



Bibliografia per la formazione

Strumenti della relazione di aiuto: Felice"mente".

L'esplorazione corporea come strumento di partecipazione ed empowerment

Torino, 20-21 giugno 2024

I materiali elencati sono disponibili presso la Biblioteca del Gruppo Abele, negli [orari](#) e nelle [modalità](#) previste dal regolamento della Biblioteca. L'elenco proposto non esaurisce quanto posseduto in Biblioteca sul tema in oggetto. Per ulteriori approfondimenti, consultare il nostro [catalogo](#).

I percorsi tematici proposti sono i seguenti:

- [Un corpo da ascoltare](#) pag. 1
- [La dimensione corporea nella relazione d'aiuto](#) pag. 3
- [Affrontare il disagio e imparare a vivere il presente con consapevolezza](#) pag. 4
- [Esperienze nei servizi e sul territorio](#) pag. 5

Un corpo da ascoltare

Gabor Matè con Daniel Matè, **Il mito della normalità. Trauma, malattia e guarigione in una cultura tossica**, Astrolabio, Roma, 2024, 494 pp.

Secondo l'autore, dietro all'odierna epidemia di disturbi cronici, mentali e fisici, si cela qualcosa che non va nella nostra cultura: questa anomalia causa dei "punti ciechi" ideologici, che impediscono di vedere con chiarezza la situazione in cui ci troviamo e rendono difficile modificarla. Per via di questi punti oscuri, molto diffusi nella cultura in generale, ma tragicamente endemici soprattutto nella professione medica, si tende a ignorare le connessioni tra la salute e la sfera socioemotiva. L'attuale paradigma medico commette un duplice errore: riduce eventi complessi alla loro biologia, e separa la mente dal corpo, preoccupandosi quasi esclusivamente dell'una o dell'altro, e ignorandone l'essenziale unità. Prendendo in considerazione con obiettività gli aspetti collegati alla salute e alla malattia che la società ha "normalizzato", ci verrà offerta la possibilità di ritornare a uno stato di integrità, cioè di guarire. Non c'è nulla di miracoloso, solo il riconoscimento che ciascun essere umano reca in sé inimmaginabili possibilità di benessere, che si rivelano soltanto quando si riesce ad affrontare e sfatare i fuorvianti miti sulla normalità a cui ci siamo passivamente abituati.

Collocazione Biblioteca: 20663

Simone Digennaro, **Io-corpo. Perché occorre ripensare il pensiero pedagogico e il modo in cui educiamo**, Erickson, Trento, 2023, 132 pp.

L'autore, docente universitario ed educatore professionale, ci dice che il corpo non è soltanto qualcosa che l'individuo possiede, bensì, in un senso più ampio e più profondo, ciò che l'individuo è. Il corpo racchiude e rappresenta l'intera esistenza individuale: le tracce delle vicende passate, il rapporto con il presente, le proiezioni verso il futuro. Il testo vuole porre possibili alternative al modello pedagogico dominante.

Collocazione Biblioteca: 20632

Miguel Benasayag, Bastien Cany ; traduzione di Eleonora Missana, **Corpi viventi. Pensare e agire contro la catastrofe**, Feltrinelli, Milano 2022, 264 pp.

Tutti ci accorgiamo di una trasformazione del mondo verso una maggiore complessità. Il futuro è incerto e il nostro rapporto con l'ambiente è sempre più difficile: un equilibrio sostenibile sembra molto lontano e la strada per raggiungerlo è piena di dilemmi. Nuove forme di resistenza alla distruzione della vita stanno emergendo ovunque. Benasayag e Cany costruiscono una nuova etica dell'azione, in cui la coscienza del singolo non è più solitaria e sovrana, ma è in un rapporto costante con gli ecosistemi in cui abita. Non possiamo più permetterci di pensare la conoscenza e l'azione come il risultato di un lavoro compiuto sul mondo da un soggetto cosciente, ma come la produzione di rapporti tra il vivente e il suo ambiente.

