

TRAUMA E PSICOPATOLOGIA

*Collana a cura di
Giuseppe Craparo*

LA "CASSETTA DEGLI ATTREZZI" PER IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA

165 SUGGERIMENTI, STRUMENTI
E SCHEDE CHE CAMBIANO
LA MENTE PER FAR PROGREDIRE
LA TERAPIA

Jennifer Sweeton

Traduzione di *Fedra Cocca*

Titolo originale: *Trauma Treatment Toolbox: 165 Brain-Changing Tips, Tools & Handouts to Move Therapy Forward*

Copyright © 2019 Jennifer Sweeton.

Tutti i diritti sono riservati.

Questa edizione è pubblicata previo accordo con Piergiorgio Nicolazzini Literary Agency (PNLA), Susan Schulman Literary Agency e PESI Publishing.

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

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.

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

Prima edizione: giugno 2025



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

L'AUTRICE



La dottoressa Jennifer Sweeton è una psicologa clinica abilitata e un'esperta riconosciuta a livello internazionale in materia di ansia e traumi, problematiche femminili e neuroscienze della salute mentale. Ha completato la sua formazione di dottorato presso la Stanford University School of Medicine, la Pacific Graduate School of Psychology e il National Center of Psychology for PTSD. Inoltre, ha conseguito un master in neuroscienze affettive presso la Stanford University e ha studiato genetica comportamentale presso la Harvard University.

La dottoressa Sweeton risiede nell'area di Kansas City, dove gestisce uno studio privato di gruppo, il Kansas City Mental Health Associates. In passato ha ricoperto il ruolo di presidente dell'Oklahoma Psychological Association e ha insegnato presso la University of Kansas School of Medicine e la University of Oklahoma Health Sciences Center. È l'attuale presidente eletto della Greater Kansas City Psychological Association. Offre servizi psicologici in Oklahoma e Kansas ed è una ricercata esperta di traumi e neuroscienze che ha formato migliaia di professionisti della salute mentale nei suoi seminari.

*Questo libro è dedicato a mia figlia, Annaliese.
Possa tu sempre beneficiare di un cervello forte, integrato e resiliente!*

INDICE

RINGRAZIAMENTI.....	15
INTRODUZIONE: COME UTILIZZARE QUESTO MANUALE	17

PARTE I

FONDAMENTI CEREBRALI PER IL RECUPERO DAL TRAUMA

1. Le neuroscienze del trauma	21
Strumento 1-1: Comprendere l'amigdala	25
Scheda: Amigdala: il centro della paura	26
Strumento 1-2: Comprendere l'ippocampo	27
Scheda: Ippocampo: il centro della memoria	28
Strumento 1-3: Comprendere l'insula	29
Scheda: Insula: il centro interocettivo	30
Strumento 1-4: Comprendere la corteccia prefrontale	31
Scheda: Corteccia prefrontale: il centro del pensiero	32
Strumento 1-5: Comprendere la corteccia cingolata	33
Scheda: Corteccia cingolata: il centro dell'autoregolazione	34
Strumento 1-6: Comprendere la connettività cerebrale	35
2. Integrare gli approcci al cambiamento cerebrale	37
Strumento 2-1: Approcci bottom-up al cambiamento del cervello	39
Scheda: Cambiare il cervello dal basso verso l'alto	40
Strumento 2-2: Il vostro cervello nelle tecniche bottom-up	41
Scheda: Il vostro cervello nelle tecniche bottom-up	42
Strumento 2-3: Approcci top-down al cambiamento del cervello	43
Scheda: Cambiare il cervello dall'alto verso il basso	44
Strumento 2-4: Il vostro cervello nelle tecniche top-down	45
Scheda: Il vostro cervello nelle tecniche top-down	46
Strumento 2-5: Percorso per il trattamento del trauma	47

INDICE

3. Pendolazione e titolazione	49
Strumento 3-1: Il termometro del distress	53
Scheda: Foglio di lavoro per il termometro del distress	55
Strumento 3-2: Identificare i punti di ebollizione e congelamento	57
Scheda: I vostri punti di ebollizione e congelamento	59
Strumento 3-3: Identificare i gradi di libertà	61
Scheda: I vostri gradi di libertà	62
Strumento 3-4: Effettuare una misurazione della temperatura	63
Scheda: Misurare la temperatura	64
Strumento 3-5: Individuare il disagio nel corpo	65
Scheda: Il disagio nel corpo	66
Strumento 3-6: Notare il disagio nella mente	69
Scheda: I vostri pensieri angoscianti	70
Strumento 3-7: Strategie della pendolazione	73
Scheda: Induzione della rabbia	74
Scheda: Induzione della paura	76
Scheda: Induzione dell'amore	78
Scheda: Induzione della felicità	79
Strumento 3-8: Come integrare la pendolazione e la titolazione nelle tecniche bottom-up	81
Scheda: Utilizzare le tecniche bottom-up per gestire il disagio	82

