perinatale Basati sulla Mindfulness

Antonella Sansone

L'articolo, di impostazione teorico-clinica, propone una cornice di integrazione *mindbody* (mentecorpo) attraverso cui comprendere la salute, i processi psicologici e la pratica terapeutica, con particolare attenzione all'ambito prenatale e perinatale. In linea con la prospettiva non dualistica di Broom, il termine *mindbody* viene utilizzato per sottolineare l'inscindibilità dei processi psicologici, fisiologici, relazionali e dello sviluppo. L'articolo mette in discussione i limiti dei modelli dualistici e riduzionisti ancora dominanti nel contesto sanitario attuale ed esplora il ruolo dell'*embodiment*, delle esperienze prenatali, dell'interocezione e della mindfulness per la salute mentale e fisica lungo l'intero arco di vita. Facendo riferimento ai contributi teorici, alle osservazioni cliniche e ai risultati delle ricerche sul programma *Prenatal Mindfulness Relationship-Based* (PMRB), l'articolo indaga le relazioni tra mindfulness materna, interocezione, salute mentale della madre e qualità della relazione madre-bambino durante la gravidanza e nel periodo postnatale. Particolare attenzione è dedicata al ruolo dell'atteggiamento consapevole e compassionevole del clinico, ai processi relazionali incarnati e al contributo delle esperienze prenatali e perinatali nell'influenzare gli esiti terapeutici. L'articolo propone inoltre una riconcettualizzazione dell'attaccamento materno-fetale come processo incarnato, relazionale e bidirezionale, che coinvolge un bambino attivo e responsivo anche se non ancora nato, in linea con le prospettive emergenti nella psicologia prenatale e perinatale. Le evidenze discusse suggeriscono come approcci basati sulla mindfulness e centrati sulla relazione possano sostenere il benessere materno, la consapevolezza interocettiva, la regolazione emotiva e lo sviluppo relazionale precoce. L'articolo si conclude delineando le

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

implicazioni per la psicoterapia, la cura prenatale e perinatale, la formazione professionale e la ricerca futura, evidenziando la necessità di interventi orientati all'integrazione *mindbody* e di studi longitudinali e controllati di più ampia portata.

RICERCA

Efficacia Percepita della Meditazione EBH Basata sulla Compassione (C-EBH) Durante un Periodo di Stress – Uno Studio Introspettivo sull'Emotional Body Healing (EBH)

Lea Gredig, Anna-Lena Lumma, Friedrich Edelhäuser, Susanna Lübcke, Melanie Neumann

Mentre molti individui soffrono a causa delle crescenti pressioni quotidiane che contribuiscono ad un aumento dei livelli di stress, la letteratura più recente indica come praticare regolarmente la meditazione possa ridurre in modo significativo tali stati emotivi. Il ruolo della compassione nella gestione e nella modulazione dello stress rimane tuttavia solo parzialmente esplorato. Il presente studio introspettivo (*first-person research*) esamina l'efficacia percepita del praticare quotidianamente una meditazione a orientamento corporeo basata sulla compassione (C-EBH), fondata sul modello dell'*Emotional Body Healing* (EBH). L'indagine si basa su 50 rilevazioni raccolte nel corso di un periodo di vita caratterizzato da elevato stress. I dati, ottenuti attraverso annotazioni scritte e registrazioni audio successivamente trascritte, sono stati analizzati mediante l'Analisi Interpretativa Fenomenologica (IPA). I risultati principali suggeriscono che la pratica quotidiana della C-EBH abbia contribuito a una riduzione dei livelli di stress, favorita in particolare dalla respirazione consapevole, dall'aumento della consapevolezza corporea e da una maggiore chiarezza mentale. I punteggi relativi allo stress, rilevati prima dell'avvio della pratica (Mdn = 7,00) e a distanza di sei settimane (Mdn = 2,26), evidenziano una differenza significativa. Sono stati inoltre osservati un incremento della compassione verso gli altri e dell'autocompassione, una

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

maggiore connessione emotiva con sé e con gli altri, nonché un aumento della consapevolezza in diverse sue dimensioni. Pur nei limiti di uno studio esplorativo, i risultati aprono nuove prospettive per la ricerca sulla promozione della compassione, sulla gestione e la prevenzione dello stress. Futuri studi introspettivi e qualitativi, condotti su campioni più ampi, saranno necessari per confermare e approfondire tali evidenze.

