

# **SOMATIC EXPERIENCING® - ITALIA**

## **Il “tracking” in psicoterapia somatica Marinane Bentzen, 2007**

### Introduzione

Questo articolo tratta di alcuni aspetti strutturali e linee guida del “seguire le tracce lasciate” come si è sviluppato nella tradizione somatica, nella recente neuropsicologia, nella psicologia dello sviluppo e nello sviluppo ed interazione psicomotoria.

Ogni scuola di psicoterapia ha sviluppato specifici modi per “seguire le tracce” e supportare le modalità con cui l’essere umano può approfondirsi, curarsi, trovare le proprie risorse e maturare. In Somatic Experiencing ad esempio, Peter Levine si è focalizzato sulle sofisticate modalità di auto regolazione del sistema nervoso. Queste modalità (parametri) sfidano il pensiero psicologico tradizionale in quanto sono basate su principi di etologia (possono essere osservate sia in animali primitivi che più evoluti), piuttosto che orientate alla patologia. La caratteristica peculiare di queste modalità di regolazione consiste nel fatto che non possono essere controllate in modo diretto e che sono normalmente al di fuori della consapevolezza; ma possono essere influenzate e guidate. Levine ha anche investigato un certo numero di eleganti linee guida e interventi che consentano di seguire le tracce (monitorare), supportare e dialogare con questa auto regolazione.

Per sua natura, “tracciare” fa parte del corpo, della consapevolezza animale. Noi ascoltiamo, percepiamo e sentiamo le cose attorno a noi. La nostra attenzione è “catturata” da qualche movimento o da qualche segno di pericolo o di opportunità e seguiamo la nostra inclinazione ad esplorare quell’evento. Senza questa apertura somatica non vi può essere interazione profonda e fusione con gli eventi della vita. L’abilità di “tracciare” un’esperienza in noi stessi e negli altri è qualcosa di tanto essenziale in una vita orientata verso l’integrità personale quanto lo è in una stanza di terapia.

Però un’abile capacità di “seguire le tracce” non è solo questione di apertura verso le nostre percezioni ed impulsi intuitivi od istintivi; è anche basata sulla conoscenza ed esperienza. Fra le altre cose abbiamo bisogno di fatti riguardanti la psiche: interazione, sviluppo e risposte allo stress ed anche apprendimento e auto regolazione somatica.

### **Pensare con il nostro intero corpo**

Questo è un detto del Maestro Zen Taisen Deshimaru. Ogni tradizione spirituale ha pratiche di consapevolezza nel corpo e dal corpo; e la sua importanza sta lentamente filtrando nella nostra cultura orientata sul pensiero. Per tutti noi, anche per la persona più dissociata e inconsapevole, la percezione del Sé dipende da continui mutevoli stati e sensazioni corporee. Il lavoro di Antonio Damasio (1994) descrive alcuni aspetti fondamentali della nostra consapevolezza. Per ognuno di noi emozioni e pensieri sono possibili solamente nel momento in cui hanno una qualche radice nella consapevolezza; e per tutti noi consapevolezza vuol dire coscienza del corpo.

Recentemente Damasio e Daniel Stern hanno concordato sul fatto che gli “indicatori somatici di Damasio” descrivono la stessa gamma di percezioni degli “affetti vitali” di Stern. Un praticante di Somatic Experiencing potrebbe chiamarli “senso percepito (felt sense)”. Le pratiche di consapevolezza che ora stanno guadagnando popolarità sono basate sulla capacità di “seguire la traccia” del flusso di percezioni. In campi così differenti come il trattamento del trauma, la terapia cognitiva, la meditazione e la creatività personale, la gente sta scoprendo che sentire il flusso della presenza somatica è una base per potenziamento e gioia.

Dobbiamo riconoscere e accettare di sperimentare molti e differenziati stati di consapevolezza. Divenendo familiari con forte eccitamento e forti emozioni, con riflessi e sensazioni somatiche, con il pensiero creativo e con la noia, con la sonnolenza, con l'intensa esperienza di un flusso così come con profondi sensi di compassione e di gratitudine, le nostre personalità divengono più profonde e più vaste. Durante i primi anni di vita questa vasta gamma di abilità viene praticata continuamente. Possiamo spendere una vita intera a raffinarle.