PARTE II

STRUMENTI BOTTOM-UP

4. Strumenti di respirazione focalizzata	85
Strumento 4-1: Respirare con il diaframma	87
Scheda: Attivazione del nervo vago attraverso il respiro	88
Strumento 4-2: Il cervello nella respirazione focalizzata	89
Scheda: Il vostro cervello nella respirazione focalizzata	90
Strumento 4-3: Respirazione diaframmatica	91
Scheda: Respirazione diaframmatica	92
Strumento 4-4: Respiro oceanico	93
Scheda: Respiro oceanico	94
Strumento 4-5: Respirazione in cinque conteggi	95
Scheda: Respirazione in cinque conteggi	96
Strumento 4-6: Respirazione cerebrale equilibrata	97
Scheda: Respirazione cerebrale equilibrata	98
Strumento 4-7: Respirazione 5-5-8-2	99
Scheda: Respirazione 5-5-8-2	100

Strumento 4-8: Respirazione corporea	101
Scheda: Script della respirazione corporea	102
Strumento 4-9: Moving breath	103
Scheda: Moving breath	104
Strumento 4-10: Altri modi per attivare il nervo vago	105
Scheda: Modi per attivare il nervo vago	106
Strumento 4-11: Power breath	109
Scheda: Power breath	110
5. Strumenti basati sul corpo	111
Scheda: Che cos'è l'interocezione?	113
Scheda: Il vostro cervello nell'esposizione interocettiva	114
Strumento 5-1: Ancorarsi al presente	115
Scheda: Ancorarsi al presente	116
Strumento 5-2: Altre idee per ancorarsi al presente	117
Scheda: Altre idee per ancorarsi al presente	118
Strumento 5-3: Training di sensibilizzazione sensoriale	119
Scheda: Training di sensibilizzazione sensoriale	120
Strumento 5-4: Connessione del respiro	121
Scheda: Script sulla connessione del respiro	122
Strumento 5-5: Connessione del cuore	123
Scheda: Script sulla connessione del cuore	124
Strumento 5-6: Trovare il proprio centro	125
Scheda: Trovare il proprio centro	126
Strumento 5-7: Esplorazione della forza	127
Scheda: Script di esplorazione della forza	129
Strumento 5-8: Tensione e rilascio	131
Scheda: Tensione e rilascio	133
Strumento 5-9: Rilassamento condizionato	135
Scheda: Rilassamento condizionato	136
Strumento 5-10: Training autogeno	137
Scheda: Training autogeno	138
Strumento 5-11: Controllo dei sistemi integrati	141
Scheda: Controllo dei sistemi integrati	142
6. Tecniche e posizioni basate sul movimento	143
Scheda: Cosa sono le tecniche basate sul movimento?	145
Scheda: Il vostro cervello nelle tecniche basate sul movimento	146
Strumento 6-1: Incorporare il movimento e le posizioni nella psicoterapia	147
Scheda: Incorporare il movimento e le posizioni nella psicoterapia	148

INDICE

Scheda: Esempio di incorporazione di una posizione e di un movimento in un approccio top-down	149
Strumento 6-2: Istruzioni informate sul trauma	151
Scheda: Suggerimenti per il movimento informato sul trauma	153
Strumento 6-3: Posizioni e movimenti per il grounding	155
Scheda: Posizione facile	157
Scheda: Posizione della montagna	158
Scheda: Posizione del guerriero II	160
Scheda: Esercizio di grounding del partner	162
Strumento 6-4: Posizioni e movimenti per la calma	163
Scheda: Posizione del bambino	165
Scheda: Posizione del cane a testa in su	166
Scheda: Posizione del gatto e della mucca	167
Strumento 6-5: Posizioni e movimenti per la sicurezza	169
Scheda: Posizione di rilassamento dello psoas	171
Scheda: Posizione del piegamento in avanti	173
Strumento 6-6: Meditazione camminata	175
Scheda: Meditazione camminata a passo lento	176
Scheda: Meditazione camminata a passo veloce	177
Strumento 6-7: Benefici dell'esercizio fisico	179
Scheda: Benefici dell'esercizio fisico	181
Strumento 6-8: Altre pratiche di movimento	183
Scheda: Altre pratiche di movimento	184

