

Classen, C. C., Hughes, L., Clark, C., Hill Mohammed, B., Woods, P., & Beckett, B. (2021). A Pilot RCT of A Body-Oriented Group Therapy For Complex Trauma Survivors: An Adaptation of Sensorimotor Psychotherapy. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 52–68. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020>.

Questo studio è uno studio pilota randomizzato controllato che ha esaminato l'efficacia di una terapia di gruppo orientata al corpo, progettata per affrontare gli stati di paura cronica nel corpo dovuti a traumi complessi. Il **Trauma and the Body Group** (TBG) è una psicoterapia di gruppo di 20 sessioni che si basa sui principi e sulle tecniche della psicoterapia sensomotoria.

Trentadue donne con una storia di traumi infantili sono state randomizzate a ricevere un trattamento immediato o a essere inserite in un gruppo di controllo in lista d'attesa. Le valutazioni sono state condotte un mese prima del trattamento, immediatamente dopo il trattamento e sei mesi dopo. Sono stati riscontrati miglioramenti significativi nella consapevolezza corporea, nell'ansia e nella ricettività al rilassamento confrontando il trattamento con l'assenza di trattamento.

Il TBG sembra essere uno strumento prezioso per aiutare i pazienti ad acquisire consapevolezza e capacità di auto tranquillizzarsi che possono utilizzare per ridurre i sintomi post-traumatici. Questo studio fornisce prove preliminari che il TBG offre ai sopravvissuti a traumi complessi l'opportunità di mettere in discussione il loro comportamento di evitamento nei confronti di due importanti fattori scatenanti legati al trauma: il proprio corpo e le relazioni interpersonali. In tal modo, può aiutare i sopravvissuti a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, ad aumentare la loro capacità di auto-consolazione e di conforto relazionale, e a ridurre i sintomi d'ansia.