



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

PUNTO 12
R-ESISTIAMO

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 12 R-ESISTIAMO

PAROLE CHIAVE



- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quietè
- # Esplorazione

La **dodicesima lettera** è **LAMED**, il cui valore numerico è 30. LAMED significa, come parola, "pungolo per il toro", intendendo per toro l'intero cosmo.

Il Toro che dà inizio al mondo viene pungolato, spinto a muoversi. Come proprietà umana è la capacità di trasformare la realtà. L'uomo ha il compito di continuare l'opera creatrice fino a portare le cose di questo mondo all'armonia superiore.

Il bilanciamento fra sicurezza e dubbio, gli permettono di rafforzarsi, di muoversi, misurarsi, sentirsi libero.

Il numero dodici si presenta nella storia, nella mitologia e nella religione molte volte: i 12 segni dello zodiaco, i 12 figli di Giacobbe, i 12 apostoli, i 12 titani, le 12 fatiche di Ercole, i cavalieri della Tavola Rotonda, i 12 littori istituiti da Romolo, le lunazioni complete in un anno solare, i 12 mesi dell'anno.

Nella mitologia greca dodici erano gli Dei principali del monte Olimpo, 12 i compagni di Ulisse nel suo lungo viaggio, 12 i Cesari (gli imperatori romani), nella fiaba la gallina dalle uova d'oro ha dodici pulcini...

Questi giorni di lockdown ci hanno richiesto capacità di resistenza più che esistenza. Hanno portato alla luce parti di noi inaspettate, resistenze di umanità forse impensabili prima di questa emergenza.

Resistere deriva dal latino ed è composta dalla particella "re", addietro, che conferisce l'idea di opposizione e "sistere", fermarsi, formato dalla radice di stare, star fermo, star saldo, non cedere all'urto di altri corpi, altrimenti contrastare, far testa, fronteggiare.

Possiamo già provare ad osservare cosa fanno risuonare in noi queste parole? Quanto resistiamo, in quante situazioni resistiamo, teniamo duro, stringiamo i denti, non molliamo?

Ma il termine resistenza può essere letto in molti modi.

-Oggi, 25 aprile, festa della Liberazione, ci riporta al valore della resistenza, al nemico, a chi ha invaso il territorio e ha violato i principi e i diritti umani basilari di ogni società evoluta. La Resistenza ci ha liberati, osserviamo anche qui che senso arriva se conservando un tempo di tenuta, poi possiamo scioglierci in una liberazione?

- la resistenza al cambiamento, quando con tenacia il nostro sistema si attacca anche al dolore e pur vedendo i passi da compiere, non riusciamo a deviare dalle solite strade tortuose e poco funzionali. E qui può essere difficile contemplare la possibilità di ammorbidire, di lasciare qualcosa di non più utile per noi, qualcosa che può smettere di resistere.

-C'è il resistere in situazioni dolorose o difficili per amore o per necessità o per impossibilità di scelta diversa. Con consapevolezza resisto e in questa tenuta e in questa resistenza provo a non perdermi in una durezza, in una chiusura...

Se passiamo ad osservare l'etimologia del verbo esistere, deriva dal latino esistere, da "ex" e "sistere" forma secondaria derivata da stare, stare saldo, essere stabile.

E anche per il verbo esistere abbiamo diversi punti di osservazione:

-è presente un senso dell'esistere orientato solo alla nostra sopravvivenza, ma possiamo chiamarla esistenza o resistenza?

-oppure una esistenza senza presenza, senza un contatto con il nostro felt-sense, una esistenza fatta solo di un movimento anatomico-biologico, priva di contenuto emotivo. Potremmo usare nel linguaggio SE il termine congelamento

-consideriamo che osservare il termine esistenza ci apre ad uno dei più grandi temi esplorati dall'uomo, dai grandi filosofi, dalle religioni di ogni parte del mondo. Il desiderio di capire perché esistiamo trascende le differenze culturali e di età. Deriva da un profondo bisogno che tutti abbiamo, un bisogno spirituale che può rimanere insoddisfatto anche dopo che abbiamo appagato i nostri bisogni materiali.