PARTE III

STRUMENTI TOP-DOWN

7. Meditazione	187
Scheda: Che cos'è la meditazione?	189
Scheda: Il vostro cervello nella meditazione	190
Strumento 7-1: Tipi di meditazione	193
Scheda: Meditazione di consapevolezza aperta e di concentrazione chiusa	194
Strumento 7-2: Meditazione di trainspotting (consapevolezza aperta)	195
Scheda: Meditazione di trainspotting (consapevolezza aperta)	197
Strumento 7-3: Meditazione per la connessione mente-corpo (consapevolezza aperta)	199
Scheda: Meditazione per la connessione mente-corpo	201
Strumento 7-4: Meditazione per la consapevolezza emozionale (consapevolezza aperta)	203
Scheda: Meditazione per la consapevolezza emozionale	204

Strumento 7-5: Meditazione per l'espansione (consapevolezza aperta)	207
Scheda: Meditazione per l'espansione	209
Strumento 7-6: Meditazione focalizzata (concentrazione chiusa)	211
Scheda: Mantra e affermazioni	212
Scheda: Meditazione focalizzata	213
Strumento 7-7: Meditazione per la visualizzazione (concentrazione chiusa)	215
Scheda: Meditazione per la visualizzazione	216
Strumento 7-8: Meditazione per le risorse (concentrazione chiusa)	217
Scheda: Meditazione per le risorse	218
Strumento 7-9: Meditazione per la self-compassion (concentrazione chiusa)	219
Scheda: Meditazione per la self-compassion	220
Strumento 7-10: Meditazione alternata (aperta/chiusa)	221
Scheda: Meditazione alternata	222
Strumento 7-11: Meditazione per la compassione e la gratitudine (Aperta/chiusa)	223
Scheda: Meditazione per la compassione e la gratitudine	224
8. Strumenti cognitivi	227
Scheda: Strumenti cognitivi	229
Strumento 8-1: Strumenti cognitivi focalizzati sul trauma (TF) e non focalizzati sul trauma (NTF)	231
Scheda: Strumenti cognitivi focalizzati sul trauma e strumenti cognitivi non focalizzati sul trauma	232
Strumento 8-2: Prospettiva in terza persona	233
Scheda: Prospettiva in terza persona	234
Strumento 8-3: Ampliare la prospettiva	235
Esempio di foglio di lavoro di Ampliare la prospettiva	236
Foglio di lavoro: Ampliare la prospettiva	238
Strumento 8-4: Ricordare il sé passato	241
Esempio di foglio di lavoro di Ricordare il sé passato	242
Foglio di lavoro: Ricordare il sé passato	244
Strumento 8-5: Canalizzare il sé futuro	247
Esempio di foglio di lavoro di Canalizzare il sé futuro	248
Foglio di lavoro: Canalizzare il sé futuro	250
Strumento 8-6: Valutare l'autocolpevolizzazione	253
Esempio di foglio di lavoro di Valutare l'autocolpevolizzazione	254
Foglio di lavoro: Valutare l'autocolpevolizzazione	256
Strumento 8-7: Trovare il nocciolo della verità	259
Esempio di foglio di lavoro di Trovare il nocciolo della verità	260
Foglio di lavoro: Trovare il nocciolo della verità	262

INDICE

Strumento 8-8: I 4-3	265
Esempio di foglio di lavoro di I 4-3	266
Foglio di lavoro: I 4-3	268
Strumento 8-9: Avvicinarsi alla paura nonostante la paura	271
Esempio di foglio di lavoro di Avvicinarsi alla paura nonostante la paura	272
Foglio di lavoro: Avvicinarsi alla paura nonostante la paura	275
Strumento 8-10: De-focalizzare, focalizzare	279
Scheda per il clinico: Parte 1, De-focalizzare	281
Scheda per il clinico: Parte 2, Focalizzare	283
Scheda per il cliente: Parte 1, De-focalizzare.....	285
Scheda per il cliente: Parte 2, Focalizzare	286
BIBLIOGRAFIA	287

RINGRAZIAMENTI

Numerose persone hanno sostenuto la creazione e la pubblicazione di questo libro. Un sentito ringraziamento va a mio marito Tim, ai miei genitori, a Linda Jackson della PESI, all'intera équipe della PESI e ai colleghi terapeuti della salute mentale che hanno letto e aiutato a modificare il manoscritto: senza di voi non sarebbe stato possibile!

INTRODUZIONE

COME UTILIZZARE QUESTO MANUALE

La cassetta degli attrezzi per il trattamento del trauma è stato creato per i clinici della salute mentale che desiderano adottare un approccio al trattamento dei traumi basato sul cervello. Sebbene esistano molti libri e manuali sul trattamento dei traumi, questo è il primo manuale che enfatizza un approccio basato sul cervello, presentando strumenti e tecniche che si ritiene cambino il cervello in modi specifici. Grazie ai recenti progressi nella ricerca sulle neuroscienze e sulla psicoterapia, i medici sono ora in grado di scegliere tecniche terapeutiche che modificano il cervello in modi specifici che facilitano il recupero post-trauma.

