

MANUALI E MONOGRAFIE DI PSICOLOGIA GIUNTI



Arielle Schwartz  
Barb Maiburger

# TERAPIA EMDR E PSICOLOGIA SOMATICA

INTERVENTI PER MIGLIORARE  
L'INCARNAZIONE NEL TRATTAMENTO  
DEL TRAUMA

PREMESSA DI ROBIN SHAPIRO

**GIUNTI**  
PSICOLOGIA

**Psicologia.io**

NOTA PER I LETTORI. Gli standard e i protocolli della pratica clinica si modificano nel tempo, e non è possibile garantire che una tecnica, o una indicazione terapeutica, sia efficace in tutte le circostanze. Questo volume va considerato come una fonte di informazioni generali, rivolte ai professionisti che operano nel campo della psicoterapia e della salute mentale; non è da intendersi in alternativa a una formazione adeguata, al confronto tra pari e/o alla supervisione clinica. Né l'editore né gli autori possono garantire che ogni singola raccomandazione sia completa, accurata, efficace o adeguata, da ogni punto di vista.

Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

Titolo originale: *EMDR Therapy and Somatic Psychology: Interventions to Enhance Embodiment in Trauma Treatment*

Copyright © 2018 di Arielle Schwartz e Barb Maiberger

Tutti i diritti sono riservati.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.psicologia.io](http://www.psicologia.io)  
[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: aprile 2024



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*A coloro che credono che guarire sia possibile: ascoltate la vostra intuizione e lasciate che vi guidi.*



# Indice

Premessa ( <i>Robin Shapiro</i> ) .....	XI
Ringraziamenti .....	XV
Prefazione .....	XIX
Elenco degli interventi .....	XXV

## PARTE PRIMA – CONCETTI FONDAMENTALI

Capitolo 1	L'embodiment nel trattamento del trauma .....	5
	La terapia EMDR .....	6
	La psicologia somatica .....	10
Capitolo 2	La scienza dell'embodiment .....	19
	L'embodiment e la consapevolezza incarnata .....	19
	L'embodiment nella dimensione relazionale .....	22
	L'embodiment in psicoterapia .....	23
	L'intelligenza somatica .....	24
	La neurobiologia dello stress e del trauma .....	25
	La neurobiologia dell'attaccamento .....	34
	L'embodiment e la neurobiologia interpersonale .....	36
	L'impatto del trauma sulla salute .....	41
	La neurobiologia della memoria e della dissociazione ....	44
	Reti neurali e trattamento del trauma .....	49
Capitolo 3	I sette principi della terapia EMDR e della psicologia somatica per il trattamento del trauma .....	57
	Principio 1. Un approccio orientato alla fase .....	57
	Principio 2. Un approccio basato sulla mindfulness ....	58
	Principio 3. Un approccio non interpretativo .....	59

Principio 4. Un approccio esperienziale .....	60
Principio 5. Un approccio relazionale .....	63
Principio 6. Un approccio focalizzato sulla regolazione .....	64
Principio 7. Un approccio informato sulla resilienza ....	68

## PARTE SECONDA – GLI INTERVENTI

Capitolo 4	Interventi per migliorare l'embodiment nel trattamento del trauma .....	71
	Il vocabolario somatico .....	73
	La capacità di osservazione del terapeuta .....	76
	L'incremento della consapevolezza corporea .....	81
	La consapevolezza della prossimità .....	84
	Il contenimento del disagio somatico .....	86
	Il grounding .....	89
	La consapevolezza del respiro .....	94
	I confini e il corpo .....	97
	Costruire la tolleranza nei riguardi degli affetti e delle percezioni .....	104
	La pendulazione tra il disagio e gli stati che rappresentano delle risorse .....	108
	La consapevolezza posturale .....	111
	Inchiesta basata sulle percezioni per lo sviluppo dei target .....	113
	La mappatura del corpo .....	114
	Raccontare una storia senza usare le parole .....	116
	La risposta abituale allo stress .....	119
	L'individuazione di un target a partire da una percezione corporea .....	121
	Il sequencing e il repatterning somatico durante la desensibilizzazione .....	124
	Gli intrecci somatici per l'elaborazione bloccata .....	128
	La pendulazione tra consapevolezza interna ed esterna .....	130
	L'embodiment e l'integrazione .....	133
Capitolo 5	PTSD complesso e trauma dell'attaccamento .....	139
	I sintomi ascrivibili al C-PTSD e al trauma dell'attaccamento .....	142
	Gli interventi dedicati al C-PTSD e al trauma dell'attaccamento .....	143
	La raccolta dell'anamnesi nei casi di C-PTSD e trauma dell'attaccamento .....	144



