

Beatrice Salvemini

Somatic Experiencing, *una via per guarire dai traumi*

Il metodo ideato da Peter Levine è seguito in Italia da numerosi operatori. Parte del presupposto che l'evento stressante si imprima nel corpo come «memoria» e che, per superarlo, occorra scaricare le energie rimaste bloccate nel sistema nervoso sovrascrivendo esperienze positive che rafforzano il sé.

I traumi si imprimono anche nel corpo e vi risiedono, a volte vengono trattenuti lì per anni, arrivando a causare veri e propri sintomi, anche gravi; per risolverli e superarli, una strada possibile può essere, quindi, quella di lavorare sulla «memoria corporea» per «scaricare» i processi fisici, sovrascrivere esperienze positive e riattivare quelle reazioni difensive che si erano bloccate nel momento dell'evento traumatico. È la metodologia messa a punto da Peter Levine e che in Italia è seguita, applicata e insegnata da un numero crescente di operatori. Si tratta del *Somatic Experiencing* (SE), che prende in considerazione le complesse reazioni fisiche, neurologiche e psichiche innescate dall'evento traumatico a cui una persona può essere esposta. «Con questo approccio, un evento viene definito traumatico se causa una sregolazione duratura nel sistema nervoso autonomo e ciò accade quando la persona viene sopraffatta, non è in grado di attivare le reazioni adeguate e quindi sviluppa una memoria disadattativa» spiega Elisabetta Ugolotti, presidente di *Somatic Experiencing Italia*. «L'energia accumulata, quindi, si blocca fissandosi nel sistema nervoso e muscolare e, finché la persona non fa esperienza del completamento dell'azione difensiva, manifesta sintomi che segnalano un disagio profondo». «Il lavoro che si fa consente quindi alla persona di riattraversare quei processi difensivi rimasti bloccati per poterli completare, il soggetto attiva quello che si chiama lo *status di risorsa*, riconosce finalmente anche altro da ciò che percepisce come allarme, riporta le sue risorse nel qui e ora, dove si sente al sicuro, e ristabilisce il proprio potere personale, la propria determinazione, sciogliendo i «nodi» fisici».

Sbloccare le risorse

«Il Somatic Experiencing è uno

strumento che include una vasta gamma di strategie per favorire il completamento delle naturali risposte biologiche rimaste bloccate durante l'evento minaccioso» spiega Cinzia Conti, operatrice di SE e assistente senior per la formazione. «È un fenomeno biologico e non può essere gestito attraverso la logica cognitiva. Si preparano le condizioni affinché gli impulsi possano essere tollerati e poi agiti utilizzando risorse che non erano disponibili nel momento del pericolo ma che sono disponibili oggi. Per rendere efficace l'esperienza è necessaria la sensazione fisica consapevole percepita nel qui e ora. Somatic Experiencing propone e favorisce, quindi, l'esperienza fisica delle sensazioni corporee che corrispondono ai nostri pensieri, affermazioni, emozioni eccetera. La capacità di osservare e riconoscere le sensazioni corporee è essenziale per la regolazione del sistema nervoso autonomo, la cui priorità è la nostra sopravvivenza» prosegue Conti.

La pratica sulla persona

La persona viene dunque incontrata e ascoltata con attenzione dagli operatori SE. «Si può decidere di invitarla a rallentare leggermente il ritmo dell'esposizione del suo problema, oppure la si fa oscillare tra sensazioni rassicuranti e piacevoli e sensazioni più scomode» spiega ancora Cinzia Conti, «e si osservano la sua gestualità e i suoi impulsi, la struttura del corpo e i suoi schemi di movimento. Tutte le strategie sono intese ad ammorbidire risposte automatiche di ansia e altri sintomi, per acquisire una maggiore capacità di resilienza. Questo metodo è indicato quando notiamo cambiamenti significativi dopo situazioni che ci hanno richiesto uno sforzo eccessivo per gestire stress e sensazioni che ci hanno sopraffatto, per esempio dopo interventi chirurgici, incidenti, cadute, grandi spaventi,



Elisabetta Ugolotti, presidente di Somatic Experiencing Italia.

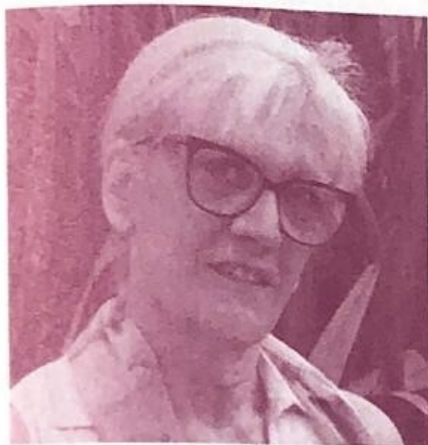
cambiamenti importanti, trasferimenti, lutti, cambio o perdita del lavoro, cura di familiari non autosufficienti, malattia, molestie e così via».

