

#### Somatic Experiencing®

E' l'essenza delle ricerche di Peter Levine sulla natura dello stress e del trauma.

E' un metodo naturale di lavoro psicofisiologico per guarire.

Si basa sull'osservazione degli animali che, sebbene abitualmente esposti a pericoli, raramente restano traumatizzati. Gli animali selvatici utilizzano meccanismi biologici innati, per regolare la grande quantità di energia attivata da una minaccia alla vita. Quando un animale sopraffatto dalla paura, esce dall'immobilità (collasso o rigidità), fugge o si prepara al contrattacco. In natura, la grande energia di sopravvivenza mobilizzata è subito scaricata dal corpo completando l'orientamento difensivo. Un potente strumento per ogni professionista che operi nell'aiuto alla persona.

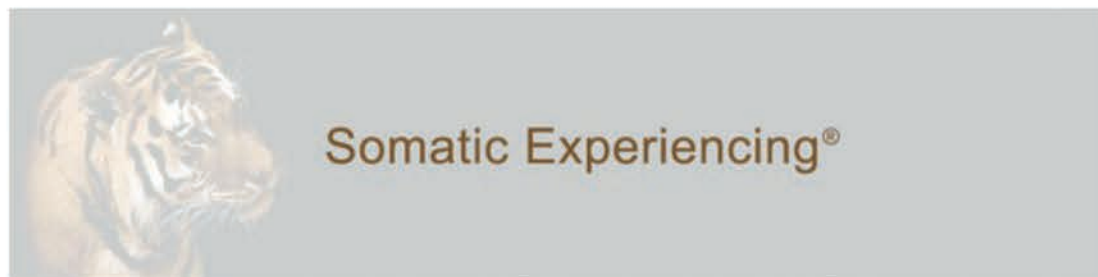
SE® è riconosciuta e supportata dalla comunità scientifica internazionale e sta diffondendosi nel mondo ovunque necessiti aiuto, sostegno e trasformazione.



- per medici, psicoterapeuti, psicologi e psichiatri.
- per gli operatori delle terapie corporee, osteopati, fisioterapisti, rolfers, chiropratici, agopuntori, craniosacrale, shiatsu...
- per operatori sociali e sanitari, insegnanti, infermieri e ostetriche.
- per counsellor e costellatori .....

## Somatic Experiencing® Italia Training Internazionale 2015-2018

info@somatic-experiencing.it  
www.somatic-experiencing.it  
www.traumahealing.it



## Somatic Experiencing®

### COS'E' IL TRAUMA?

"... La maggior parte della gente pensa che il trauma sia un problema mentale, addirittura un disturbo cerebrale. Si tratta invece di qualcosa che avviene anche nel corpo. Siamo paralizzati dal terrore o, in alternativa, abbiamo un collasso quando siamo travolti e sconfitti da un terrore impotente. In un modo o nell'altro, il trauma sconfigge la vita... Chiunque abbia patito un trauma conosce, innanzitutto, la paura paralizzante, cui fa seguito un sentimento di deprivazione legato alla perdita della propria strada nel mondo e al sentirsi separati dalla propria stessa anima."

(Peter A. Levine  
SOMATIC EXPERIENCING  
Astriabio ed.)

IL TRAUMA NON E' NELL'EVENTO MA NEL CORPO  
Il trauma fa parte della vita è l'enorme energia di sopravvivenza attivata per rispondere ad una minaccia alla nostra vita che, se non scaricata, rimane intrappolata nei tessuti corporei. Le reazioni umane di fronte al pericolo rientrano in un piano d'azione istintivo comune a tutti gli animali e se, per qualunque motivo, contingente, psicologico, sociale o culturale, questo ciclo biologico non viene completato, per il nostro sistema nervoso è come se il pericolo fosse ancora imminente e col tempo, comincerà a produrre sintomi che potranno invadere ogni aspetto della vita e distorcere il tessuto stesso delle relazioni: irascibilità, ansia, depressione, panico, stati d'impotenza, dipendenza da droghe, alcolismo, dissociazione,

psicosi, iperattività, insonnia, fibromialgie, emicranie, squilibri del sistema autoimmunitario ed endocrino, allergie ecc... possono essere i sintomi di un organismo che sta cercando di contenere questa alta carica di energia.

### IL CORPO GUARITORE

"... anziché difenderci dagli istinti, possiamo accoglierli. Se siamo guidati e sostenuti, siamo in grado di emulare gli animali imparando a scuoterci e tremare a modo nostro per tornare alla vita."

Peter A. Levine  
SOMATIC EXPERIENCING

FELT SENSE  
SE® permette ad individui feriti e sopraffatti, di ascoltare la voce silenziosa del corpo, sviluppare consapevolezza e padronanza delle proprie sensazioni fisiche,

emozioni e sentimenti. La chiave per la trasformazione si trova nel decifrare questo universo non verbale.

#### DALLA PARALISI ALLA TRASFORMAZIONE

SE® permette il processo di trasformazione, "...il corpo rappresenta le opzioni di sopravvivenza... l'esperienza fisica, viscerale, corporea della natura intensa e del trauma..." è alla sua narrazione che dobbiamo rivolgerci se vogliamo comprenderle e trasformarle.

