

*Traduzione a cura  
dell'Associazione Progetto Somamente*

---

# GUARIRE IL TRAUMA

recuperando  
consapevolezza  
del proprio corpo

---

**PETER A. LEVINE**

## **Somatic Experiencing**

Pur essendo la mia formazione nel campo della biofisica medica e della psicologia, l'intuizione originaria che mi ha portato a sviluppare il mio metodo per guarire il trauma mi è derivata dall'osservazione degli animali della foresta. Gli animali selvatici da preda hanno connaturata l'immunità al trauma; diversamente, non potrebbero sopravvivere. Essendo le reazioni umane di fronte al pericolo istintive, e praticamente identiche a quelle degli altri mammiferi, mi chiedevo perché – di contro – siamo così soggetti al trauma. Il mio lavoro con persone traumatizzate negli ultimi trentacinque anni mi ha dimostrato che il nostro cervello, più sviluppato a livello razionale, di fatto impedisce al processo istintivo di svolgere la sua funzione. Sulla base di questa percezione, ho sviluppato un metodo chiamato Somatic Experiencing (SE), che offre strumenti estremamente efficaci per guarire il trauma.

SE non comporta l'uso di farmaci o di altri agenti esterni. Invece, aiuta le persone a trovare l'accesso alla loro capacità istintiva di riprendersi da esperienze sconvolgenti. Si può adottare per guarire traumi passati e futuri – dal momento che si può apprendere come prevenire il trauma prima che si verifichi. Seguendo le istruzioni e gli esercizi relativamente semplici di *Healing Trauma*, è possibile che possiate aiutare voi stessi, la vostra famiglia e i vostri amici ad evitare inutile sofferenza.

Naturalmente, questo non è sempre possibile. Di conseguenza, vi sono situazioni in cui si richiede un intervento professionale. Questo manuale affronta soltanto un aspetto di un argomento molto complicato. Se vi provoca eccessiva angoscia lavorare con questo materiale, vi consiglio fermamente di cercare al più presto assistenza professionale competente. Per informazioni più dettagliate circa il trauma, vi invito a leggere il mio libro, *Waking the Tiger: Healing Trauma*, (tradotto in italiano da Macroedizioni).

## **Guarire il trauma con buon senso**

Le tecniche che apprenderete con *Healing Trauma* si sono rivelate utili – al punto, a volte, di trasformarne la vita – per molti. Naturalmente, questi esercizi possono provocare sensazioni e sentimenti fastidiosi. In questo caso, può accadere che vogliate fare una pausa, per riprendere poi l'esercizio quando vi sentirete pronti. Tali esercizi non sono sostitutivi di un trattamento professionale. Se i vostri sintomi post-traumatici sono gravi, o se trovate che uno qualunque di questi esercizi vi provoca una insopportabile sofferenza fisica o psicologica, vi invito ad interromperlo immediatamente e a consultare un medico, psichiatra o psicologo professionista qualificato. Se assumete dei farmaci che vi sono stati prescritti, non dovette

modificate il trattamento farmacologico, a meno che non sia la persona che ve lo ha prescritto ad indicarlo.

## COS' E' IL TRAUMA?

Il trauma è forse la causa di sofferenza umana maggiormente elusa, ignorata, sottovalutata, negata, incompresa e non curata. Pur essendo fonte di sofferenza e alterazioni gravi, non è un disturbo o una malattia, ma è l'effetto collaterale di uno stato di coscienza alterato indotto istintivamente. Entriamo in questo stato alterato – chiamiamolo "modalità di sopravvivenza" – quando percepiamo che la nostra vita è in pericolo. Se ci sentiamo sopraffatti dal senso di pericolo imminente e incapaci di difenderci efficacemente, possiamo restare intrappolati nella modalità di sopravvivenza. Questo stato di sovraccitazione ha semplicemente lo scopo di consentire azioni difensive a breve; ma se non viene curato nel tempo, comincia a produrre i sintomi del trauma. Tali sintomi possono invadere ogni aspetto della nostra vita e sono sufficientemente potenti per distorcere il tessuto stesso delle nostre personali aspirazioni culturali, economiche, politiche, religiose e spirituali.

