

Il trauma e l'esperienza del corpo

Palmanova, 25 Giugno 2016

Jaques Delgado
Presidente SIPEM SoS FVG
psicologo, psicoterapeuta
jaquesdelgado@gmail.com



Trauma

Trauma è una camicia di forza interna,
prodotta quando un momento terribile è
congelato nel tempo.

Il trauma soffoca lo sviluppo dell'essere e
frustra i tentativi di proseguire con la vita

Crea disconnessione da noi stessi, dagli altri, dalla natura e dallo spirito. Quando siamo dominati da una minaccia, congeliamo dalla paura, come se le nostre energie istintive di sopravvivenza fossero pronte per esprimersi, però senza possibilità.

Il TRAUMA si trova nel SISTEMA NERVOSO, NON nell'EVENTO che ha causato la esperienza traumatica.

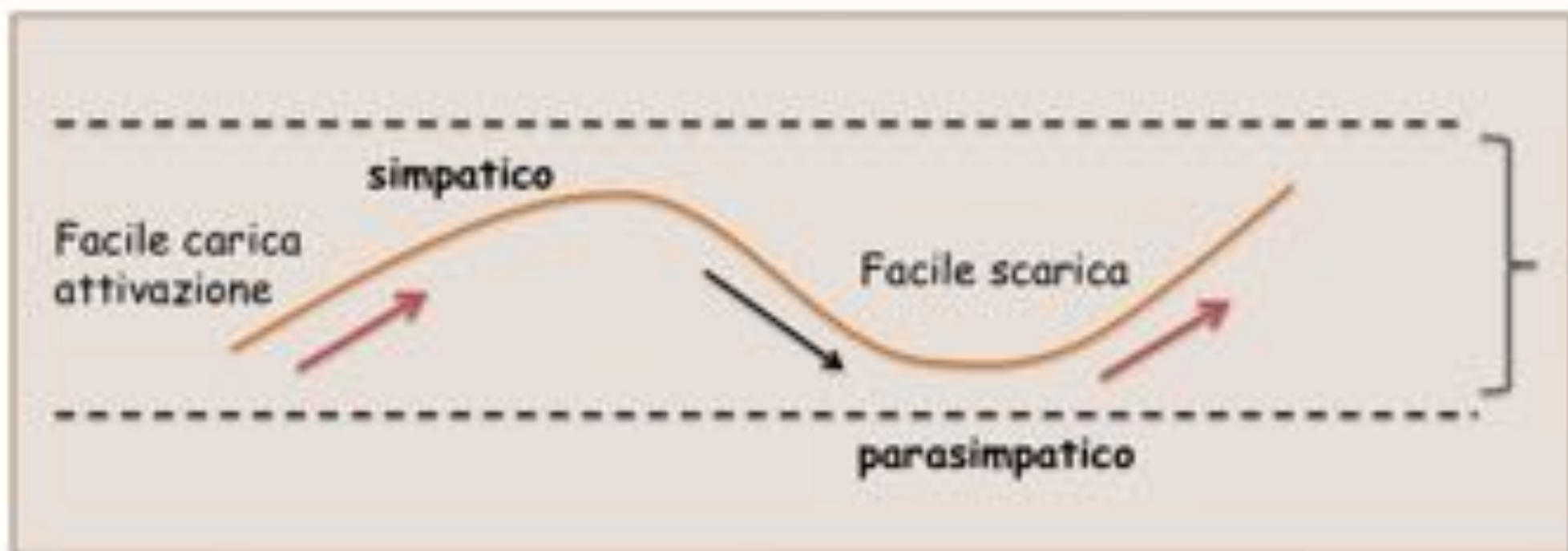
Risultato di un evento di sovraccarico, il quale impossibilita l'organismo di difendersi attivamente (lottare o fuggire)

“PTSD non è una patologia che debba essere soppressa, bensì il risultato di un processo naturale che è stato distorto” *Peter Levine*

Le sue basi sono fisiologiche, caratterizzate dalla disorganizzazione della nostra struttura rettiliana
Parte della dinamica del trauma consiste nella separazione dalla nostra esperienza interna. La *Sensopercezione* è la via di ritorno

Sistema Nervoso Autonomo regolato

Un Sistema Nervoso Autonomo regolato fluisce tra attivazione del tono Simpatico e attivazione del Parasimpatico con continui cicli di carica/scarica.



Il Sistema Nervoso Autonomo regola tutte le funzioni di base del nostro corpo e comprende due rami: il Sistema Nervoso Simpatico (SNS) ed il Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP).

Il SNS ci dà l'energia per il movimento e l'azione nella vita e si attiva nell'orientamento difensivo per rispondere alla minaccia alla vita.

Il SNP riduce il tono del SNS, rilassandoci, allenta l'alta carica del SNS per scaricarne l'attivazione associata nell'orientamento difensivo.

Quando il Sistema Nervoso è bilanciato e la mia
attivazione è bassa

Mi Sento:

Aperto, curioso

Nel mio corpo

Disponibile alla connessione

Fluidi, Resiliente

Competente – un senso di padronanza

Rilassato anche se all'erta

Con una reattività adeguata

Capace di essere presente

Emotivamente stabile

Sano – i sintomi sono gestibili

Ho scelte ed opzioni

Riconosco quando mi sto' allontanando
dal mio equilibrio e ho degli strumenti
per ritornare alla stabilità/stabilizzazione

So' che è il momento di cercare aiuto
quando non sono più in grado di
risolvere da solo



La memoria del corpo – la delicatezza nel toccare i nostri clienti: ogni parte di noi conserva una memoria, di eventi più o meno intensi, più o meno sgradevoli; il corpo non dimentica assolutamente niente.

Per lavorare un trauma:

- a) Creare un ambiente sicuro. Nessuno è disposto ad affrontare i suoi fantasmi se non si fida della persona che gli sta davanti.
- b) Less is more (meno si fa, meglio è)
- c) Avvicinarsi all'esperienza con molta calma e solo quando il cliente è pronto (*Il mito della Medusa*)
- d) Chiedere sempre il permesso prima di toccare e spiegare ciò che si farà

Tipologia del contatto nelle sedute di Esperienza Somatica

il tocco serve a sedare, stabilizzare, però può
essere estremamente attivatore

Il tocco alle articolazioni (ginocchia, spalle,
gomiti) aumenta il senso di *grounding*, cioè, il
contatto con la terra

REINVENTARSI



Mito della Medusa





RISORSE



Rinegoziazione usando la immaginazione



SOSTANZE



RESILIENZA



RESILIENZA

La resilienza è la forza delle persone che, nonostante siano state ferite, si considerano non vittime ma utilizzatori delle proprie risorse e si preparano a recuperare le risorse necessarie per affrontare il futuro con speranza progettuale. La parola resilienza (dal latino resilire, rimbalzare) in fisica indica la proprietà dei materiali di riprendere la forma originaria dopo aver subito un colpo. In sociologia e psicologia evidenzia la capacità umana di superare le difficoltà della vita con elasticità, vitalità, energia, ingegnosità. Resilienza è l'abilità di superare le avversità, di affrontare i fattori di rischio, di rialzarsi dopo una crisi, più forti e più ingegnosi di prima: è l'abilità di superare le ingiustizie della vita senza soccombere.

Resilienza



Grazie

Jaques Delgado
Presidente SIPEM SoS FVG

sipemfvg@gmail.com

Psicologo e Psicoterapeuta
jaquesdelgado@gmail.com