Ma possiamo anche entrare in un altro termine, mutuato in questi anni da una funzione propria della fisica e dell'ingegneria, *resilienza*, che indica la capacità di un materiale di resistere a un urto, assorbendo l'energia che può essere rilasciata in misura variabile dopo la deformazione.

"La resilienza è il prodotto della capacità di agency: sapere cosa si sta facendo può fare la differenza" da Bessel Van der Kolk "Il corpo accusa il colpo"

E ancora Diana Fosha ci dice: "Le radici della resilienza sono da cercarsi in quella sensazione di essere compresi e presenti nella mente e nel cuore di un altro che ci ama, che è sintonizzato e che è padrone di sé"

"Biologicamente il trauma è organizzato attorno alla risposta di immobilità tonica (potenziata dalla paura) presente in tutti gli animali, dagli insetti all'uomo. La chiave per risolvere il trauma è nel "disaccoppiare la paura dall'immobilità paralitica, permettendo alle intense energie bloccate nello stato di immobilità di essere ricontattate, liberate e infine trasformate" (P. Levine)

“Il trauma accade quando l’organismo è sottoposto ad uno stress superiore ad ogni altra capacità di adattamento necessaria a regolare gli stati di attivazione. Il sistema nervoso (traumatizzato) si disorganizza, smette di funzionare e non riesce più a ristabilirsi. Questa condizione si manifesta in una fissazione globale, in un fondamentale perdita di capacità ritmica di auto-regolare l’attivazione, di orientarsi, di essere nel presente e di fluire con la vita.” (P. Levine)

Con gli strumenti di SE cerchiamo di lavorare all’interno del campo della resilienza per facilitare il processo di guarigione più efficace invece di spingere per superare le resistenze.

Nella resistenza c’è l’istinto di sopravvivenza, l’attivazione del nostro sistema rettile con tutta la parte istintuale, di riflessi e con il suo linguaggio fatto di sensazioni.

È importante andare verso una sorta di **resilienza attiva**. Essere consapevoli che possiamo essere flessibili, possiamo scegliere, perché la flessibilità genera guarigione e cambiamento.

Inoltre ci porta ad accettare la nostra condizione di esseri umani, in grado di riconoscere il nostro potenziale come i nostri limiti, i nostri confini ma anche la nostra possibilità di espansione.

PRATICA

Ti chiedo, se puoi, di stare in piedi nei prossimi 10-15 minuti e di procurarti 3 fogli di carta e un pennarello o una penna. Ti serviranno per seguire gli esercizi che troverai nella traccia audio.

In questa esperienza ricordati di portare l'attenzione al tuo respiro e di essere presente con la consapevolezza delle tue capacità e della tua capacità di scelta nello stare nell'esperienza o nel decidere quando è sufficiente per te.

Trova il tuo luogo nella casa dove poter stare in tranquillità e sicurezza per i prossimi minuti. Osserva se hai tutto ciò di cui hai bisogno, anche dell'acqua per bere se ti viene sete, una buona musica di sottofondo, una bella luce in cui entrare con un piccolo sorriso.

Cosa noti in te mentre ti orienti alla tua capacità di resistere?

Come risponde il tuo respiro, i tuoi muscoli, i tuoi visceri?

Nota cosa emerge.

Stai nel respiro.

Quando osservi la tua parte che esiste, la tua esistenza, l'essenza del tuo essere?

Respira e ascolta la tua presenza qui, in questo momento, con tutto quello che c'è.

E nell'ultima transizione cosa accade al tuo corpo quando entri nell'ascolto della resilienza?

Come si modificano i tuoi tessuti, come assorbono gli urti e come tornano all'origine le tue parti fisiche e le tue emozioni?

Cosa può servirti per rimanere in una resilienza attiva?

Che tipo di morbidezza senti che può avere la tua esistenza?

Con amore esisti, con gentilezza **r-esisti**...