Forse quel che è più importante capire sul trauma è che le persone, soprattutto i bambini, possono restare sconvolti da ciò che di solito consideriamo eventi comuni, normali. Fino a poco tempo fa la nostra comprensione del trauma si limitava all'esperienza di soldati "con psicosi traumatica da bombardamento" e di vittime di catastrofi e di lesioni gravi. Tuttavia, questa visione ristretta non comprende tutta la realtà. Col tempo, una serie di cosiddetti infortuni di lieve entità possono avere su una persona lo stesso effetto dannoso di eventi traumatici di vasta portata quali una guerra o uno stupro. In questo senso, la maggior parte di noi ha subito un trauma, sia direttamente che indirettamente.

## Il Trauma e l'individuo

Non ci sono due persone che provino o manifestino il trauma esattamente allo stesso modo. Quel che risulta nocivo per una persona può essere stimolante per un'altra. Molti fattori influiscono su questa ampia gamma di reazioni al pericolo, tra cui l'età dell'individuo, la storia del trauma, le dinamiche familiari e perfino la composizione genetica. Il capire queste differenze ci tratterrà dal giudicarci reciprocamente – atteggiamento che può essere di grave impedimento alla guarigione. Quando siamo traumatizzati abbiamo bisogno di essere sostenuti e non giudicati.

Le consistenti differenze di percezione e reazione individuali rendono difficile stabilire una definizione funzionale di quel che è traumatico. Quello che sappiamo è che non è l'evento di per se stesso ad essere traumatico; è la percezione individuale

e la capacità di reazione all'evento. Se si percepisce una situazione come pericolosa per la propria vita, allora quella situazione è potenzialmente traumatica.

Possiamo reagire a quello che percepiamo come una minaccia sia palesemente che celatamente. Per esempio, un veterano di guerra traumatizzato che ha una reazione forte ogniqualvolta da una automobile proviene un rumore come di scoppio sta reagendo in modo palese. La reazione è manifesta anche nel caso di chi, avendo subito tortura e prigionia, suda freddo dentro ad un ascensore affollato. Tuttavia, le reazioni di chi, come succede nella maggioranza dei casi, è rimasto sconvolto da una serie di eventi più comuni non sono così facili da rilevare.

## Stress e trauma

Ultimamente, è invalso l'uso della parola "trauma" come sostitutiva di "stress", come in "ho avuto una giornata traumatica al lavoro." Ciò è fuorviante e banalizzante. Sicuramente, tutti gli eventi traumatici sono stressanti; ma non tutti gli eventi stressanti sono traumatici. I sintomi dello stress si possono annullare rimuovendo le cause dello stress ed alleviate temporaneamente con tecniche quali massaggi e meditazione. Il trauma, al contrario, è una sostanziale frattura. Ha a che fare con la perdita di contatto con noi stessi, la nostra famiglia e il mondo intorno a noi. Questa perdita è spesso difficile da riconoscere, poiché ha un andamento lento, di lungo periodo. Ci adattiamo a questi impercettibili cambiamenti; senza notarli neppure. Il trauma richiede un'indagine più approfondita rispetto allo stress e la sua guarigione comporta una trasformazione a lungo termine molto più significativa.

La medicina psichiatrica ha scelto di considerare gli effetti più duraturi del trauma come incurabili e solo marginalmente controllabili con farmaci. Non solo il trauma è curabile, ma il processo di guarigione può essere l'elemento catalizzatore di un risveglio interno. Pur essendo un'esperienza di vita, il trauma non deve essere una sentenza a vita.

## LE CAUSE DEL TRAUMA

Un trauma è un trauma, indipendentemente dalle sue cause. E' irrilevante se qualcun altro trova traumatizzante lo stesso evento. Per esempio, rumori forti improvvisi come tuoni o le grida furiose di adulti possono traumatizzare neonati e bambini piccoli. Naturalmente, tuoni e grida raramente costituiscono un pericolo per la vita; ma quando si parla di trauma, è la *percezione* di pericolo a costituire il fattore principale. In condizioni normali, un'automobile che produce un forte rumore come di scoppio non costituisce di per sé una minaccia. Ma per qualcuno che è rimasto traumatizzato dalla guerra, il rumore anomalo di un'auto può evocare situazioni precedenti effettivamente pericolose per la vita stessa.

Le cause del trauma si possono dividere in due categorie principali:

- gli eventi che sono quasi sempre traumatici, indipendentemente da chi ne è colpito
- gli eventi comuni, dolorosi, inaspettati che in certe condizioni possono essere traumatici.

