

Presentazione di Somatic Experiencing® (SE™)

Un approccio corpo-mente per guarire il trauma e aumentare la resilienza



*Se vuoi fare qualcosa di veramente importante
nella tua vita– tratta il trauma irrisolto.*

-Daniel Siegel, MD, Professore clinico di Psichiatria, UCLA School
of Medicine; Executive Director del Mindsight Institute



Esercizio di Orientamento e Felt Sense



1. Usando i sensi (vista, udito, tatto, ecc.), individua 3 cose che ti attraggono nel tuo ambiente.
2. Sentendo internamente, identifica 1 sensazione di cui sei consapevole dall'interno del tuo corpo.
3. Di nuovo, usando i sensi individua 3 cose che ti attraggono nel tuo ambiente.
4. Nota cosa accade ora: *Come ti senti complessivamente?*

Orientamento e Felt Sense

Esterocezione (“Orientamento”)

Ricevere informazioni dirette dall’ambiente esterno

Identifica l’ambiente esterno e ci informa, tramite i sensi:

- Vista
- Udito
- Olfatto
- Gusto
- Tatto



Interocezione (“Felt Sense”)

La consapevolezza degli stati interni del proprio corpo

Identifica le risposte di regolazione interne e ci informa, ad esempio:

- Respirazione
- Frequenza cardiaca
- Temperatura corporea
- Equilibrio
- Fame/Sete
- Bisogno di eliminazione digestiva
- Emozioni
- Piacere/Dolore



Introduzione al Somatic Experiencing® (SE™)

Somatic Experiencing® (SE) è un potente metodo psicobiologico per risolvere i sintomi traumatici e alleviare lo stress cronico. SE è ideato per risolvere lo stress traumatico e aumentare la capacità di negoziare stress e trauma.

SE è una modalità di trattamento basata su informazioni psicobiologiche. SE offre:

- ✓ Una comprensione globale dello stress traumatico e del comportamento umano da stress
- ✓ Una cornice per valutare dove una persona è “bloccata” nelle risposte di lotta, fuga e/o congelamento
- ✓ Strumenti clinici per risolvere questi stati fissati, trasformare vecchi schemi e rafforzare la resilienza



Peter A. Levine, PhD
Fondatore di Somatic Experiencing®

Il Dr. Peter A. Levine...

Ha dedicato:

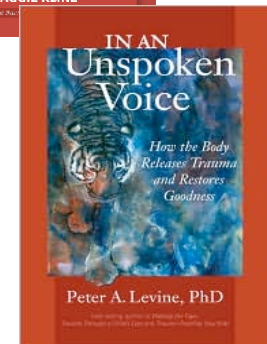
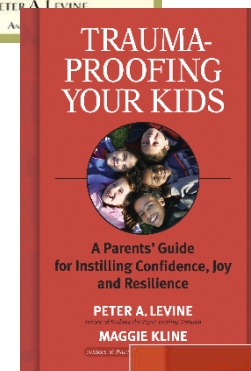
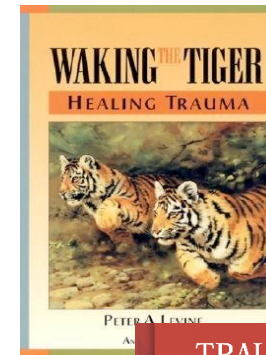
Più di 40 anni a studiare e fare ricerca sulla fisiologia delle risposte da stress (lotta, fuga e “congelamento”)

Rispetto alla questione scottante:

Come mai gli animali selvatici, *che sono ripetutamente esposti a eventi che mettono a repentaglio la loro vita, non sviluppano sintomi PTSD come gli esseri umani?*

Ha scoperto:

Tutti gli animali (inclusi gli umani) hanno una naturale “immunità” agli effetti debilitanti e persistenti nel tempo dovuti al trauma.

