

MARIA PULIATTI

# MINDFUL SOMATIC RESOURCES TECHNIQUES

*Promuovere le risorse nel corpo*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma  
tel./fax 06-39738315 – e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

**MARIA PULIATTI**, psicoterapeuta, specializzata in psicoterapia corporea integrata, esperta in EMDR, è stata supervisore fino al 2018. Negli ultimi anni ha lavorato per integrare la psicologia somatica nel suo lavoro clinico, strutturando modelli di interventi per il trauma (BOdaRI e EMDR somatico), per l'attaccamento (Body and Emotional Attachment Repair). Ha inoltre sviluppato un modello di intervento di base somatico (Mindful Somatic Resources Techniques) e integrato la psicologia somatica nel lavoro per promuovere la self compassion (Body Oriented Self Compassion and Relational Compassion). Lavora nell'ambito del trauma e dell'attaccamento, della psicosomatica di genere, in oncologia e lavoro corporeo nelle patologie autoimmuni. Lavora con famiglie, coppie e adulti. Consulente Tecnico d'Ufficio, presso il Tribunale di Milano. Organizzatrice e trainer di eventi formativi con Psicosoma, società di formazione in psicotraumatologia e psicoterapia integrata, aperta nel 2010 insieme a Michele Giannantonio. Didatta in Psicotraumatologia presso il CISSPAT di Padova e della Scuola di Psicoterapia Integrata di Bergamo e Milano. Docente in master universitari ed extrauniversitari negli ambiti di cui si occupa, con particolare attenzione alla Regolazione del Terapeuta. Ha all'attivo numerose pubblicazioni scientifiche. Ricordiamo: La psicotraumatologia nella pratica clinica. Interventi di stabilizzazione, con adulti, bambini e adolescenti (Mimesis, Milano, 2017) e contributi sull'integrazione dell'EMDR, tra cui: l'EMDR nel trattamento del dolore. Presente nel volume "Psicosomatica del dolore pelvico cronico femminile", L'EMDR nel trattamento del dolore uro-ginecologico (Rivista di Medicina Psicosomatica, 2009). Vive e lavora a Segrate.

**In copertina:** fotografia di Corinne Chisari.

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

## Indice

INTRODUZIONE .....	V
1. Mindful Somatic Resources Techniques .....	I
2. La regolazione psicofisiologica .....	7
3. Favorire la consapevolezza corporea .....	19
4. Lavorare con la postura .....	27
5. La promozione dei confini corporei .....	37
6. La regolazione delle emozioni .....	47
7. La gestione delle emozioni secondarie .....	53
8. Il modello integrato della PFS-T© .....	69
APPENDICE	
Procedura PFS-T per pazienti .....	85
BIBLIOGRAFIA .....	91



## Introduzione

---

Mindful Somatic Resources Techniques è un modello di psicologia somatica che nasce dall'integrazione del lavoro di Bowen sulle risorse somatiche, in cui sintetizza i concetti e le tecniche psicologiche e di terapia del corpo in un unico processo simultaneo; della psicologia somatica di vari autori, quali Hartley (2004), che pone l'attenzione sull'interfaccia della psicoterapia e della teoria psicologica con le pratiche somatiche del lavoro corporeo e della terapia del movimento. Hartley considera la psicoterapia corporea e la psicoterapia transpersonale come la costruzione di ponti tra i processi un tempo separati di psiche, soma e spirito. Shapiro (2022) che lavora in modo olistico assistendo le donne nella guarigione dai traumi, riparando le ferite relazionali e ricablando il loro sistema nervoso attraverso tecniche di regolazione. Dal contributo di Levin (2014) che pone l'attenzione sull'importanza della fisiologia del sistema nervoso nei processi psicologici del paziente, l'attenzione in duplice consapevolezza e la rielaborazione bottom up che proviene dal lavoro di Ogden, Minton e Pain (2006), il ciclo all'azione che proviene dal lavoro di Kurtz (2007) la doppia funzione della regolazione (Puliatti, 2023; in press a) e il completamento come fase conclusiva degli interventi che proviene dal BodaRI (Puliatti, 2022; Puliatti, Giannantonio, in press). Ogni volta che otteniamo anche un piccolo risultato lo rinforziamo somaticamente. Il completamento è costituito da 4 elementi: orientamento al presente, ancoraggio somatico e posturale e ingaggio relazionale.

Nell'ancoraggio somatico, si rinforzano i cambiamenti nel corpo mentre con l'ancoraggio posturale promuoviamo un processo di cambiamento più integrato, che va ad influenzare le tendenze posturali procedurali che provengono dall'attaccamento o come risposta di difesa dall'esperienza traumatica.

Nel completamento si usa l'orientamento al presente, l'ancoraggio somatico e posturale.

Questo volume è un manuale di intervento somatico pratico rivolto sia a psicologici che a psicoterapeuti, in cui vengono proposti interventi di base che sono trasversali a molte problematiche che riportano i pazienti, come la regolazione, il lavoro con la postura per una congruenza tra processi interni ed esterni, il lavoro con i confini e la legittimazione dei propri diritti, e il lavoro con emozioni secondarie complesse come senso di colpa e vergogna. Nel volume sulle applicazioni cliniche, in preparazione, vedremo invece interventi mirati a diverse problematiche, quali ad esempio: l'autolesionismo, i disturbi psicosomatici (Puliatti, in preparazione).

Il volume è composto da 6 capitoli in cui si alternano parti teoriche e interventi somatici. Nel primo capitolo "Mindful Somatic Resources Techniques" viene approfondito il ruolo del corpo e l'importanza del lavoro somatico come base per gli interventi sul trauma e l'attaccamento. Nel secondo capitolo "regolazione psicofisio-

## MINDFUL SOMATIC RESOURCES TECHNIQUES

logica” vengono illustrati interventi per la regolazione dei diversi tipi di attivazione che possiamo riscontrare nel paziente. Nel terzo capitolo “la consapevolezza somatica”, attraverso una serie di interventi somatici si lavora per favorire la consapevolezza enterocettiva del paziente, fondamentale per il riconoscimento degli stati interni. Nel quarto capitolo “Lavorare con la postura”, viene approfondito il ruolo della postura come fondamentale per i processi di coerenza tra la narrazione implicita e quella esplicita. Nel quinto capitolo “sviluppo dei confini corporei”, passando dall’importanza dei confini sani, vengono proposti degli interventi che esplorano i diritti, le difficoltà ad avere uno spazio personale e quindi la sua costruzione, per poi favorire i confini di difesa. Nel capitolo 6 “Esplorazione e regolazione delle emozioni”, viene esplorata con il paziente la difficoltà che può avere con alcune emozioni e utilizzare la regolazione per poterle e accogliere. Il capitolo 7 “la gestione delle emozioni complesse”, affronta le due emozioni più complesse, secondarie, che i pazienti manifestano, senso di colpa e vergogna, e vengono proposti alcuni interventi di smobilitazione e regolazione fino alla promozione della *self compassion*. Nell’ultimo capitolo, “Il modello integrato della PFS-T”, viene presentata la PFS sia come tecnica di stabilizzazione sia come intervento terapeutico e la guida alla procedura fase per fase.

Il volume si conclude con una bibliografia sugli autori utilizzati come riferimento e un’appendice sulla procedura della PFS-T.