Collocazione Biblioteca: 19677

Graziano De Giorgio, **Corpo ed Eros. La materia dell'amore**, in *Gli Argonauti*, a. 44, n. 164 (2022) - on line, pp. 67-76

Il materiale clinico proposto in questo articolo si presta bene a interrogarsi su alcuni concetti ponte che consentano di usare il modello psicoanalitico per una idonea chiave di lettura per fenomeni come la corporeità, l'eroticismo, l'amore. Per Freud il corpo è Körper, cioè corpo reale, oggetto della biologia e "roccia" sulla quale si sviluppa lo psichico, ma anche Leib, cioè il corpo inteso come sostanza vitale. I protagonisti delle vignette cliniche propongono come elemento problematico, forse traumatico, il corpo della madre. Colpisce come nelle tre situazioni prevalga un non detto, l'impossibilità di fare un vero collegamento tra mente e corpo attraverso la parola, l'unico strumento che potrebbe rendere umana l'esperienza animale della nascita.

A cura di Donald Campbell e Ronny Jaffè, **Il corpo che parla**, Mimesis, Milano ; Udine, 2022, 296 pp. Il testo è il frutto del lavoro svolto da psicoanalisti inglesi e italiani che, dal 2003, hanno effettuato studi clinici per indagare la relazione tra la mente e il corpo dei loro pazienti. Il libro affronta argomenti chiave come i sintomi somatici, l'inconscio incarnato, le espressioni corporee dell'affetto, la sessualità, la violenza, l'autolesionismo, i tentativi di suicidio, l'ipocondria, l'isteria, l'anoressia e la bulimia, le scissioni e le frammentazioni associate al corpo.

Collocazione Biblioteca: 20494

Simone Digennaro, **Non sanno neanche fare la capovolta. Il corpo dei giovani e i loro disagi**, Erickson, Trento, 2021, 130 pp.

L'autore, che svolge attività di ricerca in ambito pedagogico, propone un viaggio nelle forme di disagio che i giovani stanno attraversando in questo periodo di forti turbolenze culturali e sociali, sostenendo la tesi che il disagio dei giovani di oggi è il disagio dei loro corpi: non resta che provare a comprendere l'uno per avere una rappresentazione meno sfumata dell'altro. L'adolescenza sta subendo profonde mutazioni culturali e sociali che hanno apportato dei cambiamenti antropologici al modo di vivere questa cruciale fase della vita dell'individuo. Se da un lato il cambiamento si è tradotto in maggiori forme di benessere, dall'altro ha portato inedite forme di malessere, tanto che il corpo dell'adolescenza ha finito per incarnare il disagio che i ragazzi di oggi vivono, restituendoci delle esistenze corporee goffe, problematiche e insicure a testimonianza di moti interiori che sono goffi, problematici e insicuri e che emergono in tutta la loro portata nel corpo come il manifesto di un grido spesso inascoltato.

Collocazione Biblioteca: 19594

A cura di Marisa Fiumanò ; contributi di Pier Giorgio Curti ... [et al.], **Lo straniero che ci abita. Dialoghi intorno al corpo**, Castelvecchi, Roma 2021, 87 pp.

Con il corpo si dice molto più di quanto non si abbia intenzione di dire. Il corpo ci tradisce in continuazione, comunica ciò che non vorremmo far trapelare, si sottrae ai nostri tentativi di controllo. Anarchico e arbitrario, è nostro compagno inseparabile. Di lui vogliamo godere a ogni costo e in ogni modo, anche forzandolo con droghe e alcool, fino a renderlo dipendente, trattandolo come se non avesse limiti e potessimo servircene a piacimento. Cinque psicoanalisti, un medico e una scrittrice esaminano l'immagine del corpo nella nostra società, i cambiamenti che avvengono nel corso delle

normali mutazioni dell'adolescenza e della maternità, quelli che avvengono in seguito alla malattia, fisica o psichica, e alle diverse forme di segregazione o di autosegregazione.

Collocazione Biblioteca: 19335

La dimensione corporea nella relazione d'aiuto

Luigi Galimberti, **Guarire il paziente, curare la persona. Dalla clinica alla prevenzione delle dipendenze**, Bur Rizzoli, Milano, 2023, 165 pp.