Lavorare sulla vergogna .....	151
Costruire la sicurezza nel corpo .....	154
Il lavoro sugli stati dell'Io e sulle parti .....	158
Le risorse relazionali .....	163
Sviluppare un team di alleati .....	169
L'identità e le cognizioni negative profonde .....	174
Lo sviluppo dei target nei casi di C-PTSD e trauma dell'attaccamento .....	175
La definizione del target nei casi di trauma dell'attaccamento transgenerazionale .....	179
La regolazione psicobiologica durante la desensibilizzazione .....	182
Lo scenario di riparazione per il C-PTSD e il trauma dell'attaccamento .....	187
La desensibilizzazione incompleta .....	190
L'installazione per il C-PTSD e il trauma dell'attaccamento .....	193
L'integrazione e la rivalutazione per il C-PTSD e trauma dell'attaccamento .....	194
Capitolo 6 Dolore cronico e patologie croniche .....	197
Capire il dolore .....	200
Gli interventi per il dolore cronico e per le patologie croniche .....	202
L'anamnesi per il dolore cronico e per le patologie croniche .....	203
La fase di preparazione e sviluppo delle risorse per il dolore cronico e per le patologie croniche .....	206
Film mentali relativi alla cura di sé .....	207
Lo yoga nella terapia EMDR .....	210
La compassione di sé .....	218
Gratitudine e salute .....	220
La focalizzazione e l'ascolto del dolore .....	221
La fase di valutazione e sviluppo del target per il dolore cronico e le patologie croniche .....	224
Le cognizioni negative associate al dolore cronico e alle patologie croniche .....	226
Le perdite e i guadagni secondari .....	227
L'ordinamento dei target relativi al dolore cronico e alle patologie croniche .....	231
La fase di desensibilizzazione per il dolore cronico e per le patologie croniche .....	236

	Esplorare il movimento consapevole .....	239
	Il lavoro sulle parti per il dolore cronico e per le patologie croniche .....	240
	L'installazione, l'integrazione e la rivalutazione in relazione al dolore cronico e alle patologie croniche ....	241
Capitolo 7	Il contesto culturale .....	245
	La competenza culturale in psicoterapia .....	245
	La cultura incarnata .....	248
	Le comunicazioni non verbali nel contesto culturale .....	250
	La cultura incarnata in azione .....	253
	Interventi in un contesto culturale .....	256
	La raccolta dell'anamnesi in un contesto culturale incarnato .....	257
	La preparazione in un contesto culturale incarnato ....	260
	Costruire alleati e sostenitori culturali .....	261
	Film mentale relativo all'empowerment .....	263
	Sviluppo dei target in un contesto culturale incarnato .....	264
	Le cognizioni negative in un contesto culturale .....	266
	Un approccio narrativo volto a individuare le risorse e i target .....	267
	La pendulazione associata all'empowerment durante la desensibilizzazione per l'elaborazione bloccata .....	271
	L'installazione, l'integrazione e la rivalutazione in un contesto culturale incarnato .....	274
Capitolo 8	Strumenti per la cura di sé del terapeuta .....	277
	Il continuum del burnout .....	278
	I fattori di rischio associati al continuum del burnout ....	280
	I segni e i sintomi associati al continuum del burnout ....	281
	Domande sullo stress personale del terapeuta .....	283
	La cura di sé del terapeuta .....	284
	La cura di sé stessi, incentrata sull'embodiment, prima di una sessione .....	289
	La cura di sé stessi, incentrata sull'embodiment, durante una sessione .....	291
	La cura di sé stessi, incentrata sull'embodiment, dopo una sessione .....	294
	Sommario delle risorse .....	301
	Bibliografia .....	303

# Premessa

*Robin Shapiro*

Negli ultimi quattro decenni, la mia formazione, in qualità di terapeuta, ha incluso la terapia EMDR, il lavoro sugli stati dell'Io, gli interventi relazionali e quelli incentrati sulla mindfulness che combinano le dimensioni cognitiva e somatica. *La terapia EMDR e la psicologia somatica* riunisce, in un unico volume, le caratteristiche migliori e più utili di queste modalità di intervento terapeutico. Arielle Schwartz e Barb Maiberger ci mostrano, magistralmente, come introdurre le terapie somatiche, relazionali e la mindfulness nel protocollo EMDR. Ottono tali obiettivi impiegando un linguaggio semplice e proponendo script meravigliosi che insegneranno ai clinici come guidare l'accesso dei clienti alla consapevolezza incarnata e relazionale, per mezzo di molti interventi preziosi ed efficaci. Il volume illustra, inoltre, i risultati prodotti dalle neuroscienze, grazie a descrizioni di facile comprensione, e delinea una chiara struttura, in relazione a interventi particolari, utile per gestire un'ampia gamma di problemi e sintomi manifestati dai clienti.

Schwartz e Maiberger hanno iniziato il loro percorso di formazione, nell'ambito della psicologia somatica, durante gli anni Novanta del secolo scorso, e insegnano quella disciplina, insieme alla terapia EMDR da quasi vent'anni. Attualmente, sono disponibili alcuni libri che riguardano la terapia EMDR e altri dedicati alla psicologia somatica, ma una trattazione della combinazione delle due discipline, declinata sul piano pratico, rappresentava una lacuna in quest'ambito. Gli autori sostengono, in maniera convinta, l'opportunità dell'integrazione di queste due modalità psicoterapeutiche, facendo riferimento alle neuroscienze, per supportarla sul piano delle evidenze scientifiche. Osserverete che hanno scritto questo volume davvero insieme, proponendo una voce unica, chiara, coerente, che rende comprensibili, e anche trattabili dal punto di vista clinico, delle situazioni complesse, mediante interventi che conducono, in sicurezza, i clienti verso la guarigione.

