



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