La nascita del metodo

Il Somatic Experiencing è nato dall'osservazione del comportamento di animali selvatici in natura. «Il dottor Peter Levine, psicoterapeuta e ricercatore americano, ha osservato come essi, davanti a un grande pericolo, si immobilizzano, se impossibilitati a lottare o fuggire. Cessato il pericolo, tremano, si scuotono e poi tornano alla vita e non rimane traccia di trauma» prosegue Conti. «Scaricano il naturale impulso di lotta/fuga che non hanno potuto agire. L'uomo è programmato dalla natura per funzionare biologicamente allo stesso modo ma i condizionamenti sociali e culturali inibiscono le risposte di sopravvivenza. L'intuizione che il trauma non è nell'evento ma nel sistema nervoso ha incontrato grande interesse nel mondo scientifico. E una ventina di anni fa è approdato anche in Italia».

I traumi evolutivi dello sviluppo

Il Somatic Experiencing ha anche una sua derivazione specifica che



Cinzia Conti, operatrice di Somatic Experiencing (SE) e assistente senior per la formazione.

si occupa di traumi evolutivi dello sviluppo, approccio chiamato NARM. «Si tratta di un modello di integrazione psicosomatica che poggia su basi neuro-scientifiche e integra le attuali conoscenze sul trauma dell'età evolutiva e sull'autoregolazione nella parte clinica» spiega Manuela De Palma, operatrice SE e NARM, assistente senior per la formazione. «Qui il focus è il ripristino della connessione con se stessi e con gli altri, che è ciò che realizza il nostro anelito a sentirci pienamente vivi. Una ridotta capacità di connessione e la conseguente riduzione di vitalità sono le dimensioni nascoste che stanno alla base della maggior parte dei problemi psicologici e di molti problemi fisici. Siamo spesso inconsapevoli dei blocchi interni che si sviluppano in risposta a traumi da shock e dell'età evolutiva e alle conseguenti disregolazioni del sistema nervoso, interruzioni del processo di attaccamento e distorsioni dell'identità. L'obiettivo di questo modello relazionale neuro-affettivo è quello di lavorare su queste disregolazioni, interruzioni e distorsioni e, al tempo stesso, non perdere di vista il sostegno allo sviluppo di una sana capacità di connessione e vitalità».

«L'approccio NARM considera questo tipo di trauma come com-

plesso, punta a valorizzare le risorse della persona, i punti di forza, le capacità e la resilienza, affinché si ricollegli con le parti del proprio sé organizzate, coerenti e funzionali» prosegue De Palma. «Si affrontano quindi le esperienze relazionali traumatiche dell'infanzia e le loro conseguenze a lungo termine. Non è ciò che è accaduto in passato a creare sintomi disfunzionali in età adulta, quanto la persistenza di specifici stili di sopravvivenza che, se non adeguati nell'infanzia, vanno poi a distorcere le esperienze successive. Ad esempio, i bambini sperimentano sempre il fallimento familiare come il proprio fallimento. Se un bambino cresce con genitori non amorevoli, non è in grado di vedere che questo è il fallimento dei suoi genitori e non il suo. Tenderà quindi a sviluppare un senso di sé come bambino non amabile. Un elemento chiave del modello NARM è il lavoro sul bisogno inconscio di protezione della relazione di attaccamento».

Durante un lavoro con l'approccio NARM, spiega ancora De Palma, «l'operatore aiuta il cliente a identificare i modelli di relazione che si ripetono nella sua vita e che possono essere di origine emotiva e comportamentale; esplorare, in un ambiente sicuro e supportivo, le emozioni dolorose associate ai traumi; gestire emozioni difficili e costruire relazioni più sane».

I traumi prenatali e della nascita

Un'altra derivazione del Somatic Experiencing di cui si occupa l'associazione italiana riguarda l'approccio al superamento dei traumi prenatali e della nascita. «La premessa è che tutto ciò che avviene nel periodo che va dal concepimento ai primi due anni di vita dopo la nascita può lasciare matrici profonde che vanno a influenzare tutti gli aspetti della vita di una persona anche da adulta: il carattere, le paure, il modo di

proteggersi, la salute, il modo di stare in relazione con se stessi, con il proprio corpo e con gli altri» spiega Paola Battocchio, psicoterapeuta, operatore prenatale e assistente senior al training, operatore NARM e assistente senior al training e operatore SE.

