



## Accademia ESTschool

*Essentialteachingschool*

Ente Formativo Iscrizione SIAF 130/12 e 131/12

- \* Counselor Transpersonale
- \* Operatore Olistico
- \* Costellazioni Familiari
- \* Traumi ed Emozioni - Bambino Interiore
- \* Relazioni e Comunicazione
- \* Meditazione e Reiki

*Learn to Live, Live to Learn*

Telef. +39 347 2470196 www.darshana.it estschool@darshana.it

Direttrice e Coordinatrice

**Darshana Elena Scola**

Counselor Supervisor  
1401045-00

Professionista disciplinato ai  
sensi della Legge 4/2013  
P.IVA 04064750161



**COUNSELING TRANSPERSONALE ANNO 2016-2018**

**INTEGRAZIONE DEL TRAUMA CON IL PERCORSO DI COUNSELING**

**ELABORATO FINALE DI FRANCESCA PORTIOLI MATRICOLA 52**

## *Dal Bruco a Farfalla*



Ho messo la citazione del Bruco perché non sa che può diventare una bellissima farfalla e tornare a volare libera nel cielo e posarsi sui fiori più belli gustandosi pienamente la vita; si limita a trascinarsi a terra con fatica senza avere neanche la voglia di alzare gli occhi al cielo.

Allo stesso modo anche io ho trascinato la mia vita convinta di non potere fare nulla di più, accontentandomi di quello che avevo senza aspettarmi niente di bello, evitando delusioni, ma anche non permettendomi di vivere.

Questo malessere Psico fisico-emotivo che avevo dentro, mi ha portato varie volte a pormi la domanda: **“E se invece fossi nata per essere qualcosa di più e nemmeno lo so?”**

Ho iniziato a sentire l'esigenza profonda di esplorare le mie possibilità e potenzialità che avevo bloccate, fino a diventare un bisogno vero e proprio che richiedeva di essere soddisfatto.

Il processo della mia trasformazione è partito da qui.

Questo elaborato è la testimonianza della mia determinazione nella ricerca della pace interiore, del mio desiderio profondo di consapevolezza, di evoluzione spirituale da un punto di vista meditativo. Durante la formazione ho avuto tanti passaggi di trasformazione che mi hanno ricondotta alla parte sana di me, ricordandomi delle risorse e qualità della mia bambina naturale e spontanea che ero certa ci fossero, ma ne ignoravo l'esistenza e non sapevo come contattarla.

Qualità come: innocenza, semplicità, creatività, spontaneità, libertà, fiducia, gioia, divertimento, meraviglia, coraggio, intelligenza naturale, amore incondizionato, forza, contemplazione, sensibilità, naturalezza.

Il percorso con Est School mi ha permesso di ricontattare la mia parte bambina, di sentire la mia essenza e la mia unicità, grazie anche alle meditazioni come strumento.

L'esperienza dei moduli di formazione mi ha dato l'opportunità di lasciare andare le mie protezioni per entrare veramente nel sentire del momento presente, anche se questo comportava ricontattare il dolore o le ferite.

Risentire queste parti traumatizzate da uno spazio di maggiore consapevolezza, mi ha aiutato ad accoglierle e ad accettarle diventando più amorevole verso me stessa.

---

3

Durante una struttura con le compagne di corso ho ancora il ricordo di una sensazione molto vivida, in cui ho lasciato andare una parte fortemente traumatizzata e scioccata, che mi portava a piangere sempre, soprattutto nei momenti di condivisione di gruppo in cui dovevo espormi.

E' stata una vera e propria liberazione perchè da quel momento in poi non ho più pianto, anzi avevo acquisito fiducia nell'esprimere ciò che sentivo senza sentirmi giudicata o accusata.

Questa fiducia mi ha portato ad aprirmi sempre di più ai compagni e alla docente Darshana, creando un bellissimo rapporto di sostegno e fiducia reciproca.