L'autore, psichiatra, studioso di fama mondiale della cura delle dipendenze, fornisce una visione unitaria di un fenomeno che coinvolge la nostra società in moltissimi ambiti, da quelli più tradizionali di alcol, droghe e gioco d'azzardo, a quelli più recenti di internet e social network. Partendo dalla sua esperienza di terapeuta e dalle storie dei suoi pazienti dimostra la necessità di prestare attenzione non solo alla componente medica, ma anche a quella sociale e mentale, e propone un modello innovativo e basato su prove per il trattamento dei diversi tipi di disturbo. Il testo è rivolto a chiunque voglia capire i meccanismi che portano alle dipendenze e le soluzioni oggi esistenti per affrontarle e superarle.

Collocazione Biblioteca: 20284

Massimo Giuliani, **Corpi che parlano. Psicoterapia e metafora**, Durango, Andria, 2017, 147 pp.

Questo libro nasce a partire dai seminari sulla metafora in psicoterapia, svolti dall'autore in contesti diversi. Secondo Giuliani pensare alla metafora come strumento da utilizzare, magari con una finalità pedagogica o persuasiva, non coglie alcune questioni fondamentali della metafora come modalità di pensiero e di costruzione del mondo. Egli infatti è diffidente sulla possibilità di "usare" la metafora come strategia retorica e pensa che il processo di metaforizzazione sia invece una parte integrante del nostro modo di conoscere la realtà astratta, cioè il mondo interno e le relazioni. Questo processo è dunque una modalità creativa del pensiero che appartiene sia al terapeuta che al paziente e rappresenta un luogo dove è possibile negoziare significati e prendersi cura delle emozioni. Su questo tema si consulti anche il manuale di Edoardo Giusti, Assunta Ciotta, **Metafore. Nella relazione d'aiuto e nei settori formativi**, Armando, Roma, 2021, 337 pp (coll. Bibl.: 19781).

Collocazione Biblioteca: 19934

A cura di Maria Puliatti, **Psicoterapia sensomotiva. Applicazioni cliniche e interventi integrati**, Alpes Italia, Roma, 2022, 168 pp.

La Psicoterapia Sensomotiva, introdotta in Italia da Psicosoma (Michele Giannantonio e Maria Puliatti) è nota principalmente in Italia per essere un trattamento bottom up per il trauma, ma in realtà ha un modello di intervento sofisticato e strutturato anche per il trauma relazionale e i disturbi dell'attaccamento. Usando il corpo e l'apprendimento procedurale come focus, sia nel trauma che nell'attaccamento, ha numerose applicazioni cliniche. Vengono descritti il trattamento con pazienti con sclerosi multipla, con il cancro e gli interventi sensomotori che possono essere utilizzati lavorando con le aziende. Maria Puliatti è psicologa, sessuologa e psicoterapeuta.

Collocazione Biblioteca: 19681

Edoardo Ercoli, Laura Gigliodoro, **Lavorare come psicologo del benessere. Tecniche psicocorporee e immaginative**, Edra, Milano, 2021, 181 pp.

Questo testo è stato pensato per psicologi e psicoterapeuti interessati a integrare il proprio approccio e la propria metodologia di lavoro con tecniche e strumenti di natura psicocorporea e immaginativa finalizzati all'esplorazione, all'emersione e rielaborazione dei vissuti della persona per accompagnarla verso il raggiungimento di uno stato di benessere. Quanto proposto nel libro può essere utilizzato sia all'interno del setting individuale con una valenza metaforica e come strumento concreto per lavorare sulla scoperta e sul potenziamento delle risorse emotive e comportamentali della persona; può essere anche utilizzato all'interno di laboratori e gruppi esperienziali, per agire sulla consapevolezza corporea e la genesi di stati di rilassamento o ricarica emotiva ed energetica. Il testo illustra in modo concreto come impostare il lavoro e il setting, specifici strumenti e tecniche per lavorare con la

respirazione, il corpo e l'immaginazione, corredati di esperienze, suggerimenti ed esempi di conduzione. Gli autori sono psicologi, formatori e consulenti aziendali.