Questa cassetta degli attrezzi costituisce un ponte tra la scienza del cervello e l'applicazione, condividendo con i clinici le informazioni più recenti e rilevanti sulle cinque aree cerebrali chiave che possono essere impattate dal trauma. Soprattutto, mostra come aiutare efficacemente i clienti traumatizzati a guarire il loro cervello utilizzando tecniche semplici e facili da mettere in pratica.

Guida per l'utilizzo di questo manuale

Sebbene il cervello umano pesi solo un chilo e mezzo, i suoi componenti sono straordinariamente interconnessi e complessi. Per aiutarvi a capire meglio, da clinico, a dare un senso al cervello e al modo in cui la terapia può agevolare il recupero dal trauma, questo manuale presenta intenzionalmente le informazioni in un ordine specifico. Quest'ordine riflette la mia raccomandazione di iniziare il trattamento del trauma con una psicoeducazione sulle neuroscienze del trauma, per poi passare ai vari approcci descritti di seguito.

I miei anni di pratica mi hanno aiutato a riconoscere che è meglio cominciare con la psicoeducazione, in quanto consente ai clienti di comprendere cosa sta accadendo nel cervello, perché si sentono in quel modo e cosa significa per la guarigione. Quando i clienti scoprono che i sintomi del trauma non riflettono una debolezza o un deficit morale, ma piuttosto cambiamenti cerebrali che possono essere modificati con la terapia, questo può infondere speranza e ridurre lo stigma.

La Parte I, **Fondamenti del cervello per il recupero dal trauma**, getta le basi del lavoro sul trauma descrivendo le aree cerebrali chiave, i modi per modificare il cervello e una guida generale per il trattamento del trauma. È qui che imparerete a conoscere le aree cerebrali più importanti che subiscono l'impatto del trauma psicologico. La Parte II, **Strumenti bottom-up**, offre una serie di tecniche cosiddette "bottom-up" che utilizzano il corpo per modificare il cervello. Come descritto nei Capitoli 4-6, imparerete a utilizzare strumenti che coinvolgono il corpo, la respirazione e il movimento. La Parte III, **Strumenti top-down**, si concentra su tecniche e metodi per coinvolgere le capacità riflessive del cervello nel trattamento del trauma. Questi approcci top-down si sono dimostrati molto efficaci e i Capitoli 7-8 vi introdurranno a una serie di strumenti da utilizzare con i clienti, dalle meditazioni alle tecniche di rivalutazione cognitiva.

Questo manuale è stato progettato in modo che i clinici possano aprire una pagina qualsiasi e iniziare subito a usare quello strumento, senza che siano necessarie informazioni precedenti.

Sebbene il formato di questo manuale abbia un fondamento logico, non è necessario che i clinici lo leggano da cima a fondo per capire come utilizzare le tecniche presentate in ogni sua parte. Ogni capitolo e ogni strumento è a sé stante e può essere utilizzato senza fare riferimento alle sezioni precedenti del manuale stesso.

Utilizzo degli strumenti e delle schede

Ogni strumento presente in questo manuale comprende un breve elenco dei sintomi post-traumatici che tratta, i risultati delle ricerche rilevanti, una descrizione scritta dello strumento e suggerimenti per i clinici su come utilizzare al meglio lo strumento. Si tenga presente che la maggior parte delle schede incluse nel manuale sono state concepite per l'uso da parte dei clienti, ma possono essere utili anche per i clinici come base di riferimento.

I clinici sono incoraggiati a copiare, scaricare o stampare queste schede secondo necessità e a fornirle ai clienti per illustrare i punti di insegnamento e incoraggiare la pratica a casa degli strumenti. Per facilitare l'uso delle schede, ogni tecnica presentata in questo manuale (respirazione, meditazioni, strumenti cognitivi ecc.) è accompagnata da una descrizione concisa e da una rappresentazione visiva delle aree cerebrali che essa modifica, nonché del modo in cui è utile per il trattamento dei sintomi post-traumatici.

L'ampio materiale contenuto in queste pagine – dalle schede, dai fogli di lavoro e dai materiali psicoeducativi alle rappresentazioni visive dettagliate delle differenti regioni cerebrali e alle istruzioni su come completare ogni strumento – vi fornirà nuove strategie stimolanti e molti approcci utili per guarire il trauma e cambiare la vita. Auspico che *La cassetta degli attrezzi per il trattamento del trauma* vi aiuti a sentirvi fiduciosi della vostra capacità di aiutare i clienti a guarire dopo eventi traumatici utilizzando approcci basati sull'evidenza.