#### GUARIGIONE

"Mentre il trauma può essere l'inferno sulla terra, il trauma risolto è il dono degli dei, un viaggio eroico che appartiene a ognuno di noi". Peter A. Levine  
Risolverlo è il viaggio verso consapevolezza, crescita ed integrazione con l'essere che siamo nel presente.



# Programma internazionale Training professionale in Somatic Experiencing®

## PRIMO ANNO - COMPETENZE

### BASE 1 e 2

Comprendere l'origine fisiologica del trauma.  
Sviluppare capacità a contenere, riconnettere risorse, e riprendere potere.  
Studiare come seguire le tracce, titolare e ristabilire continuità attraverso il "felt sense".  
Praticare come riattivare risposte di orientamento difensive, completarle e scaricare.  
Esplorare le dinamiche di accoppiamento e gli elementi dell'esperienza interiore.  
Essere in grado di identificare, normalizzare e stabilizzare le reazioni traumatiche.  
Aumentare competenze per evitare ri-traumatizzazione e falsa memoria.  
Imparare a separare la paura dall'immobilità; ristabilire e mantenere confini sani.  
Investigare le qualità trasformative del trauma.  
Integrare il lavoro sul trauma con terapie in corso.  
Trovare soluzioni rapide per sintomi acuti e cronici.

## SECONDO ANNO - COMPETENZE

### INTERMEDIO 1 e 2

Esaminare le diverse categorie le differenti soluzioni di trattamento:  
Attivazione Alta Intensità Globale: chirurgia, allucinogeni, soffocamento, parto traumatico, procedure mediche invasive in utero, sofferenza fetale...  
Aggressione Inevitabile: stupro, guerra, abuso fisico, rapina, incesto, molestie...  
Lesione Fisica: chirurgia, anestesia, ustioni, avvelenamento, ospedalizzazione, ferite...  
Fallimento della difesa: cadute, incidenti ad alto impatto, lesioni alla testa...  
Trauma Emotivo: trascuratezza grave e abbandono, grave perdita, abuso in corso...  
Disastri Naturali: terremoti, incendi, tornado, inondazioni, valanghe, tsunami...  
Orrore: assistere ad un incidente, un abuso, una violenza...  
Tortura e abuso rituale: tortura di guerra, campo di concentramento...

## TERZO ANNO - COMPETENZE

### AVANZATO 1 e 2

Stabilizzare in modo professionale le competenze di rinegoziazione del trauma:  
Conoscere la relazione tra trauma e sindromi cliniche.  
Favorire l'integrazione della pratica SE nell'area specialistica dell'Operatore.  
SE® nel lavoro a contatto col corpo nelle diverse categorie di trauma.  
Applicazione delle ricerche in psicofisiologia del trauma.  
L'arte della terapia.

## Programma di certificazione in Somatic Experiencing® Practitioner

- Partecipare ad un seminario introduttivo
- Partecipare ai 6 seminari di 6 giorni nei tre anni e gruppi di studio
- Ricevere 15 sessioni individuali da insegnanti o assistenti autorizzati (5 per ogni anno)
- Ricevere 18 supervisioni individuali e/o di gruppo con insegnanti o assistenti autorizzati (4 il primo anno, 6 il secondo e 8 il terzo)

L'attestato di Somatic Experiencing® Practitioner non è una licenza per la pratica di psicoterapia o di terapia somatica.

## Somatic Experiencing® Training Italia 2015-2018

Introduttivi:  
primavera 2015 - date da definire

Primo seminario Base 1	03-08 novembre 2015
Secondo seminario Base 2	11-16 marzo 2016
Terzo seminario Intermedio 1	21-26 ottobre 2016
Quarto seminario Intermedio 2	.....
Quinto seminario Avanzato 1	.....
Sesto seminario Avanzato 2	.....

# Training 2015-2018



## Somatic Experiencing® Italia Training Internazionale per professionisti 2015-18

### Faculty Training Italia: SE®

Ariel Giarretto  
Berns Galloway  
Diane Poole Heller  
Doris Rothbauer  
Larry Heller  
Raja Selvam



Peter Levin, Ph.D.

Peter Levine, Ph. D.

Fondatore di SE®

Dottore in bio-fisica e psicologia, facilitatore e Formatore di Somatic-Experiencing® da più di 30 anni, il metodo che ha creato, poi sviluppato con altri ricercatori, che si dedicano con lui ad insegnare come curare e prevenire il trauma con questo metodo neurofisiologico naturale, in tutto il mondo. Negli anni 70 si è dedicato allo studio degli animali selvatici, e per lungo tempo ha tenuto la sua attenzione sulla loro risposta di congelamento; queste esperienze l'hanno portato a ricercare le soluzioni del mondo naturale portandole al mondo umano. La sua consulenza è ora richiesta in molti settori, opera anche nell'ambito delle tossicodipendenze e di diversi traumi dello sviluppo.

Il suo primo libro, *Waking the tiger* è stato pubblicato in 15 lingue (Trauma e shock emotivi ed. Macroedizioni).

Ha scritto diversi testi tra cui tradotti in italiano *Il trauma visto dal bambino* e *Somatic Experiencing (In an unspoken voice)* ed. Astrolabio

ASSOCIAZIONE PROGETTO SOMAMENTE  
Via A.Maiocchi 18, 20129 Milano - Telefono 02 29510029

info@somatic-experiencing.it  
www.somatic-experiencing.it  
www.traumahealing.it