



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

PUNTO 7
IO MI REGOLO CON

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 7 IO MI REGOLO CON

PAROLE CHIAVE

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



Il numero 7 - zain, in ebraico - corrisponde alla perfezione: indica la chiusura di un ciclo, profonda saggezza. È un numero primo, regolatore tra l'uomo e l'universo, 7 colori, le note musicali, 7 chakra, Dio al settimo giorno ha riposato dopo la fatica e l'impegno.

“Il nostro cervello è fatto in modo che noi si funzioni come membri di una tribù. Siamo parte di quella tribù anche quando siamo da soli....”

“Il punto cruciale è la reciprocità: essere veramente sentiti e visti dalle persone intorno a noi, sentire di essere compresi nella mente e nel cuore di qualcun altro. Per come siamo fatti, abbiamo bisogno del sentimento viscerale di sicurezza per calmarci, curarci e crescere”

(Bessel Van Der Kolk)

La capacità di autoregolare le attivazioni nel nostro organismo ha radici molto antiche che affondano nella qualità della relazione primaria tra madre e bambino.

Dai dati sperimentali dell'Infant Research (1) emerge che il bambino, in relazione con la madre, si autoregola continuamente: egli reagisce di fronte ai fallimenti di sintonizzazione; fronteggia, entro certi limiti, la relativa disponibilità materna; e sa stare con soddisfazione per conto suo, nel momento in cui le attività con la madre hanno termine. Il bambino risulta, quindi, in grado di agire in una sequenza di stimoli, mantenendo coerente il suo stato di attivazione interna, a seconda delle necessità.

La disponibilità, la modalità, la qualità, l'intensità, l'affidabilità e variabilità del contatto sono aspetti fondativi dell'esperienza relazionale e, al tempo stesso, un universo ricco di stimoli vitali indispensabili per la crescita di un essere umano. Ne deriva che la salute e il buon funzionamento organismico ed ecologico, così come la disfunzionalità e la patologia, si sviluppano nel rapporto corporeo tra il bambino e le sue figure di accudimento. A partire dalle prime esperienze di relazione, il bambino plasma i propri schemi relazionali e le proprie reti neurali. Siegel, a questo proposito parla di 'mente relazionale'.

Nel rapporto con il mondo, l'organismo è la storia relazionale incarnata del soggetto. E, come tale, ne custodisce le tracce.

Vediamo quindi che l'autoregolazione inizia con una co-regolazione tra il comportamento del bambino e le risposte della mamma e viceversa. Tale processo di co-regolazione, attribuzione di significato e acquisizione di abilità relazionali comincia nell'infanzia ma dura per tutta la vita e rimane dipendente da interazioni positive.

L'autoregolazione permette di muoversi con flessibilità tra il coinvolgimento attivo in risposta agli stimoli ambientali alternato a momenti di riposo e recupero. Entrambi gli aspetti possono essere sperimentati come piacevoli se avvengono all'interno della zona di comfort individuale. Individui con una buona autoregolazione hanno un *range* ampio dove riescono a gestire la propria energia autoregolandosi e co-regolandosi grazie a interazioni positive. In persone con capacità di regolazione scarsamente sviluppate, questo range di gestione dell'energia è ristretto e l'individuo si trova ad attingere a risposte autoprotettive di lotta e fuga, congelamento e collasso. In questo stato la persona tende a isolarsi e a perdere la connessione con gli altri e con il suo senso di esistere, di essere parte del mondo. Per uscire da questo stato e ritrovare l'autoregolazione, dobbiamo utilizzare la co-regolazione, fatta di sincronizzazione, attenzione e presenza alle zone di comfort, creare sequenze prevedibili e ritrovare una sensazione di coerenza.

Per raggiungere il nostro pieno potenziale di esseri umani, abbiamo bisogno di stimoli per essere sintonizzati, rispecchiati e contenuti nelle interazioni con gli altri, perché in questo modo si sviluppa il potenziale emozionale del cervello.

Il risultato di milioni di anni di evoluzione è che il cervello umano è programmato per sincronizzarsi con il sistema nervoso autonomo degli altri esseri umani, sintonizzarsi emotivamente e affettivamente con il sistema limbico degli altri esseri umani e interpretare le proprie intenzioni e quelle degli altri tramite le proprie strutture prefrontali. (Bentzen)

Attraverso interazioni umane con queste caratteristiche di connessione e presenza, si risveglia un altro ingrediente essenziale nel comportamento esplorativo autonomo che è la curiosità. Essa permette di fare esperienze nuove e di apprendere nuovi schemi relazionali in modo più facile e piacevole.

Ecco perché ti invitiamo a seguire queste pratiche con una qualità neutra, senza giudizio, e curiosa mentre entri in un contatto più intimo con te stesso/a.

(1) D. Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri; 1987

E. Tronick, *Le emozioni e la comunicazione affettiva nel bambino*, Riva;1989.

PRATICA

In questi giorni ti invito a praticare *diverse esperienze di connessione e co-regolazione*:

- può essere che tu *scelga a volte un oggetto particolarmente evocativo per te, come la foto di una persona o di un paesaggio, altre volte il tuo animale domestico, un fiore, il sole, la luna, il vento, una persona che vive con te e prestare attenzione e scrivere nel quaderno la qualità dell'esperienza che osservi.*

In particolare:

- puoi prendere qualche istante per osservare in modo neutro:

come ti senti prima di connetterti, quali sensazioni provi? Con quali parti del tuo corpo sei in contatto? Quali parti sono più comode? Dove senti una scomodità, forse una tensione o un'attivazione? Quale qualità noti nel tuo respiro?

- *Poi ti connetti con l'oggetto che hai scelto per la pratica... e osservi in che modo qualcosa inizia a cambiare in te: potrebbe essere l'emergere di un sorriso, un calore nel petto, un senso di espansione, il ritmo del respiro, una commozione... anche qui osserva e permettiti di rimanere in questo contatto, nella relazione, rimanendo curioso di osservare cosa accade in te.*

- *Una volta conclusa l'esperienza di contatto, ancora una volta, prendi il tuo tempo per notare cos'è cambiato in te.*

- Puoi prendere qualche minuto, ogni volta che sceglierai di ripetere l'esperienza, per *segnare nel quaderno* le tue osservazioni rispetto alle varie fasi.

- Dopo qualche esperienza prova a *rileggere i tuoi appunti e nota se e come sono cambiate le tue risposte in base all'oggetto di riferimento che hai scelto per regolarti.*

La **curiosità** porta a scoprire, e scoprire ci mette in **contatto** con la **sorpresa** e la **meraviglia**.