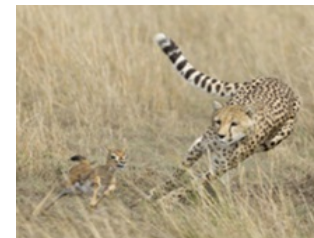


SE si basa sull'osservazione degli animali allo stato selvatico

Quando sono sopraffatti o minacciati, gli animali attraversano fasi prevedibili di risposta al pericolo, tramite lotta, fuga e congelamento

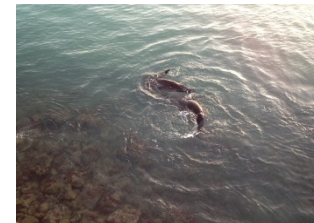
Per ottimizzare le possibilità di sopravvivere, il corpo:

- **Attiva** sequenze di sopravvivenza prefissate e implicite
- **Mobilizza** alti livelli di energia per difendersi
- **Arresta** le funzioni corporee non necessarie



Una volta passata la minaccia, gli animali tornano al loro funzionamento normale:

- **Scaricando** l'energia di sopravvivenza
- **Integrando** l'energia attivata in eccesso



Completamento della risposta di sopravvivenza

Un breve video di un orso polare che mostra un completamento attivo delle risposte di sopravvivenza (lotta/fuga/congelamento).

[Vedi video](#)

Il corpo accusa il colpo



“Oltre la cura parlata”

Il Dr. Bessel van der Kolk ha presentato al mondo terapeutico convenzionale le ragioni per cui ***la sola terapia parlata*** era ***insufficiente*** per il trauma e i disturbi da stress.

Il trauma irrisolto crea sregolazione nel sistema nervoso :

- Produce effetti che spesso le persone non riconoscono come collegati a esperienze traumatiche del passato
- Influenza le regioni subcorticali del nostro cervello che non sono facilmente raggiungibili dalle parole



Neocorteccia

“Pensiero”

Cognizione, linguaggio, capacità discorsiva, centri sociali e di regolazione,

Limbico/Mesencefalo (Amigdala)

“Sentire emozionale”

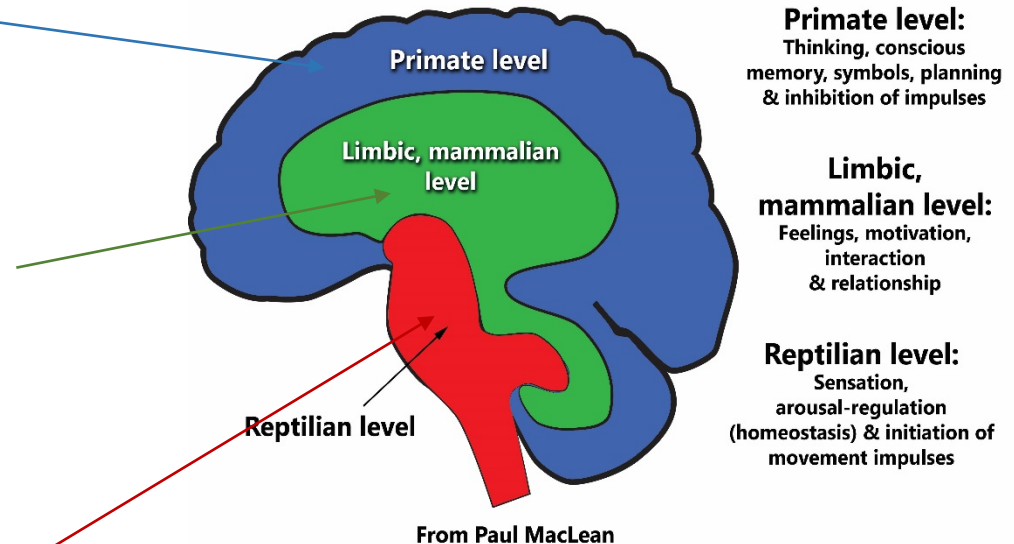
Memoria, emozioni e centro di allarme

Tronco encefalico (“Cervello rettile”)

“Sensazione”

Centri di sopravvivenza e istintivi (*lotta, fuga, congelamento*)
digestione, riproduzione, circolazione, respirazione, sonno

The Triune Brain



SE e il cervello subcorticale

Il trauma è nel sistema nervoso, non nell'evento.