Un altro momento di trasformazione importante è accaduto durante un modulo nella formazione: dopo parecchi mesi di assenza del ciclo mestruale e dopo tanto lavoro con Darshana, si è verificato uno sblocco del trauma con la regolarizzazione del ciclo.

Avevo lavorato moltissimo sul rapporto con mia madre, sul lasciare andare la rabbia e sul mio rapporto con il cibo e l'essere sempre meno iperattiva; è stato un vero e proprio miracolo essere riuscita a trasformare questa situazione di disagio Psico-Fisico.

Grazie anche alle sedute individuali con Darshana ho potuto migliorare le relazioni familiari:

con mia madre, con il suo compagno Cesare e con il mio vero padre Mauro.

Durante un incontro individuale è successo un evento del tutto inaspettato: stavo lavorando sul rapporto con mio padre e lui mi ha ricontattato dopo una lunga assenza.

Ho acquisito la consapevolezza che, se ho bisogno di lui, posso contattarlo non più da uno spazio di pretesa della mia bambina interiore, ma da uno spazio di adulta che sa come nutrire i propri vuoti interiori.

Inoltre ho migliorato le relazioni amicali, che sono diventate sempre più vere e profonde .

Il mio lavoro di trasformazione sta continuando con le sedute di tirocinio mettendomi in gioco come counsellor con le persone. Durante questi incontri vorrei trasmettere ad ogni potenziale cliente che si rivolge a me, a causa di una situazione di disagio, che è sempre possibile trasformarla in opportunità, facilitandolo a raggiungere uno stato di benessere.

Come conclusione di questa premessa vorrei esprimere un' ultima considerazione:

---

*l' integrazione del trauma è sempre possibile, grazie all'aiuto del counselor che ti permette di acquisire una maggiore consapevolezza.*

## INTRODUZIONE

Ho scelto come tema di questo elaborato:

*“ l' integrazione del trauma con il percorso di Counseling ”*

Durante la formazione sono rimasta profondamente colpita dallo studio di Peter Levine sulla natura dello stress e del trauma e il metodo da lui creato: Somatic Experiencing.

Possiamo considerare i traumi emotivi come momenti fondamentali per la nostra evoluzione personale, in quanto il modo in cui li gestiamo va a influenzare la qualità della nostra vita.

Egli scopre, che la piena attenzione che si decide di prestare all' esperienza fisico-emotiva, sblocca le sue personali risorse di guarigione e permette che si manifestino; il processo viene facilitato dalla presenza di un essere umano compassionevole.

Le potenzialità di benessere, che in questo caso corrispondono all'innata capacità dell'organismo di ritrovare la salute e l'equilibrio, vengono favorite dalla presenza di qualcuno che sta accanto alla persona traumatizzata e ferita: come un testimone empatico che l'aiuta a integrare il trauma grazie alla gentilezza e all'accettazione.

Non c'è da meravigliarsi che siano proprio queste le qualità che Levine considera essenziali in chi è chiamato all'attività terapeutica con esseri umani traumatizzati.

Come egli sostiene, il terapeuta deve “contribuire a creare un ambiente relativamente sicuro, un'atmosfera che faccia sentire il cliente al riparo e gli trasmetta speranza e la sensazione di avere delle possibilità”. Ma la mera empatia e una calda relazione terapeutica non sono sufficienti, in quanto le persone traumatizzate spesso non riescono a riconoscere la compassione o ad accettarla pienamente, sono troppo inibite, troppo bloccate in difese primarie.

Cosa può fare un counselor quando si trova davanti a individui feriti e sopraffatti da un trauma?