### **Ascoltare le nostre “sensazioni viscerali”**

Nel momento in cui noi e i nostri clienti iniziamo a vivere con il flusso del “senso percepito”, scopriamo abilità antiche e raffinate. Il flusso non verbale della consapevolezza non è organizzato attorno a linee logiche, ma attorno a stimolazioni associative. Una recente ricerca olandese (Dijksterhuis) ha scoperto che nell'ambito delle scelte semplici è utile elencare vantaggi e svantaggi ed effettuare decisioni logiche basate sui fatti disponibili. I ricercatori suggeriscono che questo è un ottimo modo per scegliere il frigorifero giusto, ma non per scegliere il lavoro giusto! Per scelte più vaste e complesse, come il compagno giusto o il lavoro e la casa giusta, hanno scoperto che le persone che risultano essere più soddisfatte delle loro scelte sono quelle che hanno creduto alle loro “sensazioni viscerali”, alle loro scelte istintive.

Citato in “Intelligenza sociale” (Goleman 2006), il neuro scienziato Matthew Lieberman offre una visione d'insieme semplificata di una “**strada maestra**” del pensiero conscio e razionale ed una “**strada minore**” della valutazione subconscia e delle “sensazioni viscerali”. La corteccia frontale è fortemente coinvolta nel pensiero della “strada maestra”, mentre la “strada minore” attiva la amigdala. La nostra “strada minore” inizia a svilupparsi dall'interazione con i nostri genitori nei primi mesi di vita. Le mappe si modificano quando abbiamo nuove esperienze importanti. Quando queste mappe subconscie e le associazioni sono abbastanza vere e sane, i nostri giudizi istantanei lo sono probabilmente altrettanto.

Purtroppo la logica e le sensazioni viscerali hanno questo in comune: non sono infallibili.

### **Perché alcune volte i nostri sensi si sbagliano**

Malcolm Gladwell (2005) ha esplorato la nostra abilità a sentire l'intrinseca “correttezza” o “erroneità” in una data situazione, ed anche che cosa può andare storto con le sensazioni viscerali. Per prima cosa ha fatto il punto che le nostre valutazioni inconsce fanno appello a tutte le nostre esperienze; per cui se siamo appassionatamente coinvolti in un campo specifico possiamo essere estremamente accurati in quell'area. La ricetta per un accurato giudizio istantaneo è di muoversi in una situazione rispetto alla quale abbiamo un mucchio di informazioni (background, retroterra), esperienze e conoscenze; ma non idee preconcepite di cosa stia per svolgersi adesso. In questo tipo di situazioni i nostri sensi finemente sintonizzati possono darci una risposta giusta immediata che può apparire quasi magica.

Gladwell poi indica le due cause più comuni che fanno sì che il processo prenda una strada sbagliata: giudizio preconstituito e stress elevato. Se pensi di sapere già cosa sta per accadere, la tua “strada maestra” di aspettativa conscia è attiva. Sarà più difficile quindi vedere qualcosa d'altro. La “Strada maestra” può poi sovrastare la nostra “sensazione viscerale” di ciò che realmente accade. In psicoterapia uno dei pericoli consiste nell'etichettare i comportamenti degli altri e di noi stessi in modi che sembrano teoricamente plausibili, ma che semplicemente non sono validi. Ci ritroviamo

alla fine con un sacco di teoria, ma molto poco fluire e molta poca saggezza. Quando questo succede, potrebbe essere ora di lasciar andare quello che pensi di sapere e iniziare da capo.

L'altra area in cui si possono fare errori è la paura e lo stress. La "Strada minore" dipende dalla amigdala, il "controllore" del cervello. Quando ci sentiamo sotto pressione o minacciati, il nostro giudizio istintivo si focalizza sul possibile pericolo ed iniziamo a vedere il pericolo in situazioni dove non c'è n'è. Quando questo succede, potrebbe essere ora di rallentare e trovare risorse e sicurezza interiore.

