

CONFERENZA NAZIONALE A.CS.I 2017
Biodinamica craniosacrale e la risoluzione del trauma

La Magia del sentire nel Corpo

Emanuela Fonticoli

Psicologa, Psicoterapeuta i.t.

Coordinatrice di Focusing



info@emanuelafonticoli.it - www.emanuelafonticoli.it

Focusing, una definizione...

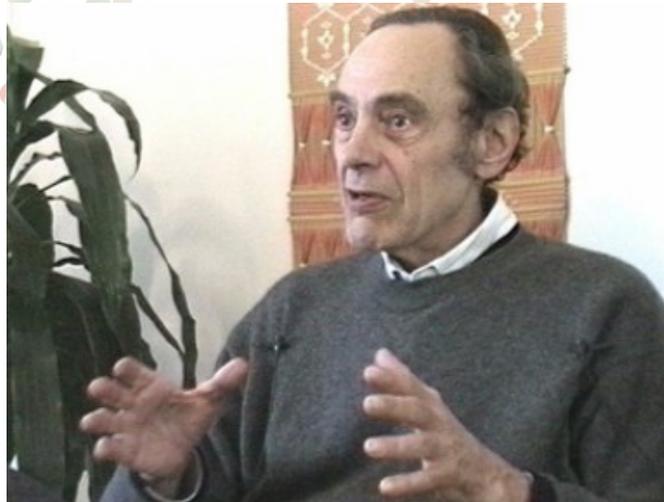
Il Focusing è una modalità di attenzione
introspettiva corporea.

Parte dal corpo e avviene al margine tra
conscio e inconscio

Eugene Gendlin

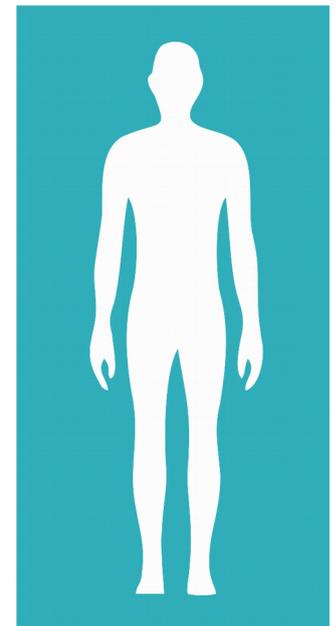
(25 dic 1926 – 1 mag 2017)

Padre del Focusing
Professore all'Università di Chicago
allievo di Carl Rogers



Quale Corpo?

- Il Corpo a cui il Focusing si riferisce non è la macchina fisiologica del pensiero riduttivistico a cui siamo ancora abituati.
- È il Corpo sentito *dall'interno*

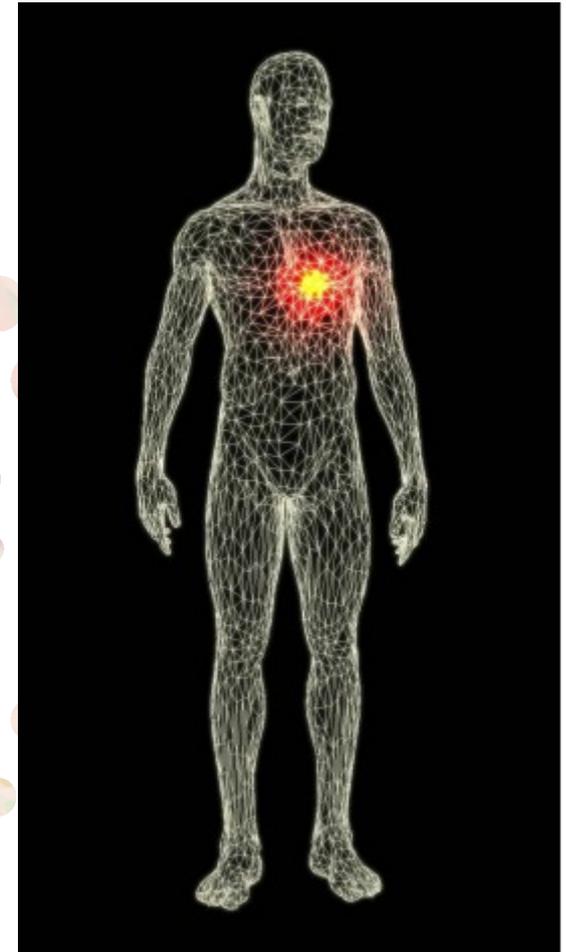


L'unità di base: il Felt Sense

- Il Felt Sense o Senso Sentito, è una *percezione somatica* di una situazione, di un problema, di un aspetto della propria vita
- Il FS deve essere invitato a formarsi, non è già presente. Un FS è nuovo, a un certo punto arriva.
- Il FS non è un'emozione, non è una sensazione, non è una reazione corporea, ma è tutto questo e oltre. Viene esperito come un insieme complesso, una pluralità implicita in un'unica percezione.