Molti terapeuti EMDR fanno diligentemente riferimento alle percezioni corporee durante l'esecuzione del Protocollo Standard, senza comprendere, fino in fondo, perché lo fanno e come introdurre maggiore attenzione, comprensione e integrazione nell'ambito della terapia. Dopo aver letto questo volume, saprete perché, quando, ed esattamente come, concentrare l'attenzione sulle percezioni, sulle emozioni e sulla consapevolezza nell'ambito della terapia. La seconda parte del testo, dedicata agli interventi, vi offrirà il linguaggio, gli strumenti di osservazione e le istruzioni specifici per aiutare i vostri clienti, affinché possano diventare maggiormente consapevoli dei propri processi somatici. Gli interventi non solo si propongono l'obiettivo di aiutare il cliente a sviluppare la consapevolezza e la capacità di gestire e contenere il disagio somatico, ma includono anche le indicazioni per realizzare il grounding e per acquisire degli strumenti per lavorare con il respiro, nonché le linee guida per compiere un'esplorazione incarnata dei confini. Sono lieta di aver ritrovato anche la descrizione delle tecniche di pendulazione, che consentono ai clienti di transitare, in alternanza, tra gli stati che riservano angoscia e quelli che offrono risorse, oppure tra la consapevolezza interiore e quella esteriore, le quali possono, entrambe, favorire i clienti nell'accesso alla regolazione della tolleranza degli affetti, attraverso quanto acquisiscono percorrendo le otto fasi della terapia EMDR. Nel volume, sono inclusi anche gli script per il raggiungimento degli obiettivi che dipendono dalla capacità di focalizzare l'attenzione sulla dimensione sensoriale; tali script si rivelano molto utili per quei clienti che manifestano un elevato livello di percezione ma ricordano poco. Non avevo mai sentito parlare della tecnica che prevede la possibilità di "raccontare una storia senza le parole": non vi nascondo che non vedo l'ora di provarla. Mi pare un metodo eccellente per liberare i clienti dalla prolissità, che alberga, anzitutto, nella loro mente, affinché possano accedere più facilmente alla dimensione delle loro emozioni e percezioni. La parte finale di questo capitolo illustra alcune metodologie, declinate sul piano corporeo, volte a potenziare l'elaborazione EMDR, non solo mediante il rimodellamento somatico nella fase di desensibilizzazione, ma anche per mezzo degli intrecci somatici specifici orientati a riattivare l'elaborazione bloccata e ad aiutare i clienti a incarnare realmente i cambiamenti che quella stessa elaborazione ha prodotto in loro.

Il capitolo successivo, che riguarda i traumi complessi, è particolarmente utile, in quanto s'incentra sulla dissociazione e sugli stati dell'Io, analizzandoli in un modo che si rivela profondo, chiaro e specifico. Schwartz e Maiberger impiegano molte tecniche popolari, che offrono l'accesso ad ampie risorse, tra le quali vale la pena di ricordare i team di

alleati (si consideri il lavoro di Roy Kiessling, 2005, e di Laura Parnell, 2013), che coinvolgono tanto queste figure quanto le parti in difficoltà per accudirle, e per recuperare e rielaborare gli eventi traumatici. I loro protocolli di targeting sono eccellenti e offrono la possibilità di scegliere se iniziare con la narrazione delle storie, delle percezioni, oppure delle parti, al fine di introdurre gli alleati, le sensazioni, le posture e i movimenti per “riparare” ciò che è stato danneggiato o che non si è mai sviluppato nell’individuo. Ognuno di questi protocolli è descritto con precisione, illustrato in modo chiaro, e vi offre i passaggi, comprese le parole da impiegare, per favorire la crescita di clienti in salute e che possano fruire di un attaccamento adeguato.

Un altro capitolo, altrettanto eccellente, attiene al dolore cronico e alle patologie croniche, un ambito in cui il lavoro somatico è estremamente utile. Come accade anche nel resto del volume, questo capitolo vi conduce lungo un percorso che riguarda la storia, la preparazione, l’individuazione delle risorse, e contempla anche molti adeguati interventi di compensazione in relazione al dolore cronico. L’intervento incentrato sul “film mentale”, in merito alla cura di sé, si rivelerà prezioso con qualsiasi cliente! Troverete anche la descrizione di interventi ispirati allo yoga, che sono facili da implementare e che si dimostrano utili per aiutare i clienti a migliorare la loro tolleranza al disagio. Due importanti interventi si concentrano sull’autocompassione e sulla gratitudine, che possono essere impiegate con qualsiasi cliente e, persino, con i terapeuti.