### **Intersoggettività dello sviluppo: cavalcare l'onda nascente**

Quando facciamo surf sull'acqua guidiamo la tavola verso un'onda che non è ancora esattamente lì. Se ti muovi verso l'onda che è già formata, ti troverai rapidamente nell'acqua profonda. Daniel Stern (1985 – 1995) ha scoperto un aspetto del modellamento interpersonale simile e profondamente stimolante del pensiero. Nella sua ricerca dettagliata di sequenze di mini contatto delle madri e dei loro bambini, ha scoperto che le madri sane sembrano percepire il bambino come più maturo di una o due settimane di quanto sia realmente. Questo suggerisce che la nostra vecchia nozione terapeutica di "rispecchiare" è incompleta. Rispecchiare ci dice cosa succede adesso, ma una convergenza più profonda ci consente di sentire cosa sta per arrivare. La forma dell'altro che noi abbiamo nella mente in realtà "co – crea" l'altro. Quanto sia forte questa cocreazione dipende da vari fattori, come l'importanza della relazione e di altri processi di auto modellarsi (self shape) che la persona ha.

Questo è un processo organico, non cognitivo. Una madre, o una terapeuta, o un amico potrebbe avere una vista così ristretta dell'altro da non offrire virtualmente alcuno spazio per la crescita, ma le aspettative potrebbero anche essere troppo alte o la danza coordinata di significati condivisi potrebbe aver perso il suo ritmo fondamentale. Stern descrive meravigliosamente la danza sana dove l'infante letteralmente cresce nell'aspettativa realistica, o di modellazione, della madre. Discute (1995 – 2003) della delicatezza richiesta per "accendere" questa abilità quando per qualche ragione è stata persa. I buoni terapisti, come le buone madri, devono essere sensibili a questo flusso del divenire. Troppo avanti o troppo indietro rispetto all'onda e il fluire è perso, sia in terapia, sia nell'accudimento del bambino.

Per un buon "seguire le tracce" serve conoscenza e allenamento. Ma il paradosso di questo tipo di sensibilità profonda è che è questione più di trovarla che di allenarla. Ti alleni per scoprire un'abilità che è già presente.

### **Parametri per sviluppare la crescita**

Come altri animali, gli esseri umani hanno regole innate per governare maturazione e sviluppo, e il dialogo terapeutico è solitamente favorito supportandole. Sfortunatamente molti professionisti le considerano patologiche. Un recente articolo sulla moderna psicoanalisi ha messo in dubbio e criticato l'asserzione di Stern per cui un bambino con dei genitori ragionevoli ha poco conflitto interno. Non per niente questa è la pietra miliare dell'approccio dello sviluppo. Questo approccio assume che all'inizio siamo ragionevolmente sani e immaturi. Molti modelli di comportamento, sia "nevrotici" che "regressivi", sono modalità dei mammiferi di gestire situazioni sociali, come per

segnalare scuse o una condizione di inferiorità, o autoregolare la tensione interna durante un arretramento, uno stress, un conflitto o un trauma.

Il più universale di questi modelli può essere notato nello sviluppo psicomotorio e nella interazione dei primi anni di vita del bambino. Questi modelli sono i primi a venir fuori e gli ultimi a scomparire nei processi separati di invecchiamento e approfondimento (deepening). Sono più generalmente compresi come strutture di carattere, e differenti sistemi somatici e psicodinamici li comprendono in modo leggermente diverso.

Qualsiasi libro esauriente sullo sviluppo del bambino descrive come spesso si trovino insieme gli schemi di sviluppo motorio e psicologico. Due dei miei precedenti articoli, “risveglio dell’Ego corporeo” e “Forme di esperienza”, correlano rispettivamente la struttura del carattere con lo sviluppo psicomotorio e con lo sviluppo del cervello.

Durante il lavoro con la consapevolezza non verbale ci sono delle fondamentali regole del gioco che vengono trascurate risultando come “resistenza” che è in realtà causata da interventi inappropriati. Ecco alcune di queste regole.

### **Inizia da dove sei e fai il primo passo da lì**

Questo è un modo semplice di usare i concetti di Vygotsky della “zona di sviluppo prossimale”. Ci sviluppiamo a partire da dove siamo verso la più vicina area di competenza, e in questa zona di apprendimento possiamo fare molto di più se aiutati che senza aiuto. Quando guardiamo a processi somatici o energetici, questo approccio ci dice che colui che aiuta risponde dapprima al processo di dispiegarsi (“unfolding”). C’è sempre qualcosa che accade. Quando esploriamo il flusso di percezioni o di movimenti con il nostro cliente, emerge un tema. Lentamente temi correlati possono emergere e devono essere incorporati. In terapia così come nello sviluppo del bambino le risposte più importanti sono spesso offrire attenzione, riconoscimento e supporto al processo di apprendimento.

