



## **Somatic - Experiencing® Esperienza Somatica**

È un metodo neurofisiologico  
per la risoluzione  
del trauma e dei sintomi da stress  
ad esso correlati



Nato dall'intuizione del  
dott. Peter Levine

«...il trauma non è  
nell'evento ma nel corpo»

.



Si occupa  
degli aspetti fisiologici del trauma  
Rivolge lo sguardo al funzionamento  
del Sistema Nervoso Autonomo

L'evento traumatico  
genera una disfunzione del SNA,  
imbrigliando la capacità innata di  
regolazione.

## **Il trauma fa parte della vita**

È un'esperienza di vita troppo: improvvisa, veloce, intensa.

La persona vive con un senso di minaccia continuo, non si sente al sicuro, perde il senso d'integrità, d'interezza, la consapevolezza di essere vivo e vitale.

Il corpo perde la capacità di contenimento delle sensazioni e delle emozioni.

Le sensazioni vengono percepite più grandi del contenitore.



L'esperienza di Emergenza  
che stiamo vivendo è  
sopraffacente  
altera il funzionamento del  
nostro sistema nervoso.

Il pericolo non è visibile, non è  
possibile definire i confini di  
sicurezza  
prevalgono:  
tendenza alla sconnessione  
senso disorientamento, di  
irrealtà  
stato di allerta continuo.



Il corpo ogni volta che si sente minacciato reagisce per proteggersi mobilita energia per uscire dall'emergenza con risposte di attacco, fuga, congelamento.

Nel trauma l'energia di sopravvivenza rimane bloccata nel corpo poiché non è stato possibile completare le risposte difensive



## **Obiettivi del metodo SE**

liberare il potenziale di autoregolazione  
che è in ognuno di noi

Sviluppare resilienza , empowerment,  
vitalità.



Così da  
sentirsi sufficientemente al sicuro  
anche in un  
Campo di Tensione

Grazie per aver partecipato  
Mariella Capizzi