Evidenze Quantitative sull'Efficacia dell'Analisi Bioenergetica

In Setting Ambulatoriale

Margit Koemeda-Lutz, Agnes von Wyl, Aureliano Crameri, Peter Schulthess, Volker Tschuschke

L'articolo presenta evidenze quantitative relative all'efficacia dell'Analisi Bioenergetica nel contesto della psicoterapia ambulatoriale. La prima sezione illustra i risultati pre-post intervento ottenuti su un campione di 39 pazienti trattati in setting ambulatoriale attraverso l'Analisi Bioenergetica. I dati derivano da un più ampio studio non randomizzato sui processi e gli esiti del percorso di cura (PAP-S; von Wyl et al., 2013; Tschuschke et al., 2013; Crameri et al., 2014, 2016). In questo sottocampione, sono stati rilevati miglioramenti significativi in quattro misure di outcome: Outcome Questionnaire-45 (OQ-45), Brief Symptom Inventory (BSI), Beck Depression Inventory (BDI) e Global Assessment of Functioning (GAF). La dimensione media dell'effetto calcolata su tali misure è risultata pari a 0,83. La seconda sezione prende in esame i dati pre-post intervento relativi al BSI, raccolti su 90 pazienti seguiti da studenti in formazione in Analisi Bioenergetica sotto supervisione. In questo gruppo, la dimensione dell'effetto è risultata pari a 1,09, a fronte dello 0,93 rilevato nel sottocampione PAP-S sulla medesima misura. Entrambi i valori indicano effetti considerevoli e risultano comparabili con quelli riportati in letteratura per altri approcci psicoterapeutici, tra cui la terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Cuijpers et al. (2023) riportano, ad esempio, una dimensione media dell'effetto pari a 0,54 per interventi psicologici rivolti a pazienti con sintomatologia depressiva e/o ansiosa. Nel presente studio, i pazienti con livelli iniziali più elevati di

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

sofferenza psicologica hanno mostrato i miglioramenti più consistenti. Pur non rispondendo pienamente ai criteri di un disegno sperimentale rigoroso (ad es., assenza di gruppi di controllo, impiego di una sola misura self-report, mancanza di valutazioni diagnostiche indipendenti) la valutazione dei risultati nei pazienti trattati dagli studenti sotto supervisione offre comunque elementi a sostegno dell'efficacia degli interventi bioenergetici. Tali esiti consentono inoltre di ipotizzare l'efficacia dei programmi di formazione continua e dei percorsi di training psicoterapeutico in Analisi Bioenergetica.

PRATICA CLINICA

Consapevolezza, Gestione e Risoluzione del Trauma Secondario nella Pratica Terapeutica: Una Rassegna delle Strategie Esistenti e del *Somatic Experiencing* come Modalità di Cura e Prevenzione

Gregory James

La gestione e la prevenzione del trauma secondario risultano ostacolate da un uso poco uniforme della terminologia, con costrutti affini spesso impiegati in modo intercambiabile tanto nella letteratura scientifica quanto nella pratica clinica. In questo articolo di carattere riflessivo, viene sottolineata la necessità di distinguere con maggiore chiarezza le diverse manifestazioni del trauma secondario, al fine di migliorare la ricerca e gli interventi in contesti in cui i professionisti lavorano a contatto con esperienze traumatiche. L'articolo propone precise definizioni delle principali forme di trauma secondario e offre una revisione critica delle strategie attualmente utilizzate per gestirlo e prevenirlo. Gli studi esaminati evidenziano come approcci che riconoscono esplicitamente il fenomeno, prevedendo interventi mirati all'interno della supervisione clinica, possano contribuire in modo significativo alla prevenzione e alla riduzione dei sintomi. Sulla base delle evidenze provenienti dalla pratica clinica nel trattamento dei traumi e dai percorsi di formazione professionale, il modello del *Somatic Experiencing*, un approccio orientato allo

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

sviluppo della resilienza, viene presentato come un valido complemento alle strategie esistenti per prevenire ed attenuare gli effetti della traumatizzazione secondaria.

Attivazioni Oculari in Psicoterapia Corporea:

Valutazioni Cliniche e Metodologiche

Luisa Barbato

L'articolo analizza le attivazioni oculari impiegate nella vegetoterapia carattero-analitica della SIAR (Società Italiana di Analisi Reichiana). Nella psicoterapia reichiana contemporanea vengono proposte quattro differenti attivazioni oculari. Pur distinguendosi per le rispettive applicazioni cliniche, esse trovano una comune cornice teorica e terapeutica nel modello reichiano. Queste attivazioni vengono messe a confronto con due metodologie che coinvolgono il segmento oculare con finalità cliniche differenti: il *Brainspotting* (BSP) e l'*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Il confronto riguarda sia gli aspetti tecnici sia il significato clinico e psicodinamico dei processi sottesi a tali attivazioni oculari, evidenziando come la clinica proceda oggi verso forme sempre più avanzate e integrate di intervento.