Applichiamo questo ad un classico tema in psicoterapia: il desiderio per un compagno. Troppo spesso il terapeuta risponde con una lista di modi per aiutare a conoscerne uno o con una esplorazione dei problemi dell’infanzia che hanno bisogno di essere affrontati. Questo approccio perde di vista il fatto che attrarre e sviluppare una relazione soddisfacente richiede una capacità di amare abbastanza matura e questo è di per sé un’abilità. Con una concentrazione sulla zona di apprendimento possiamo invece lavorare per esplorare e sviluppare la capacità di tenere una stabile radianza d’amore interna, altrimenti il nostro cliente sarà solo capace di vedere il futuro compagno come un tipo di cibo emozionale; il che non riuscirà ad attrarre un compagno adatto. La nostra attuale capacità di amare è il punto di partenza nel nostro desiderio di relazione, e vedere questo chiaramente è il primo passo verso la possibilità di una relazione che sia soddisfacente. Questo contesto è semplicemente l’unico in cui possiamo scoprire quali sono i vecchi problemi su cui dobbiamo lavorare e quali abilità dobbiamo sviluppare.

### **Più grosso e più forte non è meglio**

Lenti e piccoli movimenti e passi permettono a te ed al cliente più tempo per consapevolezza e esplorazione. Sia che tu stia guarendo dissociazione e trauma sia che tu stia aiutando le persone a maturare, quello che molto spesso si richiede è un lavoro delicato e sottile. Qualche volta nello stato di frustrazione vogliamo di più; più emozione, movimento, confronto, azione. Magari per riassicurare noi stessi che stiamo realmente facendo qualcosa. E’ importante ricordare che il reale conseguimento non è visto in sede terapeutica, ma nella risposta del cliente alla vita: l’abilità di gestire il conflitto interno od esterno, le avversità, il successo, la gioia, l’amore e l’auto

responsabilità. Dobbiamo imparare a notare e ad apprezzare il cambiamento che è calmo; spesso più in profondità andiamo nella psiche e più calmo diventa.

### **Quando non puoi andare avanti vai indietro.**

Mammiferi ed umani regrediscono a forme più primitive (di solito considerate come più giovani) di organizzazione quando sono stressati oltre un certo punto. La “strada minore” della coscienza ha fatto scattare un senso interno di sopraffazione che può associarsi a problemi generali di comportamento o a traumi specifici. La regressione sembra avere differenti funzioni: trovare risorse interne perse nel processo di sopraffazione, trovare una specie di progetto originale per tutte le esperienze che ci sopraffanno, per segnalare uno stato di disperazione sociale e presumibilmente far scattare il supporto. Abbastanza sovente il trauma di nascita si mostra quando le persone provano grandi cambiamenti di vita nel presente. Comunque è raramente una buona idea muoversi nella regressione emozionale. Una concentrazione profonda sulla nascita del trauma in un momento del genere, allontanerà l’energia della persona da dove è necessaria, e cioè dal “navigare” gli attuali cambiamenti della vita. E’ utile entrare in contatto con la forza di propulsione organica sperimentata nella nascita. E’ utile il significato del simbolo di nascita e rinascita. Il reinvestimento del concentrarsi su di una esperienza di nascita comunque è spesso distruttivo rispetto alla guarigione.

In generale la catarsi emozionale regressiva dovrebbe essere usata il minimo possibile, in quanto “dissangua” una considerevole quantità di energia da dirigere invece a integrazione e padronanza, e può far scattare schemi di trauma dissociativo.

### **Una parola finale: impara almeno un linguaggio universale del corpo.**

Intuizione e sensibilità possono portarti solo fino ad un certo punto, dopodichè ti serve una reale conoscenza ed hai bisogno di apprenderla così bene che diventi una parte naturale del tuo modo di pensare in base alla “strada minore”. Come gli schemi di stress, così anche gli schemi di movimento per lo sviluppo possono essere riconosciuti in tutte le giovani creature e, in modi meno evidenti, anche negli adulti.

Tutti noi possiamo approfondire la consapevolezza percettiva essenziale che anima il mondo.

**associazione progetto somamente**

via Maiocchi 18 - 20129 Milano. Tel. 02.2951.0029 - Fax 39 178.2264.760

info@[somatic-experiencing.it](mailto:somatic-experiencing.it) [www.somatic-experiencing.it](http://www.somatic-experiencing.it)