



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

PUNTO 8 INCONTRIAMO LA PAURA

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 8 INCONTRIAMO LA PAURA



PAROLE CHIAVE

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

Il numero 8 in ebraico corrisponde alla lettera *het*, la nostra H, anticamente rappresentata con un simbolo che assomiglia molto al *diesis* o cancelletto # . In effetti il cancelletto è un piccolo cancello, e la lettera *het* / H 8 rappresentava uno **steccato**. È una prova, un test che dobbiamo superare, non per ricominciare ma per continuare a procedere. Vi è una connotazione di passaggio ma anche l'idea di trovarsi di fronte ad un ostacolo

Il numero 8 è due volte 4, ossia due volte un limite: dal punto di vista mitologico, corrisponde ai "due guardiani della porta", ossia a tutti quei personaggi mitologici che, in coppia, impediscono all'eroe il superamento di una prova.

Inchiodato dalla paura, paralizzato dalla paura, bloccato, senza parole, una paura da morire, mi si rizzano i capelli in testa, mi sudano le mani, ho il cuore in gola, mi tremano le gambe, ecc., ecc., ecc.....

Il nostro corpo si racconta quando abbiamo paura.

Immedieate reazioni fisiche si accompagnano all'emozione che proviamo.

Il nostro sistema nervoso autonomo, con il suo ramo simpatico, attiva tutte le risposte adeguate permettendoci di affrontare una minaccia.

Ma di cosa parliamo quando ci orientiamo alla paura?

Dove andiamo con i pensieri, con i ricordi, con la nostra memoria corporea e sensoriale?

Per ognuno di noi le esperienze uniche e irripetibile della nostra esistenza hanno tracciato una mappa di suoni, odori, contatti, luoghi che hanno a che fare con la paura.

Carte geografiche di panorami interiori popolati di mostri che a volte sembrano non darci pace, a volte invece, smettendo di nutrirli e incontrandoli, poco alla volta, in sicurezza, accompagnati, ci permettono di tornare a vivere e non a sopravvivere.

La paura per tutti gli esseri viventi ha una valenza di salvataggio, è il segnale di pericolo che nella storia dell'evoluzione ci ha permesso di sopravvivere e diventare sempre più competenti nelle scelte di protezione della specie e di cambiamento.

Ma è anche un potente freno che rischia di toglierci il nostro potere personale e la possibilità di scegliere e decidere con presenza e logica.

Quando entriamo nella difesa specifica, che risponde ai sistemi di lotta fuga o congelamento, il nostro sistema somatico reagisce automaticamente con l'attivazione del sistema nervoso autonomo, preparandoci a lottare, a fuggire o a paralizzarci, a seconda del grado di minaccia e della nostra possibilità di reazione.

Vi sono varie strutture cerebrali con molteplici funzioni che si attivano in risposta alla minaccia.

Tra queste l'amigdala, il nostro "rilevatore di fumo", a volte viene detta l'organo della paura. È in stretto collegamento con l'ipotalamo e tutte le reazioni ormonali e di mobilitazione energetica di sopravvivenza sono regolate dall'asse ipotalamico-pituitario-adrenale.

Se desiderate approfondire l'argomento vi invitiamo a consultare i testi di Peter Levine, di Bessel Van Der Kolk, di Porges o di molti altri neuroscienziati dove potrete trovare il materiale necessario.

Per poterci orientare in modo semplice ci aiuta la teoria di Porges:

Il Sistema Nervoso Autonomo regola i tre stati fisiologici fondamentali

Il livello di sicurezza che noi sperimentiamo determina l'attivazione di uno di essi in un particolare momento.

1. Se ci sentiamo inizialmente minacciati andiamo istintivamente nel coinvolgimento sociale chiedendo aiuto, supporto, conforto alle persone attorno a noi.
2. Se nessuno ci presta soccorso o ci troviamo in pericolo improvvisamente e nessuno è accanto a noi, l'organismo torna alla modalità di sopravvivenza primitiva generando reazioni di attacco o fuga, attaccando chi ci attacca o fuggendo verso un posto per noi sicuro.
3. Ma se tutto questo non funziona il nostro sistema cerca comunque di preservarsi "spegnendosi" e consumando la minore quantità di energia possibile. È questo il caso dello stato di congelamento o collasso.

“Se abbiamo un sistema nervoso equilibrato ed elastico, la corteccia prefrontale dove ha sede l’Io che osserva la situazione presente qui e ora potrà dire all’amigdala eccitata: “Calmati, rilassati, non è nulla...” pertanto, se riusciamo a prendere le distanze, osservare la situazione e ridurre l’intensità della reazione emotiva, abbiamo anche la possibilità di scegliere e modificare le risposte automatiche di sopravvivenza”

da Trauma e memoria di Peter Levine

PRATICA

In questa pratica ti chiederò di iniziare il lavoro insieme da seduto.

Se puoi, alla fine della pratica, prenditi del tempo per scrivere i passaggi che hai trovato particolarmente significativi per te.

Tieni accanto a te dell'acqua da bere e per iniziare trova un luogo della tua casa in cui ti senti al sicuro, un luogo tranquillo. E può essere che in questi giorni di lockdown e di convivenza forzata tu abbia delle possibilità limitate per poter stare nella quiete. Fai quello che puoi per te , con gentilezza e comprensione.

-com'è per te se consideri la possibilità di incontrare la paura invece di lottare? Lasciati il tempo di notare le informazioni che arrivano dal tuo corpo quando entri in zone di possibile apertura al cambiamento

-prova a portare un po' di curiosità in questo territorio

-quali situazioni sono per te rassicuranti? Prova a compilare una lista di momenti, eventi, incontri in cui hai sentito che potevi essere, che potevi esistere.

-se ti connetti alla tua paura quali persone senti che vorresti accanto a te per poter stare con questa emozione?

Visualizza le tue risorse umane, i cuori a cui ti orienti per quietare il tuo cuore

-chi ti ha aiutato quando hai sentito che avevi paura?

-com'è per te se consideri la possibilità di vedere solo un pizzico di quella grande paura che forse senti avere dentro di te? Ascolta le informazioni che arrivano dal tuo corpo quando prendi un pezzo piccolo della tua esperienza dolorosa.

-C'è qualcosa che si posa in te a questo pensiero?

-Com'è sentire che è il tuo corpo ad avere paura, non sei tu...

-com'è contemplare la possibilità di stare con la paura ma anche con le altre possibilità che il tuo sistema ti offre

Ricorda:

La vita inizia dove finisce la paura

L'ALBA

Ogni Alba porta un nuovo giorno,
lavando con la luce della speranza
le macchie e la polvere dello spirito
vuoto di ogni giorno passato.
Vuoi celare te stesso!
Il cuore non ubbidisce,
diffonde luce dagli occhi.
Nella vita non c'è speranza
di evitare il dolore:
che tu possa trovare nell'animo
la forza per sopportarlo.
Cieco, non sai che l'andare e il venire
camminano sulla stessa strada?
Se sbarri la strada all'andata
perdi la speranza del ritorno...

Rabindranath Tagore