



**SOMATIC
EXPERIENCING®**



QUÈ ÉS SOMATIC EXPERIENCING®?

Somatic Experiencing® és un mètode terapèutic psicobiològic i naturalista per al tractament del trauma, així com d'altres trastorns relacionats amb l'estrès. El seu objectiu és la restauració del jo autèntic, per a aconseguir un estat d'autoregulació, relaxació, plenitud i vitalitat òptimes.

Aquesta teràpia va ser creada pel Dr. Peter Levine, doctor en biofísica i psicologia, i és el resultat del seu estudi multidisciplinar de la fisiologia de l'estrès, la psicologia, l'etologia, la biologia, la neurociència, les pràctiques curatives indígenes, i la biofísica mèdica, juntament amb més de 45 anys d'aplicació clínica amb èxit.

Somatic Experiencing® és eficaç per al tractament de traumes, trastorn d'estrès posttraumàtic, problemes relacionats amb l'estrès, i per a la regulació del sistema nerviós. L'objectiu d'aquest mètode és recuperar l'equilibri físic i emocional des de les nostres memòries, millorant la capacitat de regular i contenir les emocions.

EN QUÈ ES BASA SOMATIC EXPERIENCING®?

El trauma apareix quan se sobrepassa la capacitat de la persona per a fer front a un esdeveniment en un moment i en un espai determinats. El trauma no es troba en l'esdeveniment extern que indueix el dolor físic o emocional, sinó en el fet de quedar-nos encallats en les nostres respostes primitives davant determinats esdeveniments. És com una armilla interna que es crea en un moment devastador, i que es queda congelada en el temps.

Així doncs, es tracta de quelcom que ofega el desenvolupament de la persona i que inhibeix els seus intents d'avançar a la vida, desconnectant-la de si mateixa, dels altres, de la naturalesa, i del seu esperit.



“El cos ha estat dissenyat per renovar-se a si mateix a través d'una autocorrecció contínua. Aquest principi també és aplicable a la psique.”

Dr Peter Levine

COM FUNCIONA SOMATIC EXPERIENCING®?

L'ésser humà és un animal únic, ja que posseeix tant la capacitat instintiva per a curar, com la capacitat intel·lectual per utilitzar aquesta capacitat.

Els animals rarament es traumatitzen davant les amenaces, alguns es queden congelats o paralizats, mentre que d'altres fugen o lluiten.

El que sol succeir després que acabi l'amenaça en qüestió, és que l'animal descarrega (en forma d'agitació o tremolor) aquesta energia de supervivència, tornant a un estat de calma i a un funcionament normal.

Sovint les persones no descarreguem allò que hem acumulat davant de situacions que hem viscut com a amenaçadores, ja que tenim tendència a estar enfocats en el control mental. Això provoca problemes a llarg termini al nostre sistema nerviós, i deriva en símptomes com ara dolor, patrons de rigidesa i col·lapse, disfunció cognitiva, ansietat i sensació d'intrusió, i problemes relacionals, entre d'altres.

Amb Somatic Experiencing® és possible desbloquejar el trauma, recuperant de manera natural les funcions del sistema instintiu del nostre organisme, i descarregar del nostre cos allò que va quedar immobilitzat en un moment de perill.

BENEFICIS DE SOMATIC EXPERIENCING®

Promou una millor connexió amb el propi cos, la qual cosa deriva en més respecte i cura d'un mateix. Això es tradueix en una consciència més gran de quines són les pròpies necessitats, de com posar límits saludables, de com desenvolupar una major capacitat de contenció, i de com cuidar-se en general.

Permet a la persona recuperar la seva vitalitat, i la seva presència, és a dir, la capacitat de ser aquí i ara. Quan dirigim la consciència al cos, accedim als nostres recursos innats, cosa que permet alliberar les activacions, reduint, i fins i tot eliminant totalment, els símptomes traumàtics.

Ajuda a "autoregular-se" mitjançant el coneixement del sistema nerviós, aportant eines funcionals. Així, doncs, aprenem a tranquil·litzar-nos quan estem en estats de nerviosisme, a entendre i posar una atenció adequada al llenguatge del cos, i a prendre consciència i sortir de patrons de comportament i pensament que hagin quedat bloquejats.