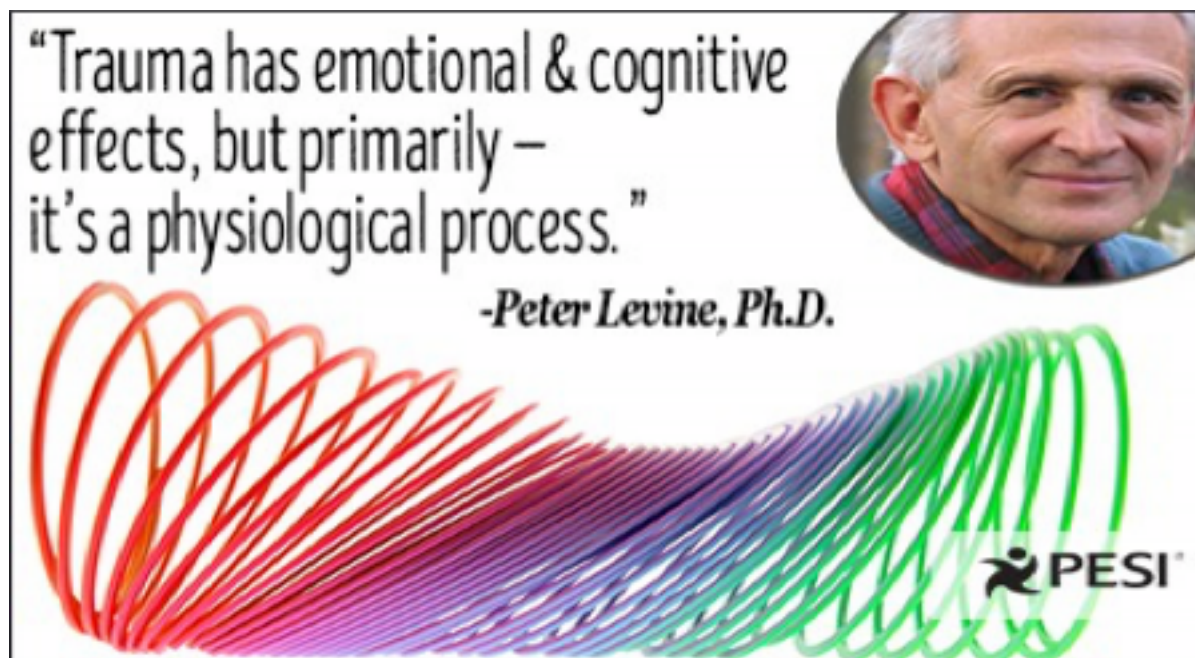
Può aiutarli ad ascoltare la voce silenziosa del corpo e renderli capaci di sentire le emozioni di sopravvivenza, di rabbia e terrore senza essere sopraffatti dalla potenza di questi stati.

Il trauma, come Levine ha brillantemente riconosciuto decenni or sono, non risiede nell'evento esterno che induce dolore fisico o emotivo, e neppure nel dolore stesso, bensì nel fatto di bloccarsi nelle proprie risposte primitive di fronte a eventi dolorosi.

Il trauma si produce allorché non siamo in grado di liberare le energie bloccate, di attraversare, una dopo l'altra, tutte le reazioni fisico-emotive rispetto all'esperienza che ci ha ferito o traumatizzato.

---

5



Il trauma non è quello che ci accade, ma quello che tratteniamo dentro in assenza di un testimone empatico. “La maggior parte della gente”, osserva Levine, pensa che il trauma sia un problema ‘mentale’, addirittura un ‘disturbo cerebrale’. Si tratta invece di qualcosa che avviene anche nel corpo”. Gli stati mentali associati al trauma sono importanti, ma secondari.

Il corpo inizia, sostiene Levine, e la mente segue.

Di conseguenza, ‘le terapie verbali’ che coinvolgono l’intelletto o perfino le emozioni non arrivano abbastanza in profondità.

Il terapeuta deve saper riconoscere i segni psicoemotivi e fisici del trauma ‘congelato’ nel cliente. Deve imparare a sentire la ‘voce silenziosa’ del corpo in modo che i clienti possano imparare in tutta sicurezza a sentire e vedere se stessi. “Nella particolare metodologia che descrivo in queste pagine”, scrive Levine, “il cliente viene aiutato a sviluppare una consapevolezza e una padronanza delle proprie sensazioni fisiche e dei propri sentimenti”.

"La chiave per la guarigione", argomenta, va trovata nella “decifrazione di questo universo non verbale”.