Le terapie tradizionali accedono alla risoluzione del trauma utilizzando i sistemi cerebrali corticali (*linguaggio, pensiero conscio, memoria esplicita*)

Il Somatic Experiencing coinvolge i sistemi cerebrali subcorticali (*sensazioni corporee, dinamiche inconsce, memoria implicita*) per sostenere la sicurezza e ri-regolazione nel sistema nervoso

Le terapie somatiche ampliano gli approcci tradizionali per il trattamento del trauma



Approcci cognitivi:

- Il focus è su come i pensieri influenzano le emozioni e i comportamenti (“top-down”, dall’alto verso il basso)
- Aiutano a individuare credenze cognitive distorte e comportamenti disadattivi
- Mirano alla riduzione dei sintomi
- Aiutano a creare auto-convinzioni e comportamenti più adattivi
- ***Si basano su comprensioni e cambiamento comportamentale***

Approcci somatici:

- Il focus è su come il corpo influenza i pensieri, le emozioni e i comportamenti (“bottom-up”, dal basso verso l’alto)
- Aiutano le persone a diventare consapevoli delle sensazioni corporee e delle memorie procedurali
- Si rivolgono alla sregolazione di base nel sistema nervoso che causa/mantiene i sintomi
- Aiutano a creare un maggior controllo sui sintomi debilitanti e le dinamiche inconsce
- ***Si basano su consapevolezza corporea e regolazione fisiologica***



Una nuova onda di strategie di trattamento basate sull'evidenza

La **terapia cognitivo-comportamentale** riduce in modo significativo i sintomi *a breve termine*, ma una quantità sempre maggiore di ricerche suggerisce che *a lungo termine* ci sono *alti tassi di ricadute* e inefficacia clinica per alcuni disturbi

Approcci somatici

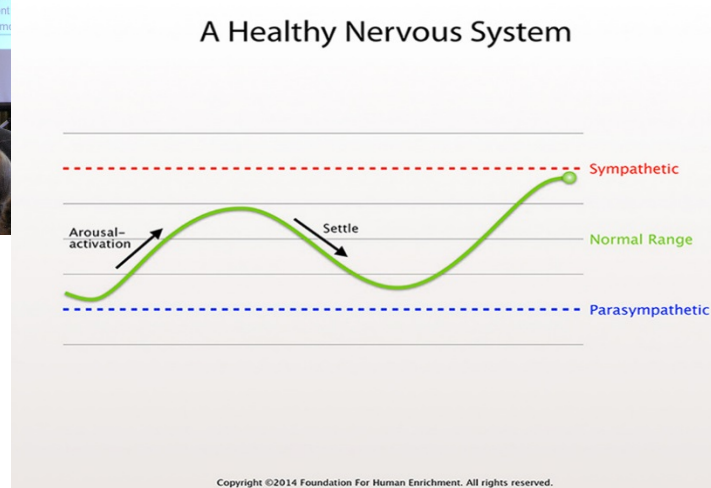
- I recenti progressi neuro-scientifici indicano con una quantità sempre maggiore di evidenze l'efficacia degli approcci cervello-corpo (approcci somatici)
- Ricerche promettenti dimostrano che gli approcci somatici riducono i sintomi *a breve termine* e mostrano *un'efficacia a lungo termine*
- **L'EMDR** (2010) è stato il primo approccio somatico riconosciuto come trattamento basato sull'evidenza negli Stati Uniti.
- Attualmente sono in corso di completamento diversi studi e ricerche sul Somatic Experiencing negli Stati Uniti, in Europa e in Brasile

Esercizio di radicamento

1. Prenditi un momento per notare la tua esperienza nel suo complesso
2. Senti i piedi appoggiati a terra, muovili e cambiane la posizione fino a sentire il contatto
3. Ora senti la schiena e la seduta sulla sedia che ti sostengono
4. Aggiusta la tua postura fino a sentirti in una posizione comoda
5. Cosa noti ora nella tua esperienza complessiva?