Collocazione Biblioteca: 19135

Affrontare il disagio e imparare a vivere il presente con consapevolezza

Stefano Canali ... [et al.], **Pratiche contemplative nel trattamento delle dipendenze**, in *MDD : Medicina delle Dipendenze*, a. 14, n. 53 (mar. 2024), pp. 5-59

La monografia raccoglie alcuni contributi che esplorano criticamente le pratiche basate sulla "mindfulness" nella clinica delle dipendenze. I titoli sono i seguenti: 1) "Interventi basati sulla mindfulness nel trattamento del disturbo da uso di sostanze e delle dipendenze" di Stefano Canali; 2) "Neuroscienze delle pratiche basate sulla mindfulness. Implicazioni per il disturbo da uso di sostanze e le dipendenze" di Salvatore G. Chiarella et alii; 3) "Programmi mindfulness-based per il trattamento del disturbo da uso di sostanze. Una revisione sistematica dei trattamenti manualizzati" di J. Richard Korecki et alii.

A cura di Julian D. Ford e Christine A. Courtois ; prefazione di Judith Lewis Herman ; postfazione di Bessel A. van der Kolk, **Il trattamento dei disturbi da stress traumatico complesso negli adulti. Fondamenti scientifici e modelli terapeutici**, Giunti psicologia, Firenze, 2024, 703 pp.

Questa guida, giunta alla seconda edizione ma pubblicata per la prima volta in Italia, tratta i disturbi da stress traumatico complesso e il loro trattamento. Approfondisce i modi per comprendere, coinvolgere, valutare e trattare gli adulti con storie di traumi complessi, i cui sintomi spesso includono quelli del disturbo da stress post-traumatico, anche se non si limitano ad essi. I diversi specialisti presentano le teorie e le ricerche più recenti sui CTSD (Complex Traumatic Stress Disorders), esaminano le controversie diagnostiche e identificano gli elementi fondamentali di un trattamento efficace che tenga conto anche degli aspetti culturali degli individui coinvolti. La descrizione dei trattamenti più consolidati e di quelli di più recente applicazione è accompagnata da vivide descrizioni di casi. In particolare, sono trattati la terapia dell'esposizione prolungata, la terapia cognitiva, la terapia dell'elaborazione cognitiva, la psicoterapia eclettica breve, il trattamento basato sull'EMDR, la psicoterapia interpersonale, la terapia focalizzata sulle emozioni, il modello di recupero TARGET, il trattamento per la dissociazione strutturale, gli approcci esperienziali/somatoterapici basati sulla mindfulness e su terapie complementari.

Collocazione Biblioteca: 20548

Marco Begarani ; Prefazione di Cesare Maffei ; Introduzione di Mario Dondi. **Dialettica, mindfulness, compassion e dipendenze. Un modello orientato alle DBT Skills. Vol. 1**, 2. Ed., Nep, Roma, 2022, 291 pp.

Il lavoro qui presentato sintetizza l'esito di una sfida, quella di confrontarsi con il cambiamento nel trattamento delle dipendenze patologiche. Un cambiamento analizzato e contestualizzato nella società dei consumi ed in una prospettiva di welfare societario. Un cambiamento che richiede la transizione da un modello trattamentale lineare e concentrato nella comunità terapeutica ad un paradigma reticolare, diffuso, multicentrico in una prospettiva di stepped care e con un orientamento al recovery. Per la gestione di un tale sistema complesso di trattamento sono stati presi come riferimento approcci validati come la DBT (terapia dialettico-comportamentale), l'MBT (terapia basata sulla mentalizzazione) e la TFC (terapia focalizzata sulla compassione) e altri. Questi approcci sono stati elaborati ed adattati nella prospettiva di un nuovo modello integrato per l'intervento psicoeducativo, in grado di rispondere alle odierne configurazioni delle dipendenze patologiche, anche quando queste si trovano associate a disturbi gravi della personalità. Il secondo volume si trova alla collocazione 19920.

Collocazione Biblioteca: 19919

Christine Caldwell ; Prefazione di David I. Rome, **Bodyfulness. La pratica della consapevolezza somatica**, Astrolabio, Roma, 2020, 225 pp.