APPROCCIO INTERDISCIPLINARE

Approcci Somatici nella Terapia Psichedelica

Tobias Penno

I farmaci psichedelici si sono rapidamente diffusi come un nuovo paradigma nella psicoterapia globale e nella pratica clinica. Molti protocolli clinici incentrati sugli psichedelici sottolineano l'importanza di possedere competenze di tipo psicoterapeutico-somatico per chi utilizza tale metodologia, una tesi supportata da un numero crescente di ricerche. Questa rassegna della letteratura esamina il modo in cui i principi della psicoterapia somatica vengono esplicitamente discussi nelle pubblicazioni scientifiche sugli psichedelici, evidenziando al contempo i limiti derivanti dal tralasciare le molteplici espressioni implicite

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

di tali principi. La letteratura selezionata viene analizzata principalmente per comprendere il ruolo delle competenze psicoterapeutico-somatiche nell'ambito della terapia psichedelica. La rassegna è strutturata in quattro parti. Nella prima parte vengono approfonditi i rituali corporei delle tradizioni indigene che prevedono l'uso di sostanze psichedeliche. La seconda parte è dedicata alle prospettive psicoterapeutiche cliniche e al lavoro somatico con la psilobicina, l'MDMA e la ketamina. Nella terza parte viene analizzata la letteratura scientifica sulle competenze a livello somatico dei terapeuti che lavorano con gli psichedelici. Infine, viene esaminata la neurobiologia degli psichedelici per verificare se la ricerca neuroscientifica avvalori o meno la necessità di tali competenze. Sebbene resti ancora molto da scoprire rispetto a quali aspetti della psicoterapia somatica risultino più determinanti nella terapia psichedelica, questa rassegna si conclude evidenziando come gli approcci terapeutici somatici debbano configurarsi come una competenza chiave all'interno del settore.

Esplorando i Punti di Incontro fra la Psicopatologia Somatica e la Terapia Occupazionale: Potenzialità delle Strategie di Modulazione Sensoriale

Kristina Dobyns

Questo articolo illustra una riflessione circa le potenzialità delle strategie di modulazione sensoriale mutuate dalla terapia occupazionale (TO) — un approccio incentrato sui sensi e sul momento presente, storicamente impiegato con i bambini che presentano difficoltà nell'elaborazione degli stimoli sensoriali — esplorandone la possibile rilevanza all'interno della psicologia somatica. Questi interventi, ad esempio l'uso di profumi, pressioni delicate, cuffie per la cancellazione del rumore, coperte ponderate e attività mirate a stimolare i sistemi vestibolare e propriocettivo, si sono dimostrati efficaci nel regolare i livelli di attivazione e nel migliorare il funzionamento generale della persona, il tutto senza richiedere un elevato carico cognitivo. Studi sia qualitativi che quantitativi correlano tali strategie a una maggiore consapevolezza corporea, suggerendo inoltre la loro utilità nella gestione degli impulsi e delle compulsioni.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

A partire dall'esperienza diretta dell'autrice e dalla letteratura emergente, l'articolo non intende fornire linee guida terapeutiche, bensì mettere in luce i possibili vantaggi, incoraggiando psicologi, professionisti della salute e coach a esplorare approcci mutuati dalla terapia occupazionale per arricchire la propria pratica clinica. Grazie alla loro versatilità, accessibilità e focalizzazione sulla persona, le strategie di modulazione sensoriale rappresentano una preziosa risorsa da integrare all'interno di un repertorio terapeutico orientato al benessere psicofisico.

Il *Sound Healing* come Medicina Sonora:

Rassegna delle Tecniche e delle Evidenze Scientifiche

LeaAnne DeRigne and Hobbes Isaac Liebschutz

Questo articolo esamina le evidenze cliniche relative all'efficacia del *sound healing* (terapia del suono), con particolare riferimento all'utilizzo delle campane tibetane, su diversi parametri legati alla salute. La rassegna ha analizzato 14 studi peer-reviewed, pubblicati tra il 2000 e il 2024, prendendo in considerazione gli effetti di natura fisiologica e psicologica. I risultati indicano che gli interventi di *sound healing*, specialmente quelli che prevedono l'uso delle campane tibetane, possono offrire molteplici benefici per la salute, favorendo una migliore regolazione della pressione arteriosa, la riduzione della frequenza cardiaca e l'incremento della sua variabilità, l'attenuazione dei livelli di dolore, il potenziamento delle funzioni cognitive, un maggior controllo dell'asma e una riduzione della sonnolenza diurna. Le pratiche di *sound healing* risultano associate anche ad un miglioramento della salute mentale, favorendo la riduzione di ansia, depressione e stress, insieme ad un aumento della percezione di felicità, pace interiore e benessere generale. Nonostante i riscontri promettenti, la ricerca in questo campo risente ancora di alcuni limiti, quali l'esiguità dei campioni clinici, l'eterogeneità metodologica e l'assenza di protocolli standardizzati. Si rendono pertanto necessari ulteriori studi rigorosi su vasta scala — in modo particolare trial controllati randomizzati — per verificare queste evidenze preliminari e determinare gli effetti a lungo termine del *sound healing*.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org