

Terapia del trauma Somatic Experiencing® en Biel, Silbergasse 8 y los días viernes en Zurich, Ottikerstrasse 40, Kreis 6

Somatic Experiencing® (SE) es un enfoque psicobiológico para la resolución del trauma y sus consecuencias. Terapia desarrollada por el americano biólogo y psicólogo Peter Levine (EEUU) en décadas de investigación y trabajo práctico. Se trata de una terapia que va orientando , sutilmente, al cuerpo para facilitar el proceso auto-regulatorio del sistema nervioso autónomo. Su acción es restablecer la comunicación cuerpo-mente.

Con Somatic Experiencing® (SE), reforzamos nuestros recursos conectándonos con nuestros sensaciones corporales, pensamientos, emociones, imágenes y movimientos. Uniendo diferentes niveles de percepción, alimenta una capa profunda del ser, más allá de la comprensión mental. Con eso apoyamos el proceso de curación en el que las partes fragmentadas interiores causada por la experiencia traumática se pueden unir de nuevo a un conjunto vibrante.

En situaciones donde nos sentimos físicamente o emocionalmente ante una amenaza, nuestro sistema nervioso responde involuntariamente. Inmediatamente moviliza el cuerpo, preparándolo para la mejor respuesta de supervivencia: la lucha, la huida o la parálisis. Si la energía acumulada no se puede poner en acción, se almacena en el cuerpo aun si la amenaza ya es cosa del pasado.

Nuestro sistema nervioso tiene la capacidad de regular esta energía acumulada. Una reacción biológica sera por ejemplo : temblar o buscar seguridad en un ambiente amable que nos ayude a canalizar el susto que quedó atrapado en el sistema. El cuerpo no puede reencontrar la distensión si no hemos podido acceder a dichas reacciones instintivas, así como tampoco si el entorno no ha propiciado una seguridad que sirva como contención. Lo cual nos dificulta conectar con nuestras reacciones vitales. La energía de la reacción de supervivencia almacenada en el sistema nervioso nos transmite una sensación de inquietud, un sentimiento de estar cautivo en el suceso lo que impide vivir en el momento presente.

En el ambiente protegido que ofrece el espacio de la terapia Somatic Experiencing® (SE) localizamos cuidadosamente los impulsos retenidos, para que progresivamente puedan ir encontrando un cauce saludable. Durante el proceso de la terapia el focus esta puesto en el presente, en el que se muestra el "aquí y ahora". Aprendiendo a oscilar entre sensaciones agradables y menos agradables. Apoyándonos en la capacidad de autorregulación que propicia el mismo sistema nervioso. Se puede resolver aquello que mantuvimos "congelado" para que podemos recuperar la sensación relajada de la seguridad interna. Liberando el trauma y restaurando el bienestar.

Sesiones individuales de terapia del trauma entre otros :

- experiencias traumáticas.
- ataques de pánico, ansiedad.
- claustrofobia.
- estrés.
- estrés antes de la cirugía.
- después de la cirugía.
- después de accidentes.
- trauma de la infancia.
- depresión.
- falta de motivación. - agotamiento.
- falta del acceso a su propio cuerpo.
- inquietud, síntomas recurrentes de nerviosismo.
- dolor crónico, migrañas.
- síntomas, eventos y enfermedades repetitivos.
- problemas gastrointestinales.
- dolor durante la menstruación.
- débil capacidad de auto regulación.

Honorario: 1 hora 130 CHF. - cada media hora adicional CHF 65. Pago en efectivo al final de cada consulta. Los costos no están cubiertos por el fondo de seguro de salud. Por los recursos limitados económicamente, estoy dispuesta a cobrar tarifas reducidas.

Soy socio oferente de la KulturLegi de CARITAS del Cantón de Berna. Si usted está en posesión de un KulturLegi válido del Cantón de Berna, puede aprovechar toda la oferta terapéutica a mitad de precio. Las demás condiciones de pago siguen siendo las mismas. Se excluyen de la KulturLegi los cursos de movimiento.

Cambio de cita o cancelación : Hasta 24 horas antes de la fecha acordada sin costo. Para cancelaciones dentro de 24 horas antes de la fecha convenida o en caso de no presentarse, el precio sera cobrado. Inscripción e información: Birgit Burri, pedagoga de movimiento, Dipl facultativa de Somatic Experiencing®, terapeuta de terapia de pintura LOM ® + 41 76 235 97 73 (at) birgitburri. ch