



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

PUNTO 3 IO SONO CONNESSA/O

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 3 IO SONO CONNESSA/O

PAROLE CHIAVE

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



Il 3 in ebraico si dice Ghimel e corrisponde all'amore spirituale, all'andare verso Dio e porta stabilità ed equilibrio; con il numero tre, la trinità, la base si completa e poi iniziano le operazioni con lo Spirito.

“Le risorse di una persona sono tutto quanto aiuti o sostenga il suo benessere fisico, emotivo, mentale e spirituale. Possono essere evidenti o nascoste, attive o dimenticate, esterne o interne”
(Peter A. Levine e Maggie Kline)

“Il nostro più grande desiderio è di sentirci vivi. (...) Quando ci sentiamo vivi, ci sentiamo connessi, e quando ci sentiamo connessi, ci sentiamo vivi”.
(Laurence Heller e Aline LaPierre)

Una parte del nostro sistema nervoso, il sistema nervoso autonomo, si occupa della regolazione delle reazioni interne in conseguenza ai cambiamenti esterni.

Esso è composto da due parti che si regolano e funzionano in modo alternato.

Il sistema nervoso simpatico spende energia e viene attivato nei momenti di stress e di iperattività, prepara il corpo per l'azione ed è responsabile delle risposte di lotta e di fuga.

Il sistema nervoso parasimpatico, per così dire, "ricarica le batterie": è attivo nei momenti di riposo, recupero e digestione, è il momento in cui il corpo recupera e accumula nuovamente energia.

Il sistema nervoso autonomo gestisce tutte le reazioni di sopravvivenza al di fuori della nostra volontà.

Il corpo per sopravvivere attiva delle dinamiche intensissime.

Per uscire dalle risposte di sopravvivenza abbiamo bisogno di saperci spostare da uno spazio di attivazione (del sistema nervoso simpatico) a uno spazio di de-attivazione che gradualmente permetta al nostro organismo di tornare ad uno stato di maggior rilassamento ed espansione. Questo passaggio viene sostenuto dalla **connessione con le nostre risorse, dall'averne un'esperienza percepita nel qui ed ora.**

Il contesto in cui ci troviamo attiva in ciascuno di noi tali dinamiche di sopravvivenza.

L'abilità nella vita in genere e necessaria oggi, è quella di apprendere un modo per potersi muovere in equilibrio tra queste due parti del sistema nervoso autonomo e sapere che è possibile ritrovare uno stato di autoregolazione anche all'interno di un campo, come quello attuale, dove ci sono forze continuamente in tensione. Perciò, sapere quali sono le proprie risorse, aiuta!

PRATICA

- Ti invito a segnare sul tuo quaderno un elenco di risorse interne che ti appartengono.

Cosa noti in te mentre le rileggi?

Quali sensazioni osservi nel tuo organismo?

Si affacciano anche emozioni o sentimenti?

- Ti invito a fare la stessa cosa segnando quali sono le tue risorse esterne.

Cosa noti in te mentre le rileggi?

Quali sensazioni osservi nel tuo organismo?

Si affacciano anche emozioni o sentimenti?

Noti differenze nelle tue risposte interiori quando sei sulle risorse interne o quando ti soffermi su quelle esterne?

- Per finire ti invito a ritornare di tanto in tanto su questi elenchi, magari di aggiornarli aggiungendo delle risorse che al momento erano sfuggite o più nascoste e di soffermarti a notare cosa accade in te mentre l'elenco procede....