La prima categoria comprende le cause più frequenti del trauma:

- la guerra
- grave abuso emotivo, fisico o sessuale nell'infanzia
- aver subito o assistito ad atti di violenza
- stupro o tentativo di stupro
- lesioni e malattie devastanti
- la perdita di una persona cara

La seconda categoria comprende eventi apparentemente comuni che provocano traumi più spesso di quanto si possa pensare. Nel leggere, notate le vostre reazioni fisiche all'elenco. Cominciate a divenire consapevoli del vostro "felt sense" ("percezione sentita) fisico delle cose che vi accadono. Fate attenzione a sensazioni quali formicolio, irrigidimento o rilasciamento dei muscoli, acceleramento o rallentamento del battito cardiaco, intorpidimento/insensibilità, paralisi, sbalzi di temperatura, ecc. E' possibile che vediate il passaggio rapido di immagini; può accadere che colori o forme diversi compaiano nel vostro campo visivo interno. Può capitare di essere assaliti da pensieri o emozioni, oppure di avere una reazione leggera o addirittura nessuna. Fate attenzione alle cose che accadono automaticamente, di cui di solito non siete consapevoli. Cercate di notare oggettivamente qualsiasi cosa succeda come se foste un osservatore esterno. Prendetene nota mentalmente e andate avanti.

Ecco una lista di accadimenti potenzialmente traumatizzanti che possono non essere così palesi:

- incidenti automobilistici di lieve entità (perfino leggeri tamponamenti) specialmente quelli che causano il colpo di frusta
- procedure mediche e dentarie invasive, soprattutto se praticate su bambini immobilizzati o sotto anestesia (l'uso dell'etere aumenta la possibilità di insorgenza del trauma) – anche adulti che sanno a livello razionale che tali procedure sono utili possono percepirle (ad esempio un esame pelvico) come un'aggressione
- cadute ed altre lesioni di lieve entità, specialmente se riguardano bambini e anziani (per esempio un bambino che cade dalla bicicletta)
- disastri naturali (terremoti, uragani, tornado, incendi, alluvioni, vulcani)
- malattia, soprattutto con febbre alta
- intossicazione
- senso d'abbandono (sentirsi abbandonato), specialmente nel caso di bambini piccoli e neonati
- immobilità prolungata, soprattutto per i bambini (ingessatura, fasciatura rigida, trazione)
- esposizione a calore o freddo estremi (soprattutto per bambini e neonati)
- rumori forti improvvisi (soprattutto per bambini e neonati) parto (sia per la madre che per il neonato)

Ricordate che questo è un elenco solo parziale, allo scopo di darvi un'idea approssimativa di eventi potenzialmente traumatici. Ci sono molti altri accadimenti e situazioni simili che possono provocare un trauma in certe condizioni.

## LA NATURA BIOLOGICA DEL TRAUMA

Le reazioni umane di fronte al pericolo sono in prima istanza istintive e biologiche e, in seconda istanza, psicologiche e cognitive. Rientrano in tre piani d'azione istintivi: la lotta, la fuga e l'immobilità. Queste tre reazioni sono comuni a tutti i mammiferi. Quando percepiamo un pericolo, corpo e mente entrano nel primo stadio di quel che chiamiamo "ciclo di attivazione." I muscoli si tendono e cominciamo a cercare la causa di un possibile pericolo. Se localizziamo tale causa e percepiamo esserci un pericolo reale, entriamo allora nella seconda fase. Mobilitati, corpo e mente cominciano a produrre adrenalina e cortisolo, le due principali sostanze chimiche che ci forniscono l'energia necessaria per lottare o fuggire. Nel terzo stadio scarichiamo tale energia portando a compimento l'opportuna azione difensiva (vale a dire la lotta o la fuga). Il quarto stadio finale si attua quando il sistema nervoso, non più stimolato, ritorna ad uno stato di equilibrio.

