



# SOMATIC EXPERIENCING®

Un potente strumento per ogni professionista della relazione d'aiuto

## TRAINING ITALIA 2021-2023

CIÒ CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

### Il trauma è parte della vita

La persona traumatizzata è ferma al tentativo fallito di difendersi efficacemente dalla minaccia. Essendo stata sopraffatta, le normali risposte biologiche sono state interrotte. Dunque, quello che chiamiamo **trauma** è fondamentalmente una risposta biologica incompleta. Queste risposte, fuga o lotta mancate che non hanno potuto essere completate, sono avvertite come impulsi che vanno aiutati ad integrarsi.

### Completare le risposte biologiche

La consapevolezza che i comportamenti istintivi di orientamento e di difesa sono schemi motori organizzati, ossia meccanismi naturali di risposta corporea, ci aiuta a **rimetterci in piedi**. Perché sappiamo che in definitiva l'ansia deriva dall'incapacità di compiere con successo questi movimenti.

### Felt Sense

È ciò che 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. Tracciando le sensazioni, il linguaggio del corpo, accediamo a stati **pre-egoici**, anteriori alla formazione di credenze psicologiche e all'identificazione del sé. Se rimaniamo in questo stato sufficientemente a lungo stabilizziamo una **sensazione sentita** della vita in quanto viva e vitale, che sottende le risposte attive di orientamento difensivo. Così l'ansia è un nodo di sensazioni che dice: **in definitiva io ho soltanto paura, la paura di non essere in grado di farcela**.

### Integrare il cervello rettile

In **Somatic Experiencing®** le risposte traumatiche sono incontrate con una vasta gamma di strategie, quali il contatto con le sensazioni sentite, il tocco neuroaffettivo, l'osservazione delle gestualità e degli impulsi, della struttura del corpo con i suoi schemi di movimenti e i suoi livelli di energia. Tutte queste strategie sono intese a destrutturare la risposta di ansia e i sintomi, e a ripristinare l'orientamento difensivo ottenendo più capacità e resilienza.



### Somatic Experiencing®

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

È un metodo naturale di lavoro psico-fisiologico 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.



SOMATIC EXPERIENCING® ITALIA

CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE SOMATIC EXPERIENCING® PRACTITIONER (SEP)

# Certificazione in SOMATIC EXPERIENCING® PRACTITIONER 2021-2023

## Programma

- Partecipare ad un seminario introduttivo
- Partecipare ai 6 seminari di 6 giorni nei tre anni e ai 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)

### PRINCIPIANTI 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 ritraumatizzazione e falsa memoria.
- Imparare a separare la paura dall'immobilità.
- Ristabilire e mantenere confini sani.

## Competenze

- Investigare le qualità trasformative del trauma.
- Integrare il lavoro sul trauma con terapie in corso.
- Trovare soluzioni rapide per sintomi acuti e cronici.

### INTERMEDIO 1 e 2

- Esaminare le diverse categorie e le differenti soluzioni di trattamento:
- Attivazione e 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

## Calendario

Insegnante **Doris Rothbauer:**

- **PRINCIPIANTI 1** dal 9/4 al 14/4/2021
- **PRINCIPIANTI 2** dal 2/11 al 7/11/2021
- **INTERMEDIO 1** dal 23/4 al 28/4/2022
- **INTERMEDIO 2** dal 27/9 al 2/10/2022

Insegnante da definire:

- **AVANZATO 1** da definire
- **AVANZATO 2** da definire

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...

### 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, nel lavoro a contatto col corpo nelle diverse categorie di trauma.
- Applicazione delle ricerche in psicofisiologia del trauma.
- L'arte della terapia.

## Seminari Esperienziali Introduttivi

23-24 gennaio 2021

FIRENZE

Insegnante: *Elisabetta Ugolotti*

13-14 marzo 2021

ONLINE

Insegnante: *da definire*

*"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*

*"... anziché difenderci dagli istinti, impariamo ad accoglierli. Ritrovando la sicurezza e il sostegno, possiamo tornare a scuoterci e tremare, a modo nostro, per ritrovare la vita, così come gli animali sono in grado naturalmente di fare subito dopo l'evento."*

*Peter A. Levine*

## INFO

[info@somatic-experiencing.it](mailto:info@somatic-experiencing.it)  
+39 02 29510029 (segreteria sede)

Associazione Progetto SomaMente

Via Maiocchi 18

20129 Milano

[www.somatic-experiencing.it](http://www.somatic-experiencing.it)