Sono stata felicemente sorpresa quando ho letto che la «cultura si esprime nei movimenti, nelle posture, nei gesti, negli stili di interazione e nei comportamenti» (p. 245), soprattutto, per come tale argomento viene trattato in questo volume. La terapia culturalmente informata e sensibile è essenziale. In questo capitolo vi viene ricordato che è necessario lavorare con la comunicazione non verbale, e anche mediante le altre manifestazioni della cultura incarnata, ma, al contempo, vi vengono offerti gli strumenti pratici per farlo. Sono riportati dei questionari, attenti a questa dimensione, che vi aiuteranno a identificare gli aspetti positivi e negativi dell’identità culturale, comprese le cognizioni negative che dipendono dalla cultura di appartenenza. Impiegando queste informazioni, potrete aiutare i clienti ad accedere alle risorse culturali e agli alleati, per poi utilizzare una parte dell’intervento denominato Film mentale di empowerment.

Se non avete ancora compreso in che modo le emozioni dei vostri clienti risuonano all’interno del vostro corpo, lo percepirete ora, per poi sfruttare quella conoscenza nel contesto del vostro lavoro terapeutico. Questo volume si conclude con un capitolo sugli strumenti di embo-

diment, grazie ai quali potrete prendervi cura di voi stessi, in qualità di terapeuti, e gestire, con successo, il controtransfert somatico. Come consulente che si occupa del lavoro clinico, mi capita di osservare le difficoltà di terapeuti che faticano nella gestione delle emozioni introiettate e degli stati dissociati nel proprio corpo. Quando un clinico, intelligente e sagace, balbetta, divaga, e non è in grado di esprimere, con la consueta chiarezza, la propria narrazione in merito al caso che riguarda un particolare cliente mi chiedo: «Dove ha collocato quel cliente (o la sua angoscia) dentro di sé?». Schwartz e Maiburger indicano come affrontare molti aspetti associati allo stress, e anche al burnout, che dipendono dall'interazione professionale con clienti traumatizzati e dissociati. Questo capitolo vi aiuterà a riconoscere i sintomi del controtransfert somatico, o della traumatizzazione vicaria. Le autrici illustrano in che modo tale disagio potrebbe manifestarsi nella dimensione somatica, e anche quel che potete attuare al fine di prendervi cura di voi stessi, prima, durante, e al termine delle sedute. I loro interventi appaiono chiari, ma, in un certo qual modo, anche fantasiosi, facili da impiegare ed efficaci, come, peraltro, lo sono tutti quelli illustrati in questo volume.

Mi permetto di consigliarvi di leggere con attenzione questo manuale, e anche di iniziare a integrare queste pratiche di embodiment nel lavoro quotidiano con i vostri clienti. Col passare del tempo, vi accorgete che gli interventi somatici diventeranno parte integrante della vostra routine. Questo volume vi darà accesso a molti interventi nuovi, ma non fermatevi qui. Elaborate ciò che apprenderete con la sua lettura, impiegate con i vostri clienti, fatelo vostro e individuate delle nuove modalità, declinate sul piano personale, per combinare la terapia EMDR con quelle somatiche, espressive e incentrate sulla mindfulness.

# Ringraziamenti

Nel 1999, siamo state invitate a unirci al dipartimento di psicologia della Naropa University, per proporre, in concerto, dei corsi di psicologia somatica. Questo è stato l'inizio della nostra collaborazione e dell'insegnamento condiviso. Da quel momento, entrambe abbiamo continuato il percorso di training e, alla fine, siamo diventate formatrici per quanto riguarda la terapia EMDR. Nell'ultimo decennio, abbiamo proposto l'integrazione di queste due discipline, organizzando dei seminari EMDR avanzati, ponendo però l'enfasi sulla considerazione dei principi della psicologia somatica in relazione al trattamento dei traumi, ai danni relativi all'attaccamento, occorsi durante lo sviluppo, e al dolore cronico. Questi seminari hanno rappresentato gli stimoli che ci hanno indotto a sviluppare il progetto relativo alla stesura di questo volume. Peraltro, il nostro lavoro è informato da una serie di valori, condivisi, che ci caratterizzano in quanto persone: un profondo coinvolgimento in relazione alla crescita personale e un sincero rispetto per i nostri clienti che interpretano, nella quotidianità, quella coraggiosa resilienza che caratterizza lo spirito umano.

Intendiamo ringraziare un ampio numero di persone che si sono rivelate fondamentali per la stesura di questo volume. Siamo in debito con Susan Aposhyan per aver intuito, quando ci ha chiesto di insegnare alla Naropa University, che avremmo formato un team più che adeguato. Desideriamo esprimere il nostro apprezzamento a Francine Shapiro, per il suo costante impegno nell'ambito della terapia EMDR, che ha cambiato il modo in cui migliaia di terapeuti aiutano, spesso con successo, i clienti a recuperare, e guarire, dopo aver subito esperienze di vita traumatiche. Siamo profondamente grate a Molly Gierasch per averci insegnato a condurre la terapia EMDR, e anche per averci seguito quando siamo state chiamate a insegnarla agli altri. Siamo

profondamente grate anche a Robin Shapiro per aver letto una prima stesura del manoscritto e per l'entusiasmo che ci ha comunicato in merito all'importanza di integrare la psicologia somatica nell'ambito della terapia EMDR. Ringraziamo gli organizzatori delle conferenze annuali dell'EMDRIA, che ci hanno offerto l'opportunità di presentare il corpus integrativo, contenuto in questo lavoro, a una comunità internazionale di terapeuti EMDR. Esprimiamo un ringraziamento speciale a Deborah Malmud, e al team della W.W. Norton, per aver creduto in questo progetto e averlo reso disponibile per la comunità costituita dai terapeuti EMDR. Avete ampiamente contribuito a rendere il processo di realizzazione di questo volume continuo e fluido. Vi siamo grate per il vostro entusiastico supporto.