Se veniamo sopraffatti dall'entità che ci minaccia e siamo incapaci di lottare o di fuggire, istintivamente mettiamo in atto il terzo piano d'azione, la "reazione d'irrigidimento" (nota anche col nome di "reazione d'immobilità" o "fare il morto"). Questa manovra difensiva risponde a un duplice scopo. In primo luogo, può trarre in inganno l'aggressore facendogli perdere interesse e offrendo a noi la possibilità di scappare. In secondo luogo, non sentiremo alcun dolore se verremo feriti o uccisi mentre ci troviamo in questo stato, perché nello stato di immobilità la coscienza sembra abbandonare il corpo (gli psicologi chiamano tale fenomeno "dissociazione"). Ma anche se siamo immobilizzati il nostro sistema nervoso si trova al massimo stato di all'erta. Non abbiamo potuto scaricare nemmeno in parte l'energia mobilitata dal nostro corpo per la lotta o la fuga – il che ci ha lasciato in uno stato in qualche modo simile a quello di un'automobile di cui acceleratore e freni siano stati schiacciati a fondo contemporaneamente. E' impossibile completare il ciclo di attivazione quando non ci si può muovere.

Gli animali che sopravvivono ad un attacco attraverso la reazione di immobilità fanno semplicemente in modo che l'energia in eccesso venga scaricata biologicamente e che il ciclo di attivazione venga completato. In pratica, lo fanno successivamente all'evento scrollandosi e tremando così da ristabilire la normale respirazione. Questa azione istintiva permette al sistema nervoso di riacquistare il suo equilibrio. (Per una rappresentazione grafica di tale processo, si guardi il video del *National Geographic*, *Attenzione orso polare*. Questo video presenta riprese molto eloquenti di un orso che scappa, in fuga da un aeroplano pilotato da un biologo di fauna e flora selvatiche. All'orso viene sparata una freccetta di tranquillante che lo immobilizza. Dopo essere stato marcato e liberato, l'orso si scrolla e scuote tutto per poi riprendere a respirare normalmente. Per vedere

chiaramente il completamento della reazione di fuga, proiettate la sequenza al rallentatore. )

Purtroppo, per gli esseri umani è molto più difficile completare tale processo. I motivi principali di questa difficoltà sono due. Il primo è che l'energia di sopravvivenza è così forte che ci spaventa; e il secondo è che ci sentiamo a disagio nell'abbandonare il controllo della ragione a favore di sensazioni involontarie (inconsce). A causa di questi timori, la parte razionale del nostro cervello tenta spesso di reprimere il processo di completamento. Quando ciò avviene, il sistema nervoso resta in uno stato di all'erta. Anche se il pericolo è scomparso, corpo e cervello reagiscono come se fosse ancora presente e continuano ad emettere le sostanze chimiche per la lotta o la fuga.

Per esempio, quando un adulto molestatore sopraffà un bambino, le energie di sopravvivenza istintive del ragazzo vengono represses e sopraffatte. Chiaramente, il bambino non può avviare un tentativo di fuga, figuriamoci se lo può completare! Il bambino, come qualsiasi essere vivente, cerca di cogliere ogni mezzo possibile per controllare la forte energia, potenzialmente travolgente, prodotta per reagire di fronte al pericolo. Questi modi diversi di "limitazione del danno" diventano sintomi del trauma.

Gli incidenti d'auto sono esperienze apparentemente più normali, ma spesso altrettanto sconvolgenti – in parte perché in genere le cose avvengono in tempi troppo brevi per permettere la reazione di strategia difensiva. Strutturalmente, le auto impediscono lo scarico completo dell'energia istintiva di sopravvivenza. Anche avendo la possibilità di reagire al pericolo rappresentato da un'auto che vi viene contro, tutto quello che potete fare per evitare l'impatto è sterzare. Questa azione può riuscire a scongiurare un incidente, ma il vostro corpo ha già prodotto energia sufficiente ad aiutarvi a sfuggire a una tigre feroce dai denti a sciabola. Invece, tutto quel che avete fatto è stato sterzare per evitare una Jaguar fiammeggiante.

Allo stesso modo, molti pericoli normali – a differenza dei pericoli della foresta – non consentono uno scarico di energia adeguato. L'energia in eccesso, anziché essere riconvertita, rimane intrappolata nel corpo e nella mente. I sintomi del trauma ne sono la conseguenza. Gli esercizi che imparerete con *Healing Trauma* vi insegneranno ad emulare il processo naturale che impiegano gli animali della foresta per liberare l'energia del trauma prima che si trasformi in sintomi dolorosi.

## I SINTOMI DEL TRAUMA

Il trauma non è una malattia; è uno stato di malessere. Il disagio è la spia di qualcosa dentro di noi che richiede la nostra attenzione. Se i segnali rimangono inattesi si trasformeranno in seguito nei sintomi del trauma.

