

## APPROCCIO AL TRAUMA SECONDO UN ORIENTAMENTO CORPOREO CONDOTTO DA CRISTINA RIGAMONTI

**Percorso per psicologi, counselor, educatori, insegnanti, medici, infermieri, ostetriche...**

**Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza.**

**(F. Nietzsche)**

### **COS'E' IL TRAUMA**

Ormai da tempo l'attenzione al trauma e alle sue conseguenze si è notevolmente diffusa, con benefici e importanti effetti sulla salute delle persone. Ma, cosa è 'trauma'? E come guardiamo al trauma?

Innanzitutto si tratta di un'esperienza umana molto frequente, a volte presente già all'origine della vita, ovviamente non un'esperienza qualunque in quanto l'avvenimento ha sopraffatto la persona e la sua capacità di regolazione così che non ha potuto essere integrato ed elaborato: le sue tracce sono perciò rimaste nel corpo, anche se è trascorso molto tempo e condizionano in modo più o meno pesante la vita di chi l'ha vissuto: stress permanente, iper-eccitabilità, stati depressivi di diversa intensità, stanchezza cronica, dissociazione... In generale, la persona vive una riduzione della propria vitalità, un senso di impotenza o la sensazione dell' "essere in balia di".

Eppure, il trauma non è una 'malattia' e d'altra parte è importante sapere che necessita di cura e ascolto perché si possa integrare e ritornare a fluire nella vitalità della persona.

Perché nel trauma risiede anche un dono, una conoscenza, un apprendimento che sono stati possibili solo attraverso l'esperienza stessa.

### **PERCHE' UN APPROCCIO CORPOREO AL TRAUMA?**

Innanzitutto perché il trauma 'è nel corpo e nella sua fisiologia', come P. Levine ci ha meravigliosamente insegnato. Quindi, è proprio lì, nel corpo e attraverso il corpo, che si può attuare la guarigione: l'accurato accompagnamento corporeo aiuta la persona a completare e scaricare i processi fisiologici nel presente piuttosto che ricadere nel ricordo o nel ripercorrere l'evento passato. Un accompagnamento che comporta un accurato e differenziato ascolto del corpo e del suo linguaggio così che sia possibile recuperare la flessibilità del nostro sistema nervoso e la sua capacità di regolazione. Ciò comporta la liberazione di memorie immagazzinate attraverso risposte di deattivazione che, se non sostenute, generalmente vengono bloccate da giudizi e condizionamenti sociali. E' l'accompagnamento di questo processo che consente di recuperare il flusso vitale e la salute della persona.

### **OBIETTIVO DEL PERCORSO**

L'obiettivo del percorso è offrire una conoscenza di base per l'approccio al trauma e l'accompagnamento di persone con sintomi traumatici verso il recupero della propria salute, vitalità e flessibilità. Essa include:

- la conoscenza di ciò che accade nel trauma, nelle risposte ad esso e nelle conseguenze che la persona vive
- l'affinamento di capacità personali necessarie che riguardano:
  - ascolto differenziato
  - orientamento alle risorse
  - conoscenza del linguaggio corporeo non verbale
  - capacità di essere presente in modo aperto e non giudicante
  - capacità di creare uno spazio sicuro

## **PROGRAMMA degli incontri**

1. Cosa intendiamo per trauma? E per approccio corporeo al trauma?  
Definizioni e presupposti dell'approccio corporeo al trauma  
Sviluppare la capacità di orientarsi verso la salute  
Creare lo spazio non-difeso (o indistruttibile)
2. Cenni sul cervello e sul funzionamento del sistema nervoso  
Esplorare le risorse
3. Come si mostrano le risposte del sistema nervoso e i relativi blocchi  
Lavorare con i confini
4. Modelli e teorie sul trauma  
L'approccio di P. Levine  
La teoria di S. Porges
5. Lo sviluppo embrionale, i riflessi e il loro ruolo fino all'età adulta  
Integrare le forze opposte  
Movimento embrionale
6. Dalla memoria implicita alla memoria esplicita
7. Risorse e strumenti: il linguaggio invitante e la mindfulness
8. Il lavoro differenziato con il modello SIBAMO e il ruolo dell'osservatore interiore
9. Alta attivazione globale
10. Trauma e attaccamento

## **METODOLOGIA**

Il percorso si svolge secondo un'alternanza di momenti teorici ed esperienziali, arricchiti dal continuo scambio e confronto all'interno del gruppo.

## **REQUISITI**

E' necessario svolgere una professione di aiuto e avere un contesto dove applicare le conoscenze acquisite. È richiesta la disponibilità a mettersi in gioco nel percorso e l'impegno a svolgere brevi elaborati nonché un lavoro finale che riguardano esperienze e applicazioni delle competenze acquisite nel proprio contesto professionale.

**QUANDO**      **lunedì 9.30 – 16.30 quindicinalmente nelle seguenti date: 29 aprile, 13 maggio, 27 maggio, 3 giugno, 17 giugno, 9 settembre, 30 settembre, 7 ottobre, 21 ottobre, 4 novembre 2019**

**DOVE**            **Centro di cura, formazione e ricerca – via Piemonte 46, Varese**

**COSTI**            **€. 800 per l'intero percorso, in unica soluzione (+ imposte dovute)**  
**€. 900 rateizzabili in 3 volte (+ imposte dovute)**

**Cristina Rigamonti**, Psicologa, psicoterapeuta e formatrice. Ho approfondito diversi saperi, dalla psicoanalisi junghiana e bioniana alla gestione psicodinamica dei gruppi, all'approccio corporeo, alla visione sistemica delle costellazioni familiari, al lavoro sul trauma ad orientamento corporeo.

Lavoro in ambito clinico accompagnando persone, famiglie e gruppi in percorsi terapeutici e di crescita personale. Parallelamente svolgo attività di formazione in contesti educativi, aziendali e socio-sanitari dove mi appassiona curare la relazione tra le persone, la professione e il contesto di riferimento.

Fattore comune è la necessità di esplorare l'animo umano con l'intento di favorire la sua integrazione tra corpo, psiche e spirito e lo sviluppo del potenziale di cui ognuno è portatore.

 **CRISTINA RIGAMONTI** CENTROCURA, FORMAZIONE E RICERCA  
Via Piemonte, 46, 21100 Varese (VA); Email: [info@cristinarigamonti.com](mailto:info@cristinarigamonti.com)  
Telefono: +39 348 2916160; Website: [cristinarigamonti.com](http://cristinarigamonti.com)