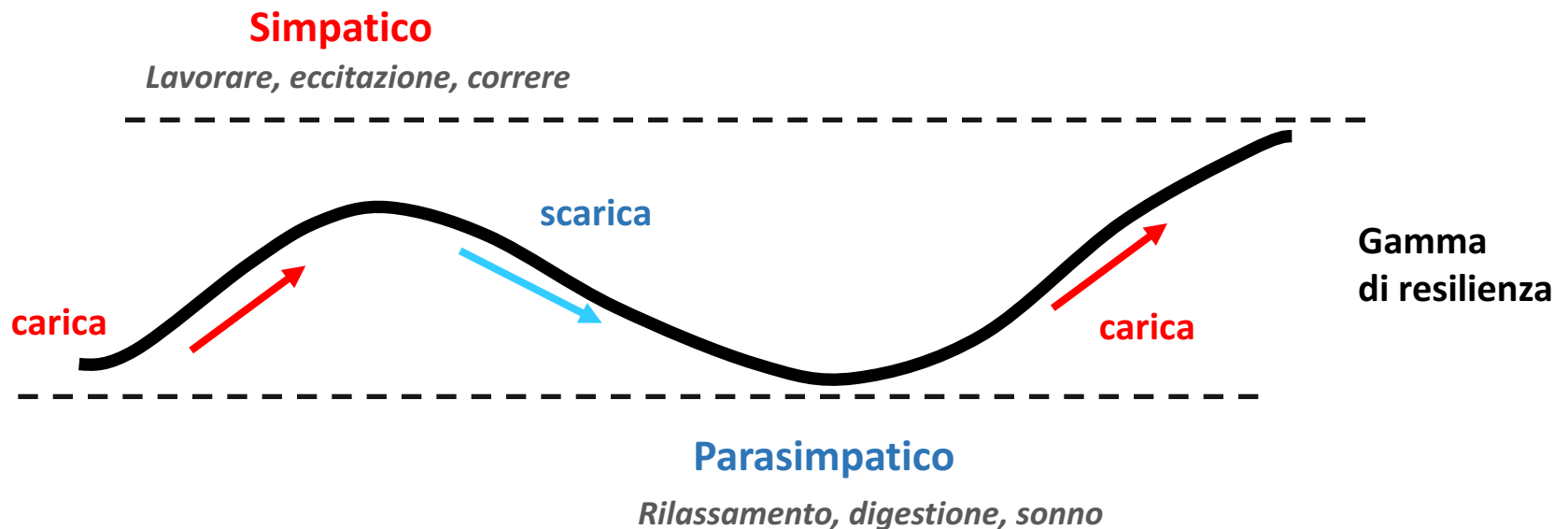


Il Sistema Nervoso e il Trauma: *Comprendere il sistema nervoso in modo nuovo*



Il processo regolatorio del Sistema Nervoso Autonomo (Simpatico e Parasimpatico)

Cicli di attivazione-disattivazione



Somatic Experiencing sostiene e accresce l'auto-regolazione



Ramo autonomo del sistema nervoso

Durante le **emergenze**, il SNA utilizza quattro funzioni di sopravvivenza molto importanti :

- Coinvolgimento sociale
- Lotta
- Fuga
- Congelamento



Demo SE con Ray: *Lavorare con un veterano della guerra in Iraq*

Il Dr. Peter Levine usa Somatic Experiencing nel lavoro con Ray, un veterano che ha prestato servizio sia in Iraq che in Afghanistan.

Questo video dura circa 30 minuti.

<https://www.youtube.com/watch?v=bjeJC86RBgE>

Alcune competenze di base di SE

✓ Orientamento

✓ Felt Sense

✓ Tracking
(seguire la
traccia)

✓ Risorse



Felt Sense: Il linguaggio della sensazione

Intensità delle Sensazioni

Acuto	Scialbo
Intenso	Debole
Duro	Morbido
Pressione	Solido

Sensazioni muscolari

Tremore	Dolore
Brivido	Crampo
Fremito	Tic nervoso
Pulsazione	Smania
Traballante	Martellante
Tensione	Spasmo

Sensazioni cutanee

Prurito	Pungente
Formicolio	Sudato
Umido	Viscido
Secco	Arrossato
Pelle d'oca	

Temperatura

Gelato Ghiacciato
Freddo Fresco
Intorpidito Caldo
Bruciante
Bollente Fumante

Sensazioni di costrizione

Inceppato	Contratto
Annodato	Stretto
Bloccato	Congestionato
Teso	Costretto
Senza fiato	Compresso
Soffocamento	