L'esperienza di ciascun individuo è unica, per cui sarebbe un compito enorme compilare un elenco completo di tutti i sintomi traumatici noti. In ogni caso, certi

sintomi si considerano universali perché sono comuni alla maggior parte delle persone traumatizzate. In generale, certi sintomi tendono a comparire prima degli altri. Gli elenchi che seguono non sono intesi a scopo diagnostico, ma piuttosto per aiutarci a farci un'idea sul comportamento dei sintomi traumatici.

Non tutti i sintomi qui elencati sono causati unicamente da un trauma, naturalmente; né tutti quelli che manifestano uno o più di questi sintomi hanno subito un trauma. L'influenza, per esempio, può indurre un malessere simile ad alcuni sintomi traumatici. La differenza sta nel fatto che i sintomi dell'influenza in genere scompaiono dopo alcuni giorni, al contrario di quelli causati da un trauma.

## **Sintomi specifici nell'ordine di comparsa**

In generale, i primi sintomi a svilupparsi dopo un evento traumatico sono:

- **Ipercitazione.** I segni più comuni sono fisici – accelerazione del battito cardiaco, difficoltà di respirazione (rapida, bassa/poco profonda, ansimante, ecc.), sudori freddi, formicolio, tensione muscolare – mentale – pensieri che si affollano, pensieri che si rincorrono, preoccupazione.
- **Contrazione.** Il sistema nervoso concentra tutte le sue risorse sul pericolo comprimendoci sia a livello fisico che percettivo. I vasi sanguigni della pelle, le estremità e gli organi interni si contraggono per poter inviare più sangue ai muscoli, che sono tesi e pronti per l'azione difensiva. La contrazione altera la respirazione, il tono muscolare e la postura.
- **Dissociazione.** Woody Allen ha detto: "Non ho paura di morire. Semplicemente, non voglio essere presente quando avverrà." Allen descrive un caso classico di dissociazione: la separazione tra coscienza e realtà fisica che ci protegge dall'impatto derivante dal processo di attivazione in crescendo. Se l'evento che minaccia la nostra vita procede nel suo corso, la dissociazione ci protegge dal dolore della morte. E' un mezzo comune per sopportare esperienze che sono, in quel momento, oltre ogni sopportazione.
- **Negazione.** Questa è una forma di dissociazione che richiede livelli di energia più bassi. In questo caso lo scollegamento avviene tra la persona e il ricordo di un particolare evento (o serie di eventi) o le sensazioni provate. Possiamo negare che un evento sia accaduto o possiamo comportarci come se fosse irrilevante.
- **Sensazioni di impotenza, immobilità o irrigidimento.** Se l'ipercitazione è l'acceleratore del sistema nervoso, l'immobilità ne è il freno. Quando entrambi questi stati si presentano contemporaneamente, ne risulta un senso di estrema impotenza. Non si tratta del comune senso di impotenza che ci prende tutti occasionalmente. E' la sensazione di essere completamente immobilizzato e impossibilitato ad agire. Non è pura percezione, convinzione o fantasia. E' reale. Il corpo si sente paralizzato.

Quelli elencati qui di seguito sono altri sintomi che tendono a manifestarsi subito o poco dopo il trauma (parecchi di questi possono, però, comparire anche più tardi):

- ipervigilanza (essere continuamente "in guardia")
- immagini intrusive o "flashback"
- estrema sensibilità a luce e suoni
- iperattività; irrequietezza
- trasalire, con una reazione emotiva spropositata, al minimo rumore, a movimenti rapidi, ecc.
- incubi e paure notturni
- improvvisi sbalzi d'umore (reazioni di rabbia, scatti di collera, vergogna)
- ridotta capacità di gestire lo stress (facilmente e frequentemente stressato/esaurito)
- difficoltà a dormire
- paura di impazzire

Tra i sintomi qui di seguito che possono comparire:

- attacchi di panico, ansia, fobie
- vuoto mentale o stordimento
- comportamento sfuggente/evasivo (evitare certe situazioni che ci ricordano precedenti/passati traumi)
- attrazione verso situazioni pericolose
- rabbia o pianto frequente (non prendetela sul personale; la persona – soprattutto se bambino – ha bisogno del vostro sostegno)
- improvvisi sbalzi d'umore
- aumento o riduzione dell'attività sessuale
- amnesia e smemoratezza
- incapacità di amare, coltivare rapporti o impegnarsi con altre persone
- paura di morire o di avere vita breve