«Le memorie che si creano a partire da queste esperienze precoci sono preverbal, quindi non facilmente accessibili al nostro sistema cognitivo, dal momento che il sistema nervoso alla nascita non è ancora maturo» prosegue Battocchio. «Esse si imprime nella coscienza corporea, sempre presente dall'inizio della vita, come memoria implicita, che chiamiamo procedurale. Successivamente, in età adulta, si manifestano attraverso reazioni automatiche, disfunzionali e non soddisfacenti. L'unico modo che abbiamo per contattarle, attivarle, diventarne consapevoli e trasformarle è attraverso l'ascolto delle sensazioni corporee che permettano di fare una nuova esperienza integrata accompagnata da un operatore, in contesti individuali o di gruppo. In questo modo tali esperienze vengono depotenziate e ricollocate nel passato, al tempo in cui sono avvenute, disattivando la loro possibilità di interferire nel momento presente e permettendo alla persona di trovare, nel qui e ora, nuove modalità di risposta».

Il lavoro di integrazione dei traumi prenatali è utile con le famiglie «in situazioni in cui il neonato ha sperimentato una nascita problematica; nei casi in cui si presentano esperienze di forte sofferenza durante la gravidanza; in persone adulte che sono a conoscenza di vissuti precoci di questo tipo o che si trovano in situazioni in cui il loro sistema nervoso, le loro reazioni, di fronte a specifiche situazioni di vita, risponde in modo automatico senza averne comprensione o senza la possibilità di mettere in atto comportamenti più efficaci e appaganti».



Le impronte prenatali e perinatali sul sistema nervoso

È stato proprio il lavoro di Peter Levine sul trauma che ha spiegato in modo preciso perché si creano impronte prenatali nel sistema nervoso. «La parte più evoluta del sistema parasimpatico, quella ventrale, da cui dipende la capacità di calmarsi, alla nascita è molto immatura e si sviluppa completamente solo intorno ai 18 mesi» prosegue Paola Battocchio. «Quindi, tutto ciò che accade e che il neonato vive in quei primi mesi modella



Manuela De Palma, operatrice SE e NARM, assistente senior per la formazione.



Paola Battocchio, operatore NARM, assistente senior al training e operatore SE.



Tutto ciò che accade e che il neonato vive nei primi mesi modella il sistema nervoso e il modo con cui la persona reagirà agli stimoli della vita.

il sistema nervoso e il modo con cui la persona reagirà agli stimoli della vita. Tali impronte precoci, nella visione del Somatic Experiencing, possono creare attivazioni globali di alta intensità nel nostro sistema nervoso, chiamate GHIA, che compromettono lo sviluppo di una sana capacità di autoregolazione. L'intensità è alta e ingestibile, la minaccia viene percepita globalmente e non ha possibilità di una risposta difensiva adeguata. Il sistema nervoso rimane, quindi, in uno stato di attivazione e allerta costan-

te senza saper ritrovare uno spazio interno sicuro e di quiete». Nella fase perinatale, dal concepimento alla nascita, «gli eventi che accadono (per esempio se il bimbo non è stato desiderato, se ci sono dei lutti in famiglia, separazioni durante la gestazione) danno origine a temi di carattere esistenziale che hanno a che fare con il sentirsi in «diritto di esistere» e con l'essere in contatto o meno con il senso di essere vivi» spiega Battocchio. «Successivamente, dalla nascita in poi, di fronte a esperienze di sopraffazione e sofferenza, iniziano ad attivarsi anche i riflessi corporei di sopravvivenza. A partire da questo momento le tematiche esistenziali e i riflessi di sopravvivenza si intrecciano e influenzano a vicenda dando origine a programmi, cioè strategie di adattamento che creiamo per fare fronte a condizioni ambientali e socioculturali stressanti. Il lavoro prenatale e della nascita lavora contemporaneamente su entrambi gli aspetti, esistenziali e di sopravvivenza: l'operatore sa accompagnare e incontrare le impronte prenatali corporee portando nel campo anche una presenza amorevole, di contenimento e accoglienza, ingredienti indispensabili per incontrare gli

aspetti esistenziali. Tale approccio prevede la possibilità di lavorare sia con persone adulte che con i neonati e la famiglia. Nel caso di persone adulte, «l'elaborazione dei vissuti perinatali può avvenire con sessioni individuali in cui si possono esplorare piccole sequenze dell'esperienza vissuta o in piccoli gruppi dove ogni partecipante ha la possibilità di reincontrare alcuni aspetti della propria nascita, prendere coscienza dei propri modelli precoci, esistenziali e di sopravvivenza e rinegoziare nuove connessioni e situazioni profondamente ancorate in se stesso e nel proprio corpo. Negli incontri con il neonato e la famiglia, l'operatore offre uno spazio di ascolto ed elaborazione per la mamma e il papà con uno sguardo a come il bebè risuona con il racconto del vissuto riportato dai genitori. Se il bambino è più grande, dall'anno in su, si fanno esperienze di gioco che coinvolgono sempre tutta la famiglia e si porta consapevolezza alla rappresentazione simbolica del gioco trovando nuove vie di significato. Attraverso questo lavoro, è come se potesse avvenire una riprogrammazione cellulare che riallinea l'essere e la persona con la forza dell'impulso vitale originario».