

Riviste – orientamento cognitivista

Azione, Corpo e Parola

Negli ultimi anni, il tentativo di integrare i processi corporei e verbali in psicoterapia ha guadagnato una centralità crescente. Si potrebbe dire che stiamo assistendo a un ritorno alle origini, in un percorso ciclico che riscopre il corpo come un vettore essenziale della salute psicologica. Questo movimento di rivalutazione si riscontra anche in ambiti esterni alla psicologia: la cultura del corpo, al di là del mero aspetto estetico, è tornata al centro dell'attenzione dopo un periodo di relativa marginalità. Numerosi studi oggi sottolineano l'importanza dell'attività fisica non solo per la prevenzione, ma anche come parte integrante del benessere complessivo (Firth *et al.*, 2020).

Ciò che invece non è ancora ampiamente compreso è il legame dinamico e complesso tra corpo e parola. Questo rapporto, in cui il corpo influenza il linguaggio e viceversa, crea un flusso continuo che trasforma le intenzioni in azioni. Diverse scuole di pensiero all'interno del cognitivismo hanno iniziato a esplorare con maggiore interesse questo legame, mettendo in luce come il sincronismo – o la dissincronia – tra corpo e parola possano essere utilizzati efficacemente come chiavi di lettura in psicoterapia.

Di seguito vengono presentati tre studi che esaminano questi temi, esplorando le modalità in cui corpo e linguaggio si intrecciano e offrendo nuove prospettive applicative nel campo terapeutico.

Clarissa W. Ong, Steven C. Hayes, Stefan G. Hofmann,

A process-based approach to cognitive behavioral therapy: A theory-based case illustration,

Frontiers in Psychology, 2022, n. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1002849.

Il primo dei contributi che portiamo è un articolo tanto affascinante quanto tecnico, che propone un nuovo approccio CBT con l'ambizione di una "personalized care". La sua attinenza al tema risiede non tanto nel modello presentato, quanto piuttosto nelle soluzioni proposte: l'idea è infatti quella di integrare le "body-focused interventions" con i processi cognitivi, affettivi, comportamentali e fisiologici. A un complesso framework teorico fa seguito la discussione di un caso clinico che evidenzia le possibili applicazioni del modello. Troviamo che questo articolo possa essere rappresentativo delle possibilità di integrazione più superficiali delle parti in causa, grazie al solido background evolucionistico su cui si basano.

Tobyn Bell, Jane Montague, James Eander, Paul Gilbert, **Multiple emotions, multiple selves:**

compassion focused therapy chairwork,

Cognitive Behaviour Therapist, 2021, n. 14. DOI: 10.1017/S1754470X21000180.

Il secondo lavoro che presentiamo è un interessante studio incentrato sull'u-

utilizzo del “chairwork” nel contesto di una Compassion Focused Therapy (CFT), un tipo particolare di psicoterapia che si occupa dell’educazione al riconoscimento degli stati emotivi, che nella complessità di funzionamento di una mente evoluta possono essere difficili da definire. Stati emotivi differenti, ma spesso anche contrastanti, convivono e interagiscono costantemente nello stesso individuo, e ad ogni stato emotivo corrisponderebbe uno stato fisico proprio, inteso come l’insieme di sensazioni esperite e di comportamenti e schemi di pensiero messi in atto. Sulla base di questo, l’utilizzo del “chairwork” ha lo scopo di favorire il dialogo del paziente con le proprie emozioni tramite l’integrazione del proprio corpo con l’oggetto sedia. Questa tecnica da un lato sembra supportare l’entrata del paziente nello stato emotivo in esame, favorendone il riconoscimento e la differenziazione rispetto agli altri, dall’altro sembra migliorare la capacità di astrazione dell’individuo rispetto al vissuto emotivo, e quindi l’acquisizione di punti di vista esterni. Questo studio, che coinvolge un piccolo gruppo di pazienti con depressione, si focalizza sul riconoscimento delle “threat emotions” (paura/ansia, rabbia, tristezza), che spesso si associano a vissuti personali di vergogna, biasimo ed eccesso di autocritica. L’utilizzo del “chairwork” avrebbe aiutato i pazienti coinvolti a differenziare le emozioni esperite e a creare un dialogo tra esse, con influenza positiva sulla comprensione del proprio funzionamento e sullo sviluppo dei sentimenti di empatia e comprensione necessari all’integrazione dei vissuti emotivi.

