



ESSERE PARTE E SOSTENERE LA TRIBU' ESPERIENZE PER L'AUTOREGOLAZIONE CON SOMATIC-EXPERIENCING®

PUNTO 11
SCEGLIAMO

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 11 SCEGLIAMO



PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Auto osservazione
- # Agency
- # Energia vitale
- # Riconnessione
- # Scelta
- # Sana aggressività

Il **numero 11** in ebraico si dice **kaf**, è un numero maestro e rappresenta la potenza, la giustizia e il potere acquisito per meriti e valori in senso positivo. Simbolo visionario e profetico. È un numero primo e palindromo di se stesso, rappresenta la corona e la realizzazione.

“(...) Guarderò in faccia la mia paura. Permetterò che mi calpesti e mi attraversi. E quando sarà passata, aprirò il mio occhio interiore e ne scruterò il percorso. Là dove andrà la paura non ci sarà più nulla. Soltanto io ci sarò”.

- Frank Herbert, Dune

L'effetto di eventi traumatici nella nostra vita è quello di toglierci la sensazione di essere padroni di noi stessi.

Di fronte a esperienze traumatiche e ad eventi eccezionali il nostro corpo si attiva, mobilita la sua energia e rilascia ormoni dello stress, tutto questo per fornirci la forza e la costanza di rispondere alle condizioni che sono sopraggiunte.

Se in questi momenti è possibile passare ad un'azione concreta, ossia utilizziamo l'energia vitale per compiere attivamente qualcosa di utile, c'è un minor rischio di restare traumatizzati: manteniamo più o meno intatto un senso di autoefficacia e di padronanza.

Quando per l'organismo non è possibile passare all'azione o è sottomesso a un potere annichilente, entriamo in uno stato di impotenza e immobilizzazione, come se sopravvivessimo in una sorta di "acquiescenza rassegnata". In questo caso gli schemi di attivazione finalizzati a compiere azioni adattive, si rivoltano contro l'organismo innescando risposte inappropriate di attacco o di fuga.

Si innesca così un loop: il continuo rilascio di ormoni dello stress diventa controproducente per le azioni che gli ormoni stessi dovrebbero sostenere.

Non potendo agire, ci troviamo in uno stato interiore di emergenza continua. Se tale tensione viene mantenuto troppo a lungo e/o l'evento è troppo intenso si può arrivare ad una situazione di collasso e/o dissociazione.

L'organismo ha bisogno di essere nuovamente riportato ad uno stato di sicurezza e rilassamento, è fondamentale trovare la via per deattivare in modo graduale lo stato di allarme, sostenendoci (anche attraverso l'aiuto di qualcuno che sappia guidarci) nel tornare in contatto con il momento presente e verificando che è possibile trovare uno spazio in cui sentire che muoversi è sicuro. In questo modo possiamo attingere nuovamente alle nostre energie e ripristinare la nostra capacità fisica di coinvolgersi e difendersi per rispondere in modo efficace di fronte ad un pericolo reale.

Quando siamo bambini, il funzionamento è simile.

Trovo sia interessante notare che come dice Larry Heller in "Guarire i traumi dell'età evolutiva" :

"inizialmente, la forza vitale si esprime come aggressività sana. (...) L'impulso aggressivo è l'espressione biologica di bisogni fondamentali di attaccamento, sicurezza e sintonizzazione. Quando l'ambiente è mal sintonizzato, indifferente o minaccioso, i bambini piccoli sperimentano stress. Quando l'ambiente continua ad essere indifferente, lo stress aumenta e si intensifica fino a diventare protesta. (...) I neonati sono programmati per reagire con la protesta quando i loro bisogni non vengono soddisfatti. Se la protesta non provoca la risposta necessaria, lo stress del bambino aumenta fino a diventare rabbia e infine collera. L'intensificazione continua finché il bisogno viene soddisfatto (e - aggiungo io - l'organismo del bambino ritrova una regolazione) oppure il bambino collassa nella rassegnazione."

In momenti come questo in cui possiamo sentirci “intrappolati”, la nostra libertà di muoverci viene limitata, arrivano molte informazioni diverse che possono lasciarci in uno stato di confusione e disorientamento e può accadere che la nostra parte emotiva e viscerale prenda il sopravvento. A cosa possiamo attingere?