L'ultimo gruppo di sintomi comprende quelli che in genere impiegano più tempo a svilupparsi. Nella maggior parte dei casi, saranno stati preceduti da alcuni dei primi sintomi a comparire (anche se, ancora una volta, non esiste una regola fissa su se e quando un sintomo si manifesterà). Tale gruppo comprende:

- timidezza eccessiva
- reazioni emotive ridotte
- incapacità di assumersi degli impegni
- stanchezza cronica o energia fisica molto bassa
- disturbi del sistema immunitario e certi disturbi endocrini, quali disfunzione tiroidea e malattie psicosomatiche – in particolare,
- cefalee, dolori al collo e alla schiena, asma, problemi digestivi, colon spastico, sindrome premestruale acuta e disturbi alimentari
- depressione; senso di disastro imminente
- sentirsi come "morti viventi": distaccati, alienati e isolati
- ridotta capacità di fare progetti e di realizzarli

I sintomi del trauma possono essere stabili (sempre presenti) o instabili (vanno e vengono); o possono restare latenti per decenni. In genere, i sintomi non si manifestano singolarmente ma a gruppi. Si fanno sempre più complessi col tempo, riducendo sempre più il legame con l'esperienza traumatica originaria. Ciò rende sempre più difficile ricollegare i sintomi alla loro causa, e più facile negare l'incidenza dell'evento traumatico sulla propria vita.

Si può avere la comparsa di uno qualsiasi dei sintomi qui elencati o di tutti, indipendentemente dall'evento precipitante. In tutti i casi, il nostro corpo ha mantenuto tutte le informazioni essenziali che collegano i sintomi al trauma originario. Ecco perché è fondamentale imparare a fidarci dei segnali che ci manda il nostro corpo. I sintomi del trauma sono sveglie telefoniche interne. Se impareremo ad ascoltarle, al fine di aumentare la consapevolezza sia fisica che mentale, potremo cominciare a guarire/elaborare il nostro trauma.

## GUARIGIONE E TRASFORMAZIONE

Si guarisce/elabora il trauma attraverso il processo di scarico dell'energia di sopravvivenza in eccesso. Ciò si ottiene (a) scindendo la paura dalla reazione di immobilità; (b) uscendo dallo stato di immobilità; e (c) completando il ciclo di attivazione.

L'elaborazione del trauma si può paragonare al processo della nascita al momento del parto. Il viaggio verso la guarigione ci cala nei canali di nascita virtuale della coscienza.

Da questa posizione di forza, ci possiamo opportunamente sistemare per essere sospinti nel flusso della vita. Il trauma, come il travaglio del parto, può agire da istintiva/naturale spinta finale – la scrollata e il tremito interni oppure il "calcio nel sedere" che ci risveglia a nuova vita e ci porta a casa.

La trasformazione appare molto diversa dal rimedio ai sintomi. Quando si riesce ad elaborare completamente il trauma, avviene un sostanziale cambiamento nel proprio essere dal momento che il sistema nervoso riacquista la sua capacità di autoregolazione.

Gli scienziati hanno individuato tre aree distinte nel cervello umano: il cervello rettiliano dell'istinto; il cervello limbico o mammifero delle emozioni; e la neocorteccia o cervello razionale. Come già detto in precedenza, spesso non teniamo conto del nostro cervello rettiliano. Quando elaboriamo il trauma, però, istinto, emotività e intelletto operano insieme anziché uno contro l'altro. Questa unione nel nostro cervello uno e trino ci collega all'origine della nostra vitalità innata. Ci liberiamo delle percezioni distorte che ci impediscono di prendere coscienza della nostra reale potenzialità di esseri umani.

Alimentate dall'energia istintiva, le nostre emozioni ci sollevano anziché tirarci giù. Le nostre percezioni si amplificano per poter ricevere ed accettare ciò che è, senza giudicare. Invece di soccombere alle nostre esperienze di vita, sappiamo trarne insegnamento in modo compassionevole. Senza nessun tentativo di perdono, cominciamo a capire che non esiste colpa. Acquisiamo maggiore fiducia in noi stessi rispetto agli altri e al mondo che ci circonda. Aumenta la nostra capacità di recupero rispetto a un pericolo e allo stress. Diventiamo più spontanei, permettendoci di rilassarci, di goderci la vita e di viverla più pienamente.