**Curar els traumes del passat, ens permet ser més capaços
d'avançar en la vida, i de gestionar els problemes del futur.**



EN QUINS CASOS ÉS ADIENT I EFECTIU

Els beneficis de Somatic Experiencing® són molts i molt variats. Podem afirmar que qualsevol persona es pot beneficiar del tractament amb aquesta tècnica. No obstant això, Somatic Experiencing® ha demostrat ser especialment efectiu en els casos següents:

- Tractament de l'estrès posttraumàtic (TEPT)
- Agressions (físiques, sexuals, verbals, emocionals, psicològiques, o bé ser-ne testimonis)
- Traumes pre i perinatal (que ocorren abans, durant o just després del naixement)
- Dols i pèrdues
- Accidents (de cotxe, lesions, caigudes)
- Assetjament escolar (Bullying)
- Procediments mèdics o cirurgies (especialment primerenques)
- Ofec, asfíxies, o ennuegaments
- Abandó o negligència a la infància (en general tot el que està relacionat amb el vincle i l'aferament)
- Separacions, fòbies, i pors diverses
- Víctimes de terrorisme
- Víctimes de desastres naturals (terratrèmols, inundacions...)
- Malalties greus o vivència de les mateixes en un familiar o persona significativa
- Migranyes, vertígens, insomni, còlon irritable...

Somatic Experiencing® restaura l'autoregulació, i recupera el sentit de vitalitat, la relaxació i la integritat de la persona.

COM SÓN LES SESSIONS DE SOMATIC EXPERIENCING®?

L'objectiu de les sessions de Somatic Experiencing® és alliberar l'activació traumàtica a través d'una tolerància més gran de les sensacions corporals i de les emocions que hi estàn relacionades.

Aquest mètode no requereix que el pacient recordi o revisqui l'esdeveniment traumàtic, sinó que permet que s'involucri per a resoldre d'una manera "lenta i amb suport" les respostes de lluita, fugida i paràlisi, del cos.

El terapeuta estableix un entorn segur, i un ambient de suport imparcial, per a educar els pacients sobre el funcionament del seu sistema nerviós autònom, i per a ajudar-los a augmentar la consciència de les seves pròpies sensacions corporals.

El professional d'aquesta psicoteràpia corporal parla amb els pacients sobre allò que estan experimentant i percebent al cos exactament, i els ajuda a moure's entre els estats d'activació i calma.

Les sessions solen implicar el desencadenament intencionat d'una activació del sistema nerviós autònom, i el seguiment de les reaccions corporals que en sorgeixen, per a posteriorment, integrar-les. El nombre de sessions per a un tractament efectiu varia segons el cas, i depèn de factors diversos com són la severitat del trauma i el grau d'afectació que hagi causat al sistema nerviós de cada persona.

COM SÓN LES SESSIONS DE SOMATIC EXPERIENCING®?

A Neuroscenter el nostre objectiu és l'excel·lència, i per tant, comptem amb els millors professionals per a cadascuna de les teràpies i intervencions que oferim.

Els nostres professionals de Somatic Experiencing® estan acreditats com a Practitioner, després de completar un programa formatiu de tres anys que inclou formació tant teòrica com pràctica, alhora que supervisions i sessions personals. A més, comptem amb una àmplia experiència professional.

Els practitioners de SE (psicòlegs, metges, psiquiatres etc.) mantenen els estàndards professionals i ètics propis de la professió, per a oferir la confiança necessària als nostres clients.

La resolució psicobiològica de traumes amb SOMATIC EXPERIENCING® funciona amb persones de qualsevol edat que hagin experimentat un xoc o trauma de desenvolupament.



psicologia / emdr / neurofeedback /
neuropsicologia / neurologia / psiquiatria / pni /
hipnosi / coaching / meditació i moviment /
mindfulness / somatic experiencing

A Neurocenter tenim com a objectiu la salut integral i l'equilibri entre el cos i la ment. Busquem sinergies entre teràpies complementàries, atenent les darreres investigacions i descobriments en psicologia, neurociència, i medicina integrativa.



 Carrer Gresolet 14 Bajos - 08034 **Barcelona**

 93 328 3731

 622 08 84 35

Carrer Marquès de Caldes de Montbui, 125 - 17003 **Girona**
neurocenter.com info@neurocenter.com