Sensazioni del corpo

Tremante Pesante Denso
Vibrante Flaccido Pieno
Gonfio Nervoso Gorgoglio
Energizzato Leggero Calmo
Irrequieto Eccitabile
Formicolio Svenimento
Indistinto Traballante
Volteggiante Ronzio

Sensazioni di espansione

Espansivo	Movimento
Fluttuante	Fluente
Fluida	Rilassato
Radiante	Splendente
Onde	Scorrevole

Esercizio di Felt Sense

1. Pensa a un'esperienza o persona che ti rende felice, che fa nascere un sorriso sul tuo viso
2. Identifica 1 sensazione mentre porti alla mente questa risorsa
3. Quali sono le dimensioni, la sagoma, la consistenza, i movimenti o anche il colore associati a questa sensazione?
4. Mentre diventi consapevole di queste qualità interiormente, nota cosa accade ora: *Come ti senti complessivamente?*

Risorse

Àncore che favoriscono la stabilizzazione del cliente

ESTERNE

- Persone, luoghi o attività (reali o immaginarie) che hanno un effetto confortante, calmante, stabilizzante
 - *Persone sicure, animali domestici, luoghi nella natura, la casa, stanze speciali, musica, attività fisica, viaggi, vacanze, comunità spirituali*
- Il coinvolgimento del terapeuta: capacità di seguire le tracce in modo appropriato, essere in risonanza/sintonizzazione, creare uno spazio sicuro nello studio

INTERNE

- Quando il cliente sperimenta assestamento, meno costrizione, più respiro, più presenza, piacere
- Sensazioni positive nel corpo:
 - *rilassamento, più spazio, meno tensione, radicamento, stabilità, connessione, maggiore libertà e espansione nei movimenti, formicolio, più vitalità*

Vuoi saperne di più?

- ❑ Riflettere su come il modello SE potrebbe arricchire di informazioni efficaci il tuo lavoro con il trauma
- ❑ Osservare il corpo e *essere curioso!*
- ❑ **Imparare di più sul Somatic Experiencing®**
 - ✓ Leggere libri e pubblicazioni di SE (*vedi l'elenco dei riferimenti*)
 - ✓ Guardare video di SE (YouTube)

Iscriviti al **Training Professionale SE™** presso **traumahealing.org**



Un programma completo di formazione
per diventare
Somatic Experiencing Practitioner (SEP)



Riferimenti e Link

- Heller, Laurence e Lapierre, Aline (2012). *Healing Developmental Trauma*.
- Kammer, Brad (2004). *Trauma & Civilization. Tesi di Laurea*.
- Levine, Peter (2010). *In an Unspoken Voice*.
- Levine, Peter (2004). *Trauma Healing. (Somatic Experiencing, esperienze somatiche nella risoluzione del trauma, Casa editrice Astrolabio Ubaldini)*
- Levine, Peter (1997). *Waking the Tiger. (Traumi e shock emotivi . Macro Edizioni)*
- Levine, Peter and Kline, Maggie (2006). *Trauma Through a Child's Eyes. (Il Trauma visto da un bambino. Casa editrice Astrolabio Ubaldini)*
- Poole Heller, Diane and Heller, Laurence (2001). *Crash Course. (Come superare I Traumi da Incidenti. Macro Edizioni)*
- Porges, Stephen (2011). *The Polyvagal Theory. (La teoria polivagale. Hoepli editori)*
- Ross, Gina (2007). *Beyond the Trauma Vortex*.
- Sapolsky, Robert (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers. (Perchè alle zebre non viene l'ulcera. Castelveccchi Editore)*
- Scaer, Robert (2014). *The Body Bears the Burden*.
- Scaer, Robert (2005). *The Trauma Spectrum*.
- Siegel, Daniel (2008). *The Neurobiology of We*.
- Siegel, Daniel (2001). *The Developing Mind (La mente relazionale. Raffaello Cortina Editori)*
- van der Kolk, Bessel (2014). *The Body Keeps the Score. (Il corpo accusa il colpo. Raffaello Cortina Editori)*
- van der Kolk, Bessel (1996). *Traumatic Stress. (Stress traumatico. Magi Edizioni)*

Pagine di informazione sul trauma di David Baldwin: <http://www.trauma-pages.com/>



Iscriviti ora al Training Professionale SE™ presso

traumahealing.org