Vogliamo esprimere il nostro apprezzamento per i docenti e i mentori del dipartimento di Psicologia somatica della Naropa University che ci hanno formate come persone, terapeute e insegnanti; un ringraziamento particolare va a Christine Caldwell, Kekuni Minton, Ryan Kennedy e Susan Aposhyan. Avete plasmato e ampiamente influenzato il nostro modo di pensare. Grazie per averci condotto ad apprezzare un modello di trattamento del trauma che rispetta la relazione tra il corpo e la mente.

Su un piano più personale, Arielle desidera ringraziare il proprio mentore, Betty Cannon, per essersi sempre dimostrata una preziosa e costante fonte di saggezza e supporto. Grazie per aver creduto in me, per aver colto i miei punti di forza, per avermi aiutata a superare gli ostacoli e anche ad avere fiducia in me stessa, in qualità di scrittrice. Un ringraziamento particolare va a Joel Woltjen, che non è più con noi, il quale ha creduto che "c'erano" dei libri dentro di me, prima ancora che lo sapessi io stessa, e per avermi invitato a rendere disponibili questi "miei doni". Intendo esprimere sincera gratitudine a Jim Knipe per aver affinato la mia abilità, in qualità di terapeuta EMDR, grazie alla sensibilità e alla saggezza espressa ogni volta che ho richiesto una consultazione. Mi sento fortunata per il fatto di aver avuto molti insegnanti, colleghi, e anche amici, che mi hanno offerto supporto e ispirazione; un ringraziamento particolare va a Karen Thorson, Veronica Lemberger, Katie Lewis, Robyn Hubbard, Giselle Ruzany, Linda Baird, Mary Eggers Berneuth e Mukara Meredith. Un apprezzamento del tutto speciale va alla mia famiglia, la quale mi ha offerto supporto quando si è trattato di scrivere il manoscritto da cui ha tratto origine questo volume; soprattutto, perché ciò ha significato avere meno tempo da condividere con voi. Grazie a Carolyn e Victor per aver sempre creduto in me. Intendo esprimere immensa gratitudine nei riguardi di Bruce, mio marito, per avermi alleggerita, a casa, da tutti gli oneri e i compiti che non riuscivo



ad assolvere, quando stavo seduta davanti al monitor del computer, e anche per avermi fatto sempre ridere. Soprattutto, intendo ringraziare i miei figli, Eliana e Ian, per l'amore e la pazienza che non hanno lesinato, neanche quando non ero disponibile la sera, e nemmeno durante i fine settimana. Non sarei stata in grado di scrivere questo libro senza il loro incoraggiamento, senza gli abbracci, i baci e i sorrisi. Infine, sono infinitamente grata a Barb Maiberger, la mia coautrice, per tutti gli anni in cui abbiamo condiviso molti brainstorming, la nostra creatività e l'insegnamento. Hai arricchito la mia vita in innumerevoli modi. Grazie anche per aver partecipato insieme a me a questa avventura nel mondo della scrittura.

Barb desidera ringraziare di cuore Tanya Coon, Mary Hartnett e Robin Outram. Grazie per avermi riservato uno spazio sicuro in cui poter crollare e disgregarmi, per esser stati testimoni tanto del mio dolore quanto della mia gioia, per avermi aiutato a trovare la mia "voce", ad essere presente a me stessa, e per avermi sempre incoraggiata ad ascoltare le mie intuizioni. Un grande apprezzamento a John Gray, Olga Vera e Sarah Rose, che mi hanno sostenuto, e anche favorito in termini di grounding, affinché potessi rimanere presente a me stessa, sia quando insegnavo la terapia EMDR sia quando scrivevo per realizzare questo volume. Ci sono stati momenti in cui questo compito mi è parso impossibile, ma la vostra capacità di farmi ridere e la fiducia che avete riposto sia in me sia nella mia "missione" mi hanno consentito di andare avanti. Grazie a coloro che sono stati coinvolti nell'evoluzione del Maiberger Institute, compresi i terapeuti che hanno seguito i miei corsi di formazione, i consulenti che hanno lavorato con me nel corso degli anni, coloro che hanno letto il nostro volume e che lo hanno considerato una guida utile; grazie anche all'EMDRIA che mi ha sempre supportata e ha guidato il mio lavoro. Ringrazio la mia cara amica Arielle Schwartz, per avermi chiesto di intraprendere, insieme a lei, questo straordinario viaggio nel mondo della scrittura. La nostra collaborazione è stata davvero dinamica, abbiamo passato molto tempo a discutere, abbiamo praticato la nostra professione, e abbiamo anche approfondito, lungo la strada, la nostra amicizia. È stata veramente una gioia vederti diventare la straordinaria terapeuta, l'insegnante, la relatrice e la scrittrice che sei oggi. Esprimo tanta gratitudine a Young, mio marito, che con il suo infinito amore, col suo supporto e con la sua pazienza, mi ispira e mi invita ad esaminare chi sono, mi induce a continuare a guarire me stessa, per diventare la persona, la moglie, l'insegnante, la donna d'affari migliore che posso essere. Sei la benedizione della mia vita, non vedo l'ora di vivere altri anni pieni di risate, d'amore, e di invecchiare insieme.