Come riferisce Bessel Van Der Kolk ne “Il corpo accusa il colpo”:

“la sola via conscia di accesso al cervello emotivo è quella dell’autoconsapevolezza attraverso, per esempio, l’attivazione della corteccia prefrontale mediale, la parte del cervello che osserva cosa succede dentro di noi, permettendoci così di sentire cosa stiamo sentendo”. E ancora “il solo modo in cui possiamo modificare come ci sentiamo consiste nel divenire consapevoli della nostra esperienza interiore, imparando a diventare amici di ciò che accade dentro di noi”.

L’auto-osservazione neutra, permette di notare la natura transitoria dei nostri sentimenti e percezioni, il solo fatto di entrare in contatto e riconoscere ciò che sentiamo dandogli un nome, a volte, è sufficiente per poter cambiare prospettiva e trovare nuove possibilità di risposta.

Normalmente quando entriamo in contatto con noi stessi, possiamo sentirci in balia di ciò che sentiamo oppure lo giudichiamo o ci giudichiamo o, ancora, ci preoccupiamo subito di cosa ne faremo dopo, di come agire, di cosa dobbiamo fare.

Se notiamo, invece, c'è uno spazio di libertà tra entrare in contatto con ciò che sentiamo, riconoscerlo, sentirlo nel corpo, permettere a noi stessi di essere come siamo e, poi, possiamo ancora scegliere, in modo consapevole, che cosa ne vogliamo fare, come desideriamo utilizzare quell'energia, come vogliamo manifestarla, dove vogliamo stare. Qui ritroviamo uno spazio libero di scelta personale e creatività, qualsiasi sia stata l'emozione e la sensazione di partenza. Questo permette di uscire dalla schiavitù delle reazioni automatiche e scoprire e lasciarci guidare dalla consapevolezza del momento.

Sentire il piacere di compiere scelte efficaci all'interno del proprio spazio di azione, per noi stessi e nel mondo, ripristina la connessione con la propria energia vitale, il senso del potere e la sensazione di riuscire a muoversi, e, in caso di necessità, a proteggersi attivamente.

PRATICA

Nei prossimi giorni ti invito a rimanere in osservazione di te, possibilmente senza giudicarti, solo a notare dove ti trovi. Osserva come fluttuano le tue sensazioni e stati d'animo nel corso del tempo.

Se ti trovi più verso la rassegnazione o preoccupazione, verso pensieri o comportamenti che tendono a deprimerti e a toglierti la connessione con la tua energia vitale, nota

- Come ti senti?
- Quali sono le sensazioni corporee che ti attraversano?
- Come cambia la relazione che hai con il tempo?
- Con lo spazio?
- Con gli altri? (Sia che tu abbia contatti fisici diretti sia che tu sia in contatto grazie alla tecnologia)
- Ora che hai preso il tempo per sentirti, riconoscere ciò che senti, stare nell'esperienza del momento, nota cosa viene dopo?
- Cosa desideri o scegli di fare ora con questa tua energia?

O se ti trovi in una sensazione di compressione, mancanza di libertà, come con una voglia di ribellarti, ancora nota:

- Come ti senti?
- Quali sono le sensazioni corporee che ti attraversano?
- Come cambia la relazione che hai con il tempo?
- Con lo spazio?
- Con gli altri? (Sia che tu abbia contatti fisici diretti sia che tu sia in contatto grazie alla tecnologia)
- Ora che hai preso il tempo per sentirti, riconoscere ciò che senti, stare nell'esperienza del momento, nota cosa viene dopo?
- Cosa desideri o scegli di fare ora con questa tua energia?

Infine se ti senti connesso con la tua energia vitale:

- Come ti senti?
- Quali sono le sensazioni corporee che ti attraversano?
- Come cambia la relazione che hai con il tempo?
- Con lo spazio?
- Con gli altri? (Sia che tu abbia contatti fisici diretti sia che tu sia in contatto grazie alla tecnologia)
- Ora che hai preso il tempo per sentirti, riconoscere ciò che senti, stare nell'esperienza del momento, nota cosa viene dopo?
- Cosa desideri o scegli di fare ora con questa tua energia?