Pat Ogden,
The different impact of trauma and relational stress on physiology, posture, and movement: Implications for treatment,
European Journal of Trauma & Dissociation, 2021, n. 5(4). DOI: 10.1016/j.ejtd.2020.100172.

L’ultimo articolo della selezione propone invece uno studio su come gli eventi traumatici e i problemi di natura relazionale, soprattutto quando si verificano in età infantile, possano impattare sullo sviluppo di schemi di pensiero e di comportamento disfunzionali, che tendono a cronicizzare se l’esposizione a situazioni traumatiche si protrae nel tempo, il tutto corredato da un approfondito tramite caso clinico. Uno degli aspetti che questo studio evidenzia è come lo sviluppo di pattern di comportamento e pensiero legati all’esposizione cronica a traumi e stress relazionale provochi, coerentemente, l’emergere di speculari atteggiamenti corporei (come posture e mimiche facciali, ma anche sensazioni puramente fisiche) che, se correttamente individuati, possono rappresentare una via di accesso ai contenuti traumatici nel contesto dell’intervento psicoterapeutico. Il corpo diviene quindi strumento che può essere utilizzato attivamente nel contesto di interventi complessi, in cui attraverso l’indagine dei significati alla base degli atteggiamenti fisici e il lavoro di integrazione con l’aspetto più puramente emotivo del vissuto traumatico, si favorisce il superamento degli schemi di comportamento e pensiero disfunzionali che si sono radicati nel tempo.

Gli articoli proposti dimostrano come la ricerca nel campo del ruolo del corpo e della prossemica in psicoterapia abbia trovato nuovo slancio grazie agli approcci di terza ondata e alla scuola evolutivista, come anche alla ri-acquisizione di una consapevolezza di pariteticità che – nella presunzione di una mente sconnessa al corpo – era andata temporaneamente perduta.

Irene Marconi,
Ottone Baccaredda Boy

BIBLIOGRAFIA

- Bell T., Montague J., Elander J., Gilbert P.** (2021). Multiple emotions, multiple selves: Compassion focused therapy chairwork. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14: e22. DOI: 10.1017/S1754470X21000180.
- Firth J., Solmi M., Wootton R.E., Van-campfort D., Schuch F.B., Hoare E., Gilbody S., Torous J., Teasdale S.B., Jackson S.E., Smith L., Eaton M., Jacka F.N., Veronese N., Marx W., Ashdown-Franks G., Siskind D., Sarris J., Rosenbaum S., ... Stubbs B.** (2020). A meta-review of “lifestyle psychiatry”: The role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3): 360-380. DOI: 10.1002/wps.20773.
- Ogden P.** (2021). The different impact of trauma and relational stress on physiology, posture, and movement: Implications for treatment. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100172: DOI: 10.1016/j.ejtd.2020.100172.
- Ong C.W., Hayes S.C., Hofmann S.G.** (2022). A process-based approach to cognitive behavioral therapy: A theory-based case illustration. *Frontiers in Psychology*, 13: 1002849. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1002849.

Notizie

Le date e le modalità riportate potrebbero cambiare per cui è opportuno fare una preventiva verifica.

33° European Congress of Psychiatry (EPA2025)

TOWARDS REAL-WORLD SOLUTIONS IN MENTAL HEALTH

Madrid, Spagna; 5-8 aprile 2025

Info e iscrizioni: epa.reghot@mci-group.com

WADD (World Association on Dual Disorder) Italian Scientific Committee

Pietrasanta (Lucca), 11-12 aprile 2025

Info: www.aucns.org/event-en.php?id=35

Congresso Internazionale SIRTS (Società Italiana di Ricerca e Terapia Sistemica)

CLINICA SISTEMICA

E FRAMMENTAZIONE DEI CONTESTI. CURA DEI LEGAMI E NUOVE COMPLESSITÀ

Iseo, Brescia, 16-17 maggio 2025

Sede: Centro Congressi Iseolago Hotel

Info: dott. Iva Ursini – e-mail:

segreteria@sirts.org; tel.