Infine, desideriamo riconoscere il nostro debito, in termini di gratitudine, verso tutti i nostri studenti che ci hanno invitato a continuare lungo il percorso dell'esplorazione, della scoperta, nelle nostre attività creative e nell'insegnamento. Grazie per esservi affidati a noi, con coraggio, per lasciarvi guidare lungo quel viaggio che è necessario per diventare terapeuti esperti nell'ambito dell'embodied EMDR.

# Prefazione

## CONSIDERARE IL CORPO NEL CORSO DEL TRATTAMENTO DEL TRAUMA

Il trauma è un evento che viviamo quotidianamente. A quelli di noi che lavorano come terapeuti viene chiesto di relazionarsi con le dolorose conseguenze delle più difficili esperienze di vita dei nostri clienti. Le persone entrano nei nostri studi con quel fardello pesante rappresentato dai sintomi che limitano la loro capacità di sentirsi vivi e vitali. I nostri clienti giungono al nostro cospetto, spesso in momenti cruciali della loro vita, e ci chiedono di guidarli, con saggezza, lungo un percorso in relazione al quale percepiscono le loro più evidenti vulnerabilità. Possono persino credere che non si sentiranno mai più al sicuro, o di disporre di poche opzioni in merito a ciò che possono pensare e percepire in quel momento della loro vita. Alcuni si sentono sconvolti, altri intorpiditi e separati dai propri sentimenti. Altri ancora si percepiscono del tutto sopraffatti dalla paura e dal panico. Ma c'è un fatto ancora più importante: avvertono che il trauma lascia un'impronta sul loro corpo. Di conseguenza, queste persone possono combattere con percezioni che considerano intollerabili, oppure il loro corpo può tradursi in una sorta di entità materiale estranea. Ci sediamo accanto a loro, mentre fanno fatica a respirare, oppure sono disorientati dalle vertigini, dalla nausea e dalla stanchezza. Se noi, in qualità di terapeuti, non sappiamo come rimanere presenti in questi momenti relazionali così potenti, rischiamo di chiuderci al cospetto dei nostri clienti, oppure persino di essere sopraffatti dal processo stesso.

Dopo aver dedicato anni alla formazione dei terapeuti EMDR, ci siamo rese conto che molti clinici non dispongono degli strumenti necessari per muoversi adeguatamente in relazione a queste profonde

esperienze somatiche: in altri termini, non sanno come integrare il corpo nell'ambito del trattamento del trauma. La tradizionale terapia con le parole contempla la dimensione cognitiva ed emotiva di un'esperienza traumatica; le componenti somatiche, invece, spesso non vengono prese in considerazione. Al contrario, la psicologia somatica riconosce che la "ragione", la dimensione cognitiva, di per sé, non è sufficiente per trattare i sintomi ascrivibili a un trauma e, nel contesto della psicoterapia, pone al centro la consapevolezza del corpo, concedendo alla saggezza, tratta dall'esperienza sensibile, di indurre e guidare quei movimenti istintivi, o pulsionali, che consentono la guarigione (Aposhyan, 2004; Caldwell, 1997; Levine, 2010; Ogden, Minton e Pain, 2006; Van der Kolk, 2015). Inoltre, un trattamento efficace del trauma richiede un approccio olistico, affinché i terapeuti possano spendere la loro abilità per aiutare efficacemente i clienti nel far fronte ai sintomi cognitivi, emotivi e somatici che caratterizzano il disturbo da stress post-traumatico (PTSD). La terapia EMDR, proposta da Francine Shapiro (2013, 2018), è un esempio rilevante di come sia possibile attuare una modalità terapeutica di ampia portata, che affronti l'impatto degli eventi traumatici tanto sulla mente quanto sul corpo. Tuttavia, in genere, i corsi di formazione dedicati alla terapia EMDR non approfondiscono la questione di come sia possibile lavorare sulle percezioni somatiche disturbanti che possono interferire con lo sviluppo delle risorse, nella fase di preparazione, oppure che finiscono per favorire un'elaborazione bloccata, durante la fase di desensibilizzazione. Pertanto, lo scopo di questo volume è quello di estendere la portata della terapia EMDR, mediante l'integrazione dei principi della psicologia somatica e attuando degli interventi che incrementino l'embodiment nell'ambito del trattamento dei traumi.