La 'bodyfulness' è essenzialmente una pratica contemplativa che parte da un'idea di corpo quale fonte di identità e conoscenza. Coniando questo neologismo (che richiama naturalmente l'ormai diffuso 'mindfulness') l'autrice intende colmare un vuoto terminologico e superare il pregiudizio a favore del mentale che domina l'eterno dualismo mente-corpo nella cultura occidentale. Bodyfulness è una 'attenzione' durante l'azione, il movimento e i processi corporei che nasce da uno stato di concentrazione contemplativa e genera una riflessione profonda sul movimento e i processi corporei. Il libro offre una serie di esercizi che esplorano i quattro aspetti di respiro, percezione, movimento e relazione, intesi come mezzi per rendere le azioni più consapevoli e partecipative. Christine Caldwell è psicoterapeuta del corpo, docente universitaria e allieva di Thich Nhat Hanh.

Collocazione Biblioteca: 19141

Michela Zavagnin, Rossana De Beni, **La mente che vaga. Mind wandering vs mindfulness**, in *Psicologia contemporanea*, a. 41, n. 255 (mag.-giu. 2016), pp. 28-33

Il fenomeno del mind wandering (mente vagante) è lo spostamento dell'attenzione dall'attività che si sta svolgendo a sensazioni interne o pensieri e preoccupazioni personali. E' un fenomeno che avviene continuamente e si suppone favorisca i processi associativi, ossia la creazione di nuovi legami tra le informazioni immagazzinate in memoria; diventa disfunzionale quando si tramuta in rimuginio o quando non riusciamo a reindirizzare l'attenzione come sarebbe necessario. Un intervento che si è dimostrato efficace nella riduzione del mind wandering è la terapia cognitiva basata sulla mindfulness, terapia che aiuta con tecniche meditative a concentrarsi sul presente.

Maria Beatrice Toro, Stefano Serafinelli, **Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro**, Franco Angeli, Milano, 2015, 171 pp.

Decidere di praticare la mindfulness rappresenta una scelta importante che incide, delicatamente ma significativamente, su diversi aspetti della propria vita. Si tratta un percorso coinvolgente, che porta ad un cambiamento che alla fine si mostra radicale, benefico e durevole. Prendere contatto con le sensazioni che sorgono e svaniscono entro il panorama interiore ci rende più "familiari a noi stessi", intimi conoscitori di quel movimento continuo che caratterizza il flusso di coscienza, ci conferisce stabilità e ci permette di individuare ciò di cui abbiamo bisogno nelle diverse situazioni. Ma cosa succede quando quel "se stesso" viene in contatto con un altro "se stesso"? La possibilità di lavorare sulle relazioni interpersonali costituisce una delle strade per il completamento del percorso personale. La mindfulness possiede, infatti, un elemento chiave: è non giudicante per natura. La miscela di questi preziosi elementi ci rende più sensibili e meno drastici verso noi stessi e verso gli altri, aiutandoci a realizzare relazioni salutari. Il libro illustra protocolli, percorsi e pratiche di mindfulness per le relazioni. Fornisce questionari, schede e suggerimenti utili al praticante, in modo da offrire non soltanto un compendio teorico, ma anche una vera guida per il self-help

Collocazione Biblioteca: 17301

Esperienze a scuola, nei servizi e sul territorio

Giovanni Addolorato ... [et al.], **Newsletter "Clinica dell'Alcolismo"**, in *Mission*, a. 16, n. 60 (mag. 2023). pp. 19-34

Nella newsletter di questo numero segnaliamo l'articolo di Ezio Manzato, Giovanna Del Balzo; **"Ridefinizione progettuale di percorso riabilitativo orientato alla mindfulness in una Comunità Terapeutica per Alcolipendenze. Il cavallo e la tartaruga"** di Paolo de' Lutti ... [et al.].

A cura di Maurizio Merico, Angelo Romeo, Mario Tirino, **Sport, pratiche culturali e processi educativi**, Franco Angeli, Milano 2022, 207 pp.

