

Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy: la terapia nell'intersezione tra  
mente e corpo  
Valentina Iadeluca

Esperti di salute mentale di tutto il mondo sanno bene che lo stress, l'ansia, la depressione, il trauma si esprimono anche attraverso una serie di sintomi fisici, che possono produrre conseguenze ad alto impatto sul benessere complessivo delle persone. Siamo, indiscutibilmente, una unità di mente e corpo. E il corpo racconta di noi, ci sussurra nel suo specifico linguaggio, che non conosce grammatica e che non ha parole. Di rado, però, il corpo è visto come un'area di indagine e intervento - e ancora meno come una fonte di ispirazione - da contemplare nella stanza della terapia.

Questa relazione propone un'introduzione teorico/esperienziale a un modello psicoterapeutico basato sulla mindfulness che - accanto alla dimensione psichica - pone la componente somatica al centro del processo: l'Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy. Un'attenzione particolare verrà data agli spunti che il terapeuta cognitivo comportamentale può desumere dal Metodo Hakomi, per iniziare a guardare con occhi diversi al corpo dei pazienti e osare farne - quando se ne presenti l'occasione - il target della cura.

**Dott.ssa Valentina Iadeluca**

Psicologa, Certified Hakomi Therapist and Teacher. Si forma e lavora in Italia, in Spagna e negli Stati Uniti. È Executive Co-Director dell'Istituto Hakomi Mallorca, centro di formazione europeo in lingua inglese sull'Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy. È docente presso lo stesso istituto ([www.hakomimallorca.com](http://www.hakomimallorca.com)) e istruttrice di percorsi mindfulness all'Istituto Beck di Roma e Caserta. Assieme ad Antonella Montano ha scritto *Meditare con la Vita* (Erickson, 2022), *Amori Lontani* (F. Angeli, 2022) e curato l'edizione italiana del volume di Woods e Rockman *MBSR. Il protocollo, le attività e le competenze, per insegnare il programma* (F. Angeli, 2022).