Il nostro approccio centrato sul corpo propone una sintesi di quelle che riteniamo essere le migliori modalità di trattamento del trauma, tra quelle attualmente disponibili. Inoltre, occorre osservare che le terapie somatiche non sono semplicemente un insieme di interventi offerti al cliente. Richiedono, invece, la presenza e la consapevolezza del terapeuta. Questo volume propone degli interventi accessibili, esperienziali, che invitano i clienti a incrementare la consapevolezza in relazione al proprio corpo, nella fase di preparazione, per poi esplorare i movimenti curativi durante la fase di desensibilizzazione e, infine, migliorare, nella fase di installazione, l'integrazione somatica. Al termine di questo percorso di studio e di lettura disporrete di strumenti raffinati per aiutare i vostri clienti a riprendersi la vita, liberandosi dagli oneri imposti dal PTSD.

## INFLUENZE PASSATE E ATTUALI

Gli interventi presentati in questo volume sono tratti dalla nostra esperienza complessiva, in termini clinici, che riguarda l'impiego di un'ampia gamma di modalità operative, le quali afferiscono alla psicoterapia somatica e, in un certo qual modo, condividono alcuni fattori comuni che ne rappresentano il fondamento (Geuter, 2015). Le seguenti modalità, centrate sul corpo, hanno influenzato il nostro pensiero e risultano rilevanti anche in questo volume: il focusing (Gendlin, 1982), la psicoterapia corporea integrativa (Rosenberg, Rand e Asay, 1989), il metodo Hakomi (Kurtz, 1990), la psicoterapia mente-corpo (Aposhyan, 2007), il cosiddetto Body-Mind Centering (Bainbridge Cohen, 1994), la terapia orientata al processo (Mindell, 2011), il movimento autentico (Adler, 1999; Whitehouse, 1999), la Core Energetica (Pierrakos, 1990), la Psicologia Formativa (Keleman, 1987), il Moving Cycle (Caldwell, 1996, 1997), la Somatic Experiencing (Levine, 1997, 2010) e la Psicoterapia Sensomotoria (Ogden et al., 2006).

Inoltre, il campo della psicologia somatica fa affidamento sulle evidenze prodotte dalla ricerca neuroscientifica, la quale ci ha offerto informazioni preziose in merito a come gli eventi traumatici influiscono sulla neurofisiologia del cervello e del resto del corpo. In verità, la psicologia somatica sarebbe ancora considerata una disciplina non convenzionale, se non fosse per alcuni autori – indicati di seguito – che, mediante le loro ricerche e pubblicazioni, hanno contribuito ad aumentare la rilevanza delle ipotesi che riguardano il ruolo del corpo nella cura e nella guarigione della mente. Questo genere di ricerche ha influenzato il nostro pensiero e appare rilevante anche per gli argomenti trattati in questo volume. La ricerca sul felt sense, condotta da Alan Fogel (2009), ci ha aiutato a riconoscere il valore intrinseco dell'autoconsapevolezza incarnata. Allo stesso modo, l'ipotesi del marcatore somatico, proposta da Antonio Damasio (1994, 1999), ha identificato nella consapevolezza del corpo una funzione rilevante per un sano processo decisionale. Le ricerche di Alan Schore (1994, 1996, 2012) sui fondamenti interpersonali dell'autoregolazione hanno rinforzato le nostre idee sull'importanza della sintonia con i piccoli indizi di matrice somatica. Gli studi di Stephen Porges (1995, 2007, 2011) sulla teoria polivagale offrono informazioni essenziali in merito alle risposte psicobiologiche tanto allo stress quanto al trauma. Inoltre, il concetto di finestra di tolleranza di Daniel Siegel (1999), comprese tutte le sue articolazioni, corrobora ulteriormente l'idea di attribuire rilevanza all'attenzione regolatoria durante il recupero dal trauma. Infine, il volume di Bessel van der Kolk (2015), *Il corpo accusa il colpo*, si

è rivelato straordinariamente influente nel diffondere il valore delle modalità di elaborazione, sia top-down sia bottom-up, quando si è chiamati a recuperare dopo aver subito un trauma.

Fin dalle sue prime formulazioni, il trattamento EMDR (Shapiro, 2018) si è configurato come un'integrazione di varie modalità terapeutiche, tra le quali occorre considerare le terapie psicodinamiche, quelle cognitivo-comportamentali, quelle esperienziali, e anche quelle centrate sul corpo. Come accade nel resto della psicologia, anche il trattamento EMDR continua a crescere, ad espandersi e a integrare una molteplicità di applicazioni. Ci pare importante indicare esplicitamente che anche i seguenti esperti, nell'ambito dell'EMDR, si sono rivelati influenti per l'elaborazione del nostro pensiero e, dunque, appaiono rilevanti in relazione agli argomenti esposti in questo volume. Per esempio, l'integrazione della teoria della dissociazione strutturale (Van der Hart, Nijenhuis e Steele, 2006), proposta da Jim Knipe (2015), pone l'enfasi sull'attenta individuazione dei ricordi traumatici, quantomeno da parte dei clienti affetti da PTSD complesso. Allo stesso modo, i contributi di Carol Forgash e Margaret Copeley (2008), di Philip Mansfield (2010), di Laurel Parnell (2013), di Ana Gomez (2012) e di Robin Shapiro (2016) si concentrano sull'integrazione del lavoro associato agli stati dell'Io e alle parti, quando si affronta un trauma in relazione con l'attaccamento. Allo stesso modo, Joanne Twombly (2000) propone di integrare la terapia dei sistemi familiari interni (Schwartz, 1997) per rinforzare la spinta intrinseca, spesso presente nei clienti, verso la salute. Rilevante per quanto esposto in questo volume, appare l'integrazione della terapia EMDR con la psicologia somatica, che è stata introdotta da Ulrich Lanius e Sandra Paulsen (2014), in base alla quale si enfatizzano la consapevolezza corporea da parte dei clienti, il lavoro compiuto sui confini, l'accesso alle risorse somatiche, la consapevolezza del respiro, gli intrecci somatici, per gestire l'elaborazione bloccata e il ruolo dei movimenti di scaricamento dell'energia durante l'elaborazione del trauma.