Il volume indaga le modalità con cui la dimensione culturale e quella educativa si intrecciano alle pratiche motorie e sportive. In questa direzione, dopo aver esplorato ambiti quali wellness e fitness,

il corpo e la promozione della salute, il libro mette a tema l'intreccio dei processi educativi formali e non formali, il ruolo dello sport come inclusione sociale, la mediatizzazione dello sport, le trasformazioni nelle pratiche di consumo, le questioni metodologiche che emergono nell'osservazione delle pratiche sportive.

Collocazione Biblioteca: 20451

Grazia Roncaglia, **Aiutami a stare attento! Attività, giochi e meditazioni per allenare attenzione e consapevolezza nei bambini in età scolare**, Lindau, Torino, 2022, 124 pp.

Nei bambini la difficoltà a concentrarsi risulta particolarmente evidente ma le capacità attentive possono essere allenate fin dalla più tenera età, partendo proprio dai banchi di scuola. L'utilizzo nel contesto scolastico di pratiche riflessive e meditative, nelle quali gli studenti imparano a raccogliere l'attenzione dispersa all'esterno per dirigerla all'interno di sé, non solo è funzionale al potenziamento dell'attenzione: rende possibile anche un percorso di auto-consapevolezza che include l'alfabetizzazione corporea ed emotiva e la regolazione cognitiva. Sull'argomento si veda anche il testo a cura di Annamaria Curatola, **Mente, Corpo e Apprendimento. Attività didattiche per un curriculum inclusivo**, Anicia, Roma, 2021, 287 p. (Coll. Bibl.: 20140)

Collocazione Biblioteca: 20142

Michela Vignoli, Gerardo Petruzzello, Dina Guglielmi, **Sono presente qui e ora, e sto bene! Il ruolo della mindfulness nel Job Demands - Resources Model**, in *Psicologia della Salute*, n. 2 (2016), pp. 106-126

L'obiettivo della presente ricerca è quello di investigare il ruolo della mindfulness sul benessere lavorativo considerandola come risorsa personale nel modello Job Demands - Resources. È stato ipotizzato che la mindfulness moderi l'effetto della richiesta lavorativa di surface acting sull'esaurimento emotivo, sia in modo diretto riducendo la percezione di richiesta, sia indirettamente incrementando la percezione di supporto ricevuto da parte dei colleghi e dei superiori. I risultati dello studio hanno confermato le ipotesi e suggeriscono l'importanza di sviluppare la mindfulness nelle organizzazioni per promuovere il benessere delle persone al lavoro, perché permette di fare fronte alle richieste lavorative e di incrementare le risorse, che a loro volta possono migliorare la motivazione.

Giovanna Pasquero, Nadia Bignante, **Le pratiche corporee nei servizi per le dipendenze patologiche, esperienze prima e dopo il Covid-19**, in *Dal fare al dire*, a. 30, n. 1 (2021), pp. 16-19

L'efficacia delle tecniche corporee nella cura delle tossicodipendenze è stata dimostrata da recenti studi, soprattutto per quanto riguarda la gestione dello stress, dell'ansia e del craving. L'articolo illustra le attività di questo tipo proposte dal SerT di Alba prima e durante la pandemia da Covid-19: laboratori di psicomotricità che si avvalgono anche di metodi di rilassamento (training autogeno, distensione immaginativa). Prima dell'emergenza questi laboratori sono stati proposti come parte del percorso diagnostico iniziale e hanno coinvolto, oltre agli utenti del Ser.T, anche quelli del Centro Crisi "R. Fenoglio", presente nel territorio albese. Sono inoltre stati proposti laboratori di yoga per tabagisti. Infine dal 2017 l'Area Prevenzione del servizio ha attivato il progetto "Ci vuole calma... un progetto in cui rallentare e rilassarsi" rivolto ad adolescenti che facevano un uso eccessivo della tecnologia con l'obiettivo di accrescere nei ragazzi la consapevolezza del proprio corpo attraverso esercizi di yoga e respirazione. Questo progetto è proseguito con modalità telematiche durante il confinamento e si è pensato di estenderlo anche ai membri dell'equipe del servizio per migliorarne il benessere. In conclusione vengono fatte alcune considerazioni sulle esperienze passate e sulla sperimentazione ancora in corso.