

Introduzione a Somatic Experiencing®

di Alberto Dazzi



Somatic Experiencing® è un potente metodo psico-fisiologico per il trattamento e la prevenzione dei traumi sviluppato dal dott. **Peter Levine**.

Levine ha sviluppato, a partire dagli anni '70, un metodo che offre strumenti estremamente efficaci per affrontare le esperienze traumatiche.

Somatic Experiencing® è basato sull'osservazione dei mammiferi selvatici che, sebbene abitualmente esposti a pericoli, raramente restano traumatizzati; meccanismi biologici innati di recupero permettono loro di tornare alla normalità dopo un'esperienza estremamente "forte" in cui è stata in pericolo la loro stessa vita.

Per Levine, come del resto per altri clinici, i traumi sono esperienze che irrompono nel naturale processo di **autoregolazione**, processo che risiede nella fisiologia dell'istinto ed è guidato da strutture cerebrali primitive (il "cervello rettiliano"). Il trauma quindi viene definito non dall'evento che lo ha causato, ma dall'eccesso di attivazione nel cervello limbico e nei circuiti del tronco cerebrale. Per questo la reazione traumatica è considerata una reazione fisiologica del nostro Sistema Nervoso, non patologica.

I sintomi traumatici sono spesso i segnali di risposte neurofisiologiche di congelamento e di **risposte incomplete di lotta e fuga**. La risoluzione del trauma risiede soprattutto nel completare e scaricare questi processi fisiologici bloccati, piuttosto che nel ricordare o ripercorrere l'evento traumatico. In questo modo persone possono gradualmente elaborare l'esperienza traumatica e riconquistare una continuità e una connessione interna del Sé. S.E.® non promuove quindi la catarsi ma aiuta le persone a passare dalla frammentazione all'integrazione e favorisce lo sviluppo della capacità innata di autoregolazione del nostro Sistema Nervoso.

S.E.® lavora principalmente con il "**felt sense**" (la sensazione sentita) - accedendo a sensazioni corporee, immagini e schemi motori – e ci aiuta a comprendere la fisiologia del trauma e della sua guarigione e a riconoscere ed espandere le risorse interne ed esterne, come aiuto fondamentale per la guarigione.

Prima di lavorare con qualsiasi materiale traumatico, S.E.® stabilizza la persona in una condizione di sicurezza e radicamento, attraverso il contatto con le sue risorse (qualsiasi esperienza ci abbia aiutato a sopravvivere fisicamente, mentalmente od emozionalmente all'esperienza traumatica).

Qui di seguito proponiamo alcuni esercizi che possono aiutare, soprattutto se praticati frequentemente e con costanza, ad **autoregolare il nostro Sistema nervoso**, soprattutto in momenti dove non ci sentiamo ben radicati dentro noi stessi, un po' confusi o iperattivati (ansiosi, agitati, ecc.).

Sono esperienze che possono anche integrare le pratiche che solitamente facilitano l'autoregolazione: yoga, tai chi, qi qong, mindfulness, meditazione, cantare, danzare, etc.

L'invito è quello di osservare in noi soprattutto le nostre sensazioni fisiche. Le sensazioni possono essere, ad esempio, di temperatura (caldo/freddo), di movimento (tremolii, vibrazioni di varia intensità, formicolii, ecc.), di pressione/leggerezza o chiusura/apertura (al petto, negli arti, ecc.), di tensione/rilassamento, sensazioni più globali di presenza/assenza a noi stessi, di piacere o fastidio, ecc.

Vogliamo focalizzarci sul "sentito", seguire le tracce della nostra esperienza corporea con un atteggiamento 'gentile' verso noi stessi, senza giudizi. Vogliamo aumentare la nostra capacità di percezione, il livello di presenza, e osservare come stiamo "abitando" il nostro corpo nel qui e ora.

"(...) Sensazioni che nascono dall'attenzione speciale che possiamo mettere nell'incontro, ad esempio, con il nostro respiro, (...) con la consapevolezza di ciò che ci sta supportando in questo periodo di incertezza e timore diffuso".

L'ascolto delle sensazioni ci apre alla piena conoscenza di noi stessi e ci mette in contatto con la nostra innata capacità di sentirci sostenuti, al sicuro e con la capacità di calmarci. È un'opportunità di sviluppare passo dopo passo la fiducia nei confronti della saggezza del nostro sistema e quindi ci aiuta a rinforzare la nostra capacità di autoregolazione.

Attraverso l'ascolto possiamo *"osservare cosa c'è di vivo e presente dentro di noi e sentire ciò che stiamo sentendo provenire dai nostri organi di senso interni, quali i muscoli, le articolazioni, i recettori di gravità e gli organi viscerali"*. (...) Dice Peter Levine *"Consapevolezza significa fare l'esperienza di ciò che è presente senza cercare di cambiarlo o di dargli un'interpretazione"*.