Dove si colloca il Felt Sense

- Un Felt Sense si forma al margine tra uno stato di coscienza ordinario e uno alterato
- C'è bisogno di rilassamento per lasciarlo emergere e, una volta ricevuta la sensazione, si torna immediatamente nell'ordinario, reagendo a ciò che è emerso, domandandosi di cosa si tratta o quali elementi contenga
- Sulla vecchia mappa di conscio, inconscio e zona di confine, il Felt Sense si colloca in quest'ultima



Facciamo un esempio

The Marshmallows Test (video)

Questo test è stato ideato negli anni '60 per lo studio del soddisfacimento immediato dei bisogni.

Proviamo a sentire il Felt Sense

Cosa provano quei bambini?

Attraverso l'empatia, possiamo provare un Felt Sense di una determinata situazione

Il Sollievo e il Cambiamento

- All'emergere del Felt Sense, si associa il **sollievo**, come se il corpo fosse grato di poter rappresentare il proprio modo di essere nella sua interezza
- Il passo vero e proprio implica una svolta, un'apertura del FS, finora rimasto chiuso, silenzioso e immobile. Ora si sblocca e si apre e il sollievo è un indizio somatico di una presa di coscienza

Cos'è il Trauma

- Le parole trauma e psiche derivano dal greco
- Trauma dal greco “trauma”: ferita, lacerazione, danno
- Psiche dal greco “psychè”: anima
- Quindi il trauma psicologico si intende come una *ferita dell'anima*
- Sono esperienze con un impatto emotivo così intenso e negativo da impedire alla persona di continuare a vivere ed essere come prima



Somatic Experience

- *“I sintomi traumatici non sono provocati dall'evento pericoloso in sé. Sorgono quando un'energia residua di quell'esperienza non viene scaricata dal corpo. Tale energia resta intrappolata nel sistema nervoso, dove può portare scompiglio nel corpo e nella mente”. (peter Levine)*
- Con il sistema Somatic Experience® il trauma può essere rinegoziato permettendo al sistema nervoso di completare il processo di fuga o lotta che è stato impedito dall'evento traumatico e facilitando la scarica e lo scioglimento di quell'energia rimasta congelata nel sistema nervoso stesso.

Affrontare e curare il Trauma

- Nel trauma il passato è bloccato e si manifesta nel presente come un disco rotto e con la stessa intensità emotiva dell'evento traumatico
- È importante non riportare direttamente nel trauma il cliente, ma aiutarlo a guardarlo da fuori, rinforzando le risorse e mostrando le capacità di resilienza
- Inoltre può aiutare un intervento cognitivo per riportare il cliente nel presente (es. “quel momento è passato, tu ora sei qui, al sicuro”)



Il Focusing e la Presenza

- La Presenza viene definita da A. Weiser e Barbara Mec Gavin uno stato dell'essere, si ha quando dentro di noi tutto fluisce, non ci sono giudizi sulle luci e le ombre che si popolano. È uno stato di grazia che può essere raggiunto disidentificandosi da ogni cosa, avendo la fiducia di lasciarsi andare senza appigli, lasciarsi fluire in ciò che è. Ogni disciplina ha un suo modo di chiamarla (Essenza, Nirvana, Vuoto Cosmico, Zero, etc.)
- Quando il nostro Sé è in stato di Presenza siamo in grado di agire in modo fluido, siamo in grado di sentire l'intera situazione (naturalmente fin dove arriva la nostra possibilità di essere consapevoli), siamo connessi con la nostra esperienza di quel momento, con il “qui e ora”, siamo in grado d'interagire liberamente con tutto ciò che ci circonda, con l'ambiente in cui siamo. Quando il nostro Sé è in Presenza ci sentiamo radicati nel corpo, calmi, gentili, assertivi e curiosi, facciamo esperienza di noi stessi dall'interno.