+39/3382575505

EFTA (European Family Therapy Association)

10th Qualitative Research in Mental Health

Budapest, Ungheria, 21-23 maggio 2025

Eighth Meeting of the EABCT on Obsessive-Compulsive Disorder

Assisi, Italia, 22-25 maggio 2025

Sede: La Cittadella

Info e iscrizioni: apc.it/lista-eventi/eighth-eabct-sig-meeting-on-ocd/

21st Annual Conference IARPP 2025

(Associazione Internazionale per la Psicoanalisi e la Psicoterapia Relazionale)

THE PARADOX OF FREEDOM IN RELATIONAL PSYCHOANALYSIS:

DEMOCRACY AND TYRANNY IN AND OUT OF THERAPY

Atene, Grecia, 19-22 giugno 2025

Sede: Wyndham Grand Athens Hotel

Info: ufficio@iarpp.net

54° Congresso IPA (Associazione Italiana di Psicoanalisi)

PSYCHOANALYSIS:

AN ANCHOR IN CHAOTIC TIMES

Lisbona, Portogallo, 30 luglio-2 agosto 2025

Sede: Centro Cultural de Belém

Info: events@ipa.world

**12th Conference of the European
Family Therapy Association (EFTA)
and the 21st Congress of the Red
Europea y Latinoamericana de
Escuelas Sistémicas (RELATES)
CONFLUENCES AND
CONTROVERSIES IN SISTEMIC
THEORY, RESEARCH AND
PRACTICE**

Lione, Francia, 27-30 agosto 2025
Info e iscrizioni: e-mail: efta-relates2025@symvoli.gr; tel. +30 2310 433099

**Congresso Nazionale SIPS (Società
Italiana di Psichiatria Sociale)
RESHAPING SOCIAL
PSYCHIATRY: OPPORTUNITÀ
PER LA CLINICA, LA RICERCA
E LE TERAPIE**

Firenze, 30 settembre-3 ottobre 2025
Sede: Palazzo dei Congressi
Info: www.psichiatriasociale.org/
contatti

**XXII CONGRESSO NAZIONALE
SITCC (Società Italiana di Terapia
Comportamentale e Cognitiva)
UNO, NESSUNO, CENTOMILA**

Primo Annuncio
Domus de Maria, 9-12 ottobre 2025
Sede: Chia Laguna Resort
Info: congressositcc2025@gmail.com

**50° congresso della SIP (Società
Italiana di Psichiatria)**

Primo Annuncio
Bari, 5-8 novembre 2025
Sede: Centro Congressi Fiera del
Levante
Info: www.congressosip2025.it/

G. Amorelli, O. Baccareda Boy

Siti Web

Questi siti offrono una panoramica approfondita sull'importanza dell'integrazione del corpo nella psicoterapia, presentando modelli e approcci che hanno dimostrato efficacia negli ultimi anni.

www.somatologia.it/terapia

Somatologia.it

Questo sito esplora l'avanguardia nelle terapie mediche e psicologiche, focalizzandosi sull'integrazione tra corpo e mente. Propone un approccio che accompagna la persona in un percorso di esplorazione e sviluppo dei propri potenziali psichici e corporei, promuovendo un benessere psicofisico integrato.

www.psicoumanitas.com/modello-psicoterapeutico-umanistico-integrato-dellistituto-di-psicoterapia-psicoumanitas/

Modello Psicoterapeutico Umanistico Integrato

L'Istituto Psicoumanitas descrive un modello psicoterapeutico che integra l'Analisi Bioenergetica, focalizzandosi sulla comprensione della persona attraverso l'espressione fisica e i processi energetici correlati. Questo approccio sottolinea l'importanza del corpo nella terapia per favorire il benessere psicologico.

explore.bps.org.uk/content/bpscpf/1/305/43

British Psychological Society – Body Psychotherapy

La British Psychological Society esplora la psicoterapia corporea o psicologia somatica, che utilizza tecniche che coinvolgono il corpo, come il tocco, il movimen-

to e la respirazione, per produrre cambiamenti psicologici. Questo approccio riconosce l'interconnessione tra mente e corpo nel processo terapeutico.

www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/integrative-body-psychotherapy

GoodTherapy.org – Integrative Body Psychotherapy (IBP)

GoodTherapy.org descrive l'Integrative Body Psychotherapy (IBP) come un approccio olistico al trattamento che integra diverse modalità per aumentare la consapevolezza delle relazioni tra corpo e mente. Questo metodo mira a trattare l'individuo nella sua interezza, promuovendo il benessere psicofisico.

www.mytherapist.com/advice/psychotherapy/what-is-integrative-body-psychotherapy/

MyTherapist – What Is Integrative Body Psychotherapy?

Questo articolo esplora l'Integrative Body Psychotherapy (IBP), una forma di terapia che tratta l'individuo nella sua interezza, comprendendo corpo, mente, emozioni e spirito. L'IBP utilizza tecniche somatiche per affrontare traumi e stress, promuovendo la consapevolezza e la salute fisiologica come strumenti per il miglioramento cognitivo.