È importante anche dare *"tempo al dispiegarsi di una sensazione e più tale sensazione si trasforma in qualcos'altro più il cambiamento va nella direzione del libero fluire e della vitalità"*. Ci accorgiamo che *"la nostra fisiologia lavora per cicli e il loro ritmo è importante da osservare. Questi ritmi hanno un andamento molto lento, più lento rispetto al fluire della vita. Solitamente non*

diamo ai nostri ritmi biologici naturali il tempo necessario per essere osservati e tanto meno completati. In questo caso, nell'esplorazione che facciamo durante questi esercizi, facciamo un'inversione di marcia e pratichiamo la lentezza. La lentezza rispetta i ritmi della fisiologia lasciando loro il tempo e lo spazio buoni per te affinché tu possa sentire."

Pratiche di autoregolazione per una miglior stabilizzazione personale

Vai al link -->[Auto-abbraccio \(posizione seduta\)](#)

Prima di tutto prenditi il tempo di accomodarti all'interno del tuo corpo e sulla tua sedia (o poltroncina). Nota la tua respirazione e qualsiasi cambiamento avvenga in essa. Se ti senti sussultare o tremare notalo semplicemente come qualcosa che sta accadendo nel tuo corpo, senza giudicarlo, e abbandonati a tali sensazioni.

Quando sei pronto/a metti la mano destra sotto l'ascella sinistra, vicino al cuore. Prenditi un po' di tempo, tutto il tempo di cui hai bisogno, per ascoltare e sentire le sensazioni che emergono da questo contatto.

Quindi metti la mano sinistra sulla parte superiore del braccio destro, appena sotto la spalla. Mantieni la posizione per un po' e senti come stai abbracciando dolcemente il tuo essere.

Dopo un po' di tempo metti la mano destra sul cuore e la mano sinistra sulla fronte. Lascia che l'energia fluisca liberamente tra questi due punti e per tutto il tuo corpo. Prenditi il tempo per ascoltare e per accogliere tutte le sensazioni che piano piano possono emergere.

Poi, lasciando la mano destra ancora a contatto con il petto, sposta la mano sinistra sull'addome, e di nuovo lascia che l'energia fluisca liberamente. Rimani in ascolto di ciò che accade in te per tutto il tempo di cui hai bisogno. Semplicemente notalo.

Vai al link -->[Respirazione con il suono "vuuu"](#)

Si tratta di un suono che stimola il Nervo Vago, un suono che crea vibrazioni interne in modo da fornire nuovi segnali a un sistema

nervoso bloccato o iperstimolato. Quando lo facciamo, possiamo spesso fare esperienza di un senso di fiducia, di sicurezza e di orientamento nel qui e ora.

Inspira lentamente lasciando che l'aria entri dal naso e che riempia l'addome e poi il petto ed espira lasciando che lentamente esca mentre emetti il suono "vuuu...". Senti le vibrazioni, dovunque tu le senta, semplicemente notalo, senza giudicarlo, osserva ciò che accade dentro di te, nella mente, nel corpo. Ripeti alcuni cicli di inspirazione ed espirazione con questo suono, senza forzare l'espirazione o l'emissione sonora. La durata della pratica dipende da te, può durare solo qualche ciclo, come anche 10'/15'.

Terminato l'esercizio rimani calmo/a, a riposo, per osservare con consapevolezza gli effetti della pratica. L'invito è di poter far rientrare questo esercizio nella pratica quotidiana, dedicando qualche ripetizione quando senti che è meglio per te.

Questo esercizio può essere fatto anche in gruppo facilitando il contatto faccia a faccia, il contatto oculare, quello tra voce e orecchio e il contatto io-tu, favorendo il coinvolgimento sociale.

Percezione dei nostri confini

"I nostri confini si formano nell'arco della vita attraverso gli incontri che facciamo tra noi e il mondo che ci circonda, attraverso le esperienze, positive e negative che viviamo e percepiamo attraverso i nostri sensi. I confini ci dicono quindi dove iniziamo noi (...) e dove inizia il resto del mondo. Se riceviamo informazioni dolorose o spiacevoli non vorremo più muoverci oltre i confini generati da quella esperienza, invece se facciamo esperienze positive, che ci danno informazioni sensoriali buone per noi, aumenta la nostra voglia di esplorare ancora di più l'area dei nostri confini. Il senso del confine non è statico ma immerso in una continua pulsazione. Si muove in un circuito di feedback sensoriale che ci porta a formare e poi riformare i nostri confini in base alle continue esperienze che la vita ci offre e ai messaggi sensoriali ad esse associati. Da queste esperienze si forma una consapevolezza dell'estensione dell'area dentro cui ci sentiamo al

