

Dott.ssa. Carmela Caminiti

Psicologa Psicoterapeuta

Piazza del Monastero 13 bis Torino

Numero iscrizione Albo 5521

Psicologa, Psicoterapeuta, Gruppoanalista e Practitioner EMDR, Mindfulness, Psicoterapia Corporea e Core process.

La mia esperienza lavorativa è iniziata come fisioterapista presso il Presidio Sanitario Ausiliatrice, Centro di riabilitazione per gravi cerebrolesioni. Ho imparato a trattare pazienti neurologici ed ortopedici, animata dalla convinzione e dalla determinazione a non arrendersi di fronte a ciò che accettiamo abitualmente come limite, e a ricercare sempre nuove possibilità di intervento. Ben presto però mi sono resa conto dell'importanza della componente emotiva e delle implicazioni relazionali nel recupero del paziente e, per approfondire tali aspetti, ho intrapreso un percorso di studi che è sfociato nell'acquisizione di una specializzazione in Psicoterapia Gruppo analitica e dell'abilitazione alla professione di Psicologo nel 1999.

Durante il periodo in cui esercitavo la professione di fisioterapista mi sono specializzata nei metodi Perfetti e Mezieres e, attraverso quest'ultimo, sono venuta a conoscenza per la prima volta dell'esistenza di un approccio olistico mente/corpo, che avrebbe poi caratterizzato il proseguimento del mio percorso formativo e professionale.

Ho lavorato quindi in ambito istituzionale fino al 2015 come psicologa, con interventi mirati al sostegno e alla psicoterapia individuale e di gruppo, e dal 2003 svolgo attività come libero professionista.

Da alcuni anni la mia formazione mira ad integrare nell'ottica clinica approcci derivati dalle neuroscienze (EMDR) mirati alla regolazione emotiva, la Mindfulness e l'utilizzo di interventi psicocorporei.

I disturbi che più frequentemente seguo sono ansia, attacchi di panico, elaborazione lutto complicato, depressione, esiti di abusi infantili, somatizzazioni, difficoltà nelle relazioni affettive.

I setting più utilizzati, oltre a quello individuale, comprendono anche il gruppo e la coppia.

Vorrei, qui sotto, descrivere brevemente il Metodo EMDR, l'approccio psicocorporeo e la Mindfulness:

EMDR (Eye, Movement, Desensitization and Reprocessing) è una tecnica molto efficace, che aiuta ad affrontare e a portare ad una elaborazione adattiva i ricordi di esperienze traumatiche, che sono all'origine dei disturbi attuali del paziente. Attraverso EMDR si attua il processo neurofisiologico di elaborazione accelerata dell'informazione e della desensibilizzazione dei ricordi traumatici.

Nel 1995 il Dipartimento di Psicologia Clinica dell'American Psychological Association, dopo una ricerca sull'efficacia del metodo, ha concluso e ribadito l'efficacia di tale metodo sul Disturbo post traumatico da stress.

L'approccio psicocorporeo, oltre a servirsi dell'esperienza maturata da me in qualità di fisioterapista, si avvale della formazione relativa alla Psicocorporeità analitica e dell'approccio *Downing*, che intervengono sulla percezione corporea, la consapevolezza delle difese muscolari e posturali e dei blocchi, andando ad incidere sul disagio psichico.

Un ultimo, ma non meno importante, contributo è fornito dalla **Mindfulness**, tecnica che mira a promuovere la consapevolezza e la stabilizzare i disturbi emotivi.

In questo ambito, mi sono formata con membri del “New Youthouk Institute for Tibetan Medicine”. Durante il corso, sono state approfondite le teorie e le tecniche relative a meditazione e psicosomatica, e sono state presentate le basi della Psicologia Buddista.

Pratico, inoltre, Meditazione Vipassana da anni e considero Thich Naht Hanh uno dei miei maestri, monaco buddista che ha insegnato e divulgato le pratiche meditative nel mondo.

Sono Supervisore Contemplativo e ho proseguito una formazione continua in Core Process Psychotherapy, avendo avuto come docenti due insegnanti del “Karuna Institute” (Anne Overzee e Deidre Gordon).

Quest’ultima esperienza riveste una grande importanza per lavorare su di me come persona e professionista al fine di valorizzare la necessità di implementare sempre il sapere, saper fare e saper essere. Come prospettiva futura, ho intenzione di proseguire la mia formazione approfondendo la conoscenza e apprendendo le tecniche di applicazione del Neurofeedback dinamico Neuroptimal. Nel 2018 ho acquisito la formazione base e mi accingo a frequentare il corso avanzato per diventare trainer Neurofeedback Neuroptimal.

Torino, 12 febbraio 2019 . Carmela Caminiti