## Rinegoziazione

Non è necessario rivivere un trauma per poterlo elaborare. Con Somatic Experiencing, "rinegoziamo" i nostri vecchi traumi. La rinegoziazione si avvale di elementi del trauma originario combinati con forze e risorse che non erano disponibili al momento dell'evento. L'intreccio di questi pezzi mancanti con le azioni difensive incomplete del trauma crea un'esperienza nuova e completa. Il completamento elabora il trauma, rafforzandoci e sviluppando una maggiore resistenza a traumi futuri.

## I dodici elementi per la buona riuscita della rinegoziazione

Ogni seduta di Somatic Experiencing contiene certi elementi fondamentali. Questi possono comparire in sequenze diverse a seconda dei bisogni e delle condizioni generali – ma soprattutto, quelli qui di seguito vi daranno un'idea di come si presenta una seduta.

- Rilevamento. Nella rinegoziazione, si diventa attenti alle proprie sensazioni fisiche, ad immagini, comportamenti, emozioni e pensieri. Il rilevamento promuove un stato elevato di coscienza fisica/corporea, permettendoci di acquisire consapevolezza di reazioni istintive prima nascoste. Si può fare il rilevamento da soli, ma essendo importante la sicurezza, è meglio lo si intraprenda con un terapeuta, un amico di fiducia o un familiare.
- Attivazione. Sistema nervoso, muscoli, corpo e mente sono tesi, pronti per l'azione difensiva. Il cervello rilascia sostanze chimiche al fine di fornire l'energia necessaria.
- Sconfitta/sopraffazione. Sentimenti di totale impotenza, di sconfitta e di sopraffazione subita fanno parte dell'esperienza, a livello psicologico, della reazione di immobilità. E' possibile che tali sentimenti riemergano, nel momento in cui si rifà l'esperienza di alcuni aspetti dell'evento originario, – non si tratterà, però, di rivivere realmente il trauma. Ciò non sarebbe utile; infatti, rinnovare volta dopo volta l'esperienza di sconfitta/sopraffazione può essere davvero dannoso.
- Recupero delle risorse. Le risorse istintive volte a garantire il successo della vostra autodifesa, sopraffatte nell'evento originario, diventano disponibili attraverso il processo di rilevamento. Durante la fase di recupero delle risorse, all'interno della rinegoziazione, il terapeuta o amico (qui l'assistenza è molto importante) vi guida al recupero di questi strumenti.
- Oscillare. Recuperate le risorse, troverete un ritmo naturale che vi sospinge avanti e indietro, tra la passata sconfitta (sprovvista di risorse) e l'esperienza attuale (provvista di risorse), producendo una esperienza nuova.
- Individuare il proprio punto base e di equilibrio. Il trauma scollega/aliena le persone dal proprio corpo. L'individuazione del proprio punto base e di equilibrio vi ricollega direttamente alle risorse fornite naturalmente dal vostro corpo.

- Forza e resilienza. L'individuazione del proprio punto base e di equilibrio vi restituisce anche il senso della vostra forza e resilienza. Con tale consapevolezza, siete pronti per un'azione difensiva che avrà successo.
- Attacco istintivo. Essendo liberi di riconoscere e dare libero corso alle vostre reazioni istintive, saprete quando la lotta è la reazione appropriata di fronte al pericolo – e potrete scaricare l'energia mobilitata portando a compimento l'azione.
- Corsa. Allo stesso modo, saprete istintivamente quando la corsa è la reazione giusta e, correndo, riuscirete a scaricare efficacemente l'energia.
- Separazione. L'energia non scaricata aumenta la paura e la associa/accompagna all'immobilità. Scaricare quest'energia separa la paura dall'immobilità, permettendovi di superare il trauma e avviarsi verso la trasformazione/rinascita.
- Orientamento. Una volta emersi dall'immobilità, il vostro terapeuta/guida vi aiuterà a riorientarvi in un mondo che appare alquanto diverso da quello di prima.
- Completamento. Il completamento del ciclo permette di scaricare l'energia che alimentava i sintomi del trauma. Ora i vostri sintomi potranno ridursi in termini di forza e frequenza, o addirittura scomparire del tutto.