### COSA ASPETTARSI DA QUESTO VOLUME

Questo manuale è stato scritto per i terapeuti EMDR, al fine di soddisfare la crescente esigenza di integrare alcuni interventi, messi a punto nel contesto della psicologia somatica, nel modello di trattamento in otto fasi. La nostra intenzione è quella di espandere la gamma degli approcci già diffusi, offrendo una sintesi della terapia EMDR e della psicologia somatica, come opzione terapeutica vitale che incrementi la nostra at-

tuale comprensione del trattamento del trauma. Abbiamo selezionato un insieme di interventi pratici, per migliorare l'embodiment nel trattamento del trauma, e alcuni protocolli avanzati basati su script, volti a raggiungere obiettivi prefissati. Ci auguriamo sinceramente che possiate giungere a una migliore comprensione di come incrementare la vostra consapevolezza incarnata quando lavorate con i vostri clienti. Con i protocolli corredati dagli script a portata di mano, vi proponiamo di invitare i vostri clienti a connettersi con il loro corpo durante la rielaborazione del trauma, attraverso la consapevolezza sensoriale e il movimento.

Come avrete modo di osservare, questo volume si apre con un'ampia discussione sulle evidenze scientifiche e sulle teorie relative al trattamento del trauma, per poi illustrare alcuni interventi pratici che riguardano una vasta gamma di questioni e specifiche sottopopolazioni. Il Capitolo 1 propone una breve storia della terapia EMDR e della psicologia somatica, per poi illustrare le componenti essenziali di entrambe le modalità terapeutiche. Il Capitolo 2 esplora l'embodiment attraverso un'analisi dei dati, prodotti dall'attuale ricerca, sui fondamenti neurofisiologici dello stress, del trauma, delle emozioni e della memoria. Nel Capitolo 3, proponiamo una sintesi tra la psicologia somatica e la terapia EMDR, riassunta in sette principi della terapia EMDR e della psicologia somatica, in relazione al trattamento del trauma. Il Capitolo 4 illustra l'insieme completo degli interventi per migliorare l'embodiment con i rispettivi protocolli corredati da script che possono essere integrati nelle otto fasi della terapia EMDR. Questi interventi offrono supporto ai terapeuti e ai clienti che intendono acquisire la consapevolezza somatica attraverso delle esplorazioni esperienziali, che incorporano la mindfulness in relazione alle percezioni, agli impulsi di movimento, al respiro e ai confini. Nel Capitolo 5 viene descritta l'applicazione della terapia EMDR e della psicologia somatica al PTSD complesso e ai traumi relativi all'attaccamento, considerando alcune particolari questioni, come, per esempio, il targeting dei ricordi preverbali, l'identificazione degli stati dell'Io, attraverso la consapevolezza del corpo, la regolazione della dissociazione durante la rielaborazione del trauma. Il Capitolo 6 descrive il nostro approccio integrato al trattamento del dolore cronico e ad altre patologie con interventi mirati alle componenti traumatiche dei sintomi somatici associati al dolore. Il Capitolo 7 riguarda l'analisi dell'interazione tra l'embodiment e la competenza multiculturale, in relazione alla terapia EMDR. Nell'ambito dello scambio terapeutico, l'embodiment rappresenta una dimensione relazionale centrata sul presente che è informata dalla storia e dal percorso culturale sia del terapeuta sia del cliente. Pertanto, il contesto culturale è fondamentale per questo ap-

proccio integrativo al trattamento del trauma. Infine, poiché i terapeuti EMDR che trattano il disturbo da stress post-traumatico sono esposti a un rischio elevato in relazione alla traumatizzazione vicaria, il Capitolo 8 illustra un modello di autotrattamento incarnato per prevenire la “fatica da compassione” e il burnout.

#### UN’AVVERTENZA IN MERITO AGLI ESEMPI RELATIVI AI CASI CLINICI

Allo scopo di proteggere la riservatezza delle persone, le storie presentate in questo volume sono costituite da episodi, variamente composti, che riguardano diversi clienti che hanno interagito con Arielle e Barb nel corso di molti anni. Tutti i dettagli identificativi sono stati modificati per proteggere la privacy e l’anonimato di ogni singolo individuo.