sicuro quando incontriamo le sfide del mondo circostante. Più saranno solidi i nostri confini, più ci sentiremo sicuri di noi stessi, fiduciosi ed efficaci. Tutti noi siamo esposti, in questo periodo di pandemia, ad un'esperienza di potenziale rottura dei confini. Possiamo vivere "una maggiore vulnerabilità e reattività emozionale, ipersensibilità, rigidità corporea e dei pensieri. Tutto questo è normale. Sono reazioni disturbanti ma universali e comprensibili, sono reazioni normali ad eventi extra-ordinari."

Se siamo seduti, prendiamo contatto con le nostre sensazioni di appoggio del nostro corpo: il contatto dei nostri piedi col terreno, il contatto delle cosce e dei glutei sulla sedia, la schiena appoggiata, le braccia e le mani appese alle nostre spalle, la testa come appesa al cielo. Prendiamoci il tempo di notare le sensazioni che nascono dal sentirci sostenuti.

Immaginiamo ora di creare attorno a noi una bolla, e di essere al suo interno. È una bolla fatta di un materiale trasparente ma forte e resistente. Attraverso di essa riusciamo a vedere tutto ciò che è attorno a noi mentre dentro a questa bolla ci sentiamo al sicuro e nulla può minacciarci. Esploriamo piano piano tutte le zone di questa bolla, in basso, in alto, alla nostra destra, alla sinistra, davanti a noi, alle nostre spalle. Diventiamo consapevoli delle sensazioni di sicurezza che ci offre l'essere dentro a questa bolla. Se in qualche zona della bolla avvertissimo un senso di insicurezza o disagio, soffermiamoci e ascoltiamoci lasciandoci respirare. Se ne sentiamo il bisogno possiamo anche immaginare di far entrare nella nostra bolla, nel nostro spazio, un 'protettore', una persona che conosciamo e che percepiamo come forte, da cui ci sentiamo protetti (può essere anche un personaggio immaginario, un personaggio di un film, di un fumetto, ecc.). Notiamo com'è per noi sentire questo protettore vicino a noi. Osserviamo che cosa ci succede e prendiamoci il tempo di rimanere in contatto con le sensazioni di sicurezza che emergono, per tutto il tempo che vogliamo.

Contatto (in coppia)

Per questo esercizio è necessario essere in due (due amici, due partner, comunque persone con cui stiamo bene e con cui c'è reciproca fiducia). In piedi, A si posiziona alle spalle di B e appoggia la sua mano tra le scapole di B. Questi riceve il tocco, aiutando inizialmente A, attraverso una comunicazione verbale, ad alleggerire o appesantire il suo appoggio, se necessario a spostarlo, per individuare la posizione e la pressione più comoda, sicura e "gentile" per sé.

Dopo che A ha offerto il suo tocco a B per 4' o 5', s'invertono i ruoli e B offrirà il suo tocco ad A con le stesse modalità.

L'esperienza può aiutare a sentire nel proprio corpo le sensazioni che emergono mentre la mano del compagno è a contatto con la propria schiena, lasciandole emergere, senza giudicarle, semplicemente notandole: sensazioni di calore (o freschezza), sensazioni di piacere (o di fastidio), sensazioni che cambiano e si muovono nel corpo, ecc.

Al termine, se desiderato da entrambi, si possono condividere pensieri e sensazioni.

Riferimenti bibliografici e sitografici

- *Levine P. A., "Trauma e memoria. Una guida pratica per capire ed elaborare i ricordi traumatici", Astrolabio, Roma, 2018*
- *Levine P. A., "Somatic Experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma", Astrolabio, Roma, 2014*
- *Levine P.A., Kline M., "Il trauma visto da un bambino. Pronto soccorso emotivo per l'infanzia e l'adolescenza", Astrolabio, Roma, 2009*
- *Levine P. A., "Traumi e shock emotivi. Come uscire dall'incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose", Macro Edizioni, Cesena, 2002*
- *Somatic Experiencing® Italia: www.somatic-experiencing.it*
- *Foundation for Human Enrichment – USA: www.traumahealing.com*

Si ringrazia l'associazione Somatic Experiencing® Italia per la collaborazione. Nel sito dell'Associazione, da cui abbiamo tratto alcune parti (in corsivo) di questo scritto, potrete trovare altre pratiche utili (anche con supporto audio) alla pagina:

<https://somatic-experiencing.it/it-it/tribu-emergenza-covid-19>