

QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Di Peter Levine, Ph.D.

Il trauma fa parte della vita

Una sola breve esposizione ad un evento sconvolgente può gettare un individuo che ha un buon funzionamento in un baratro di sofferenza emotiva e fisica. Come mai una persona riesca a risalire dal baratro oscuro di quasi follia od invece sprofondi sempre più nel "buco nero" del trauma, rimane un mistero. La psichiatria moderna poco sa delle ragioni per cui un individuo soccombe impotente ad un evento traumatico, mentre dallo stesso un altro ne esce illeso o addirittura fortificato.

Dal momento che le reazioni umane, di fronte ad una potenziale minaccia sono così diverse, è difficile individuare o classificare le cause del trauma. La maggior parte delle persone (sia tra la gente comune che tra gli operatori) associano il trauma ad eventi quali la guerra, casi estremi di abuso fisico, emotivo o sessuale, incidenti menomanti o disastri naturali. Tuttavia, molti eventi "normali" o apparentemente positivi possono risultare altrettanto traumatici. Per esempio, i cosiddetti "colpi di frusta", incidenti d'auto non gravi, spesso producono sintomi fisici, emotivi e psicologici che disorientano e debilitano. Comuni pratiche mediche invasive ed interventi chirurgici (soprattutto quelli fatti su bambini, spaventati, forzatamente tenuti fermi durante l'anestesia) possono causare traumi profondi. I bambini spesso diventano paurosi, iperattivi, eccessivamente dipendenti, distaccati, "bagnano il letto" o evidenziano un'istintiva aggressività successivamente a questi interventi "di routine". Talvolta gli effetti di tali esperienze non si manifestano per mesi o addirittura per anni. Può darsi compaiano sotto forma di malesseri "psicosomatici" (come mal di testa e mal di pancia) o come inspiegabili stati d'ansia o di depressione.

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Molti manifestano i loro sintomi "drammatizzandoli" in modo compulsivo. I genitori del detenuto pluri-omicida Jeffrey Dahmer e quelli di Ted Kaczinski (il presunto "Unabomber") hanno fornito descrizioni acute e illuminanti degli effetti sullo sviluppo dei loro figli di pratiche mediche cui gli stessi erano stati sottoposti da bambini. Sia il padre di Dahmer che la madre di Kaczinski descrivono il distacco profondo, la disperazione, l'isolamento e i comportamenti anomali che i loro figli cominciarono a manifestare dopo essere rimasti terrorizzati da pratiche mediche.

Dopo che fu operato per un'ernia all'età di quattro anni, nel piccolo Jeffrey Dahmer apparentemente "scattò" qualcosa. Qualche tempo dopo prese l'abitudine di tagliare e rimuovere l'intestino degli animali morti. Questo comportamento può essere visto come un tentativo da parte del ragazzo di superare e dominare il terrore impotente indotto dall'intervento chirurgico che lui visse come una eviscerazione. Alla tenera età di nove mesi, un Kaczinski terrorizzato venne legato ad un tavolo con delle cinghie dopo che aveva opposto resistenza ad un esame corporale. Anni dopo, la vista di un toporagno immobilizzato catturato da suo padre provocò in Kaczinski un accesso di rabbia isterica e di terrore. I genitori, confusi, di questi due uomini hanno passato ore di angoscia a contemplare quale effetto questi episodi hanno avuto sulla vita dei loro figli.

In una storia più "comune", tratta dalle pagine del Reader's Digest e dal titolo *Non va tutto bene*, un padre descrive il "piccolo" intervento al ginocchio subito dal figlio Robbie: *Il dottore mi dice che va tutto bene. Il ginocchio va bene, ma non va tutto bene visto che il ragazzo si risveglia all'interno di un incubo indotto dall'anestetico, si dimena nel letto d'ospedale - un ragazzo dolce che non ha mai fatto male a nessuno, con lo sguardo fisso, annebbiato per effetto dell'anestesia, negli occhi simili a quelli di un animale selvatico, che colpisce l'infermiere, che grida "Sono vivo?" e che mi costringe ad afferrargli le braccia...che mi guarda dritto negli occhi e non sa chi io sia.*

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Purtroppo, storie come questa fanno riferimento ad episodi comuni che spesso provocano cicatrici psichiche profonde. Non sto cercando qui di giustificare e neppure di spiegare le azioni violente e aberranti di qualcuno. Se eventi "normali" possano provocare comportamenti estremi in alcuni individui è una questione che deve essere affrontata, ma, non è questo il punto che desidero approfondire. Quello che ci preme di capire, ed è di importanza vitale, è che eventi all'apparenza poco traumatici possono essere causa di traumi al pari degli orrori della guerra. Il Dr. David Levy (che scriveva nel 1946) rilevò che i bambini ricoverati in ospedale per trattamenti di routine, spesso risentivano di sintomi gravi, uguali a quelli manifestati dai soldati in prima linea "psicosi traumatica da bombardamento" che, portò al ritiro di essi dalla guerra in Africa e in Europa. Purtroppo, il nostro corpo medico è stato lento nel dare credito e fare proprie queste informazioni di importanza fondamentale, che, se applicate, potrebbero prevenire inutili sofferenze provocate dagli effetti debilitanti del trauma. E' evidente che ciò che rende un evento potenzialmente traumatizzante è la percezione (a livello conscio o inconscio) che esso è una minaccia per la nostra vita.

E' solo negli ultimi dieci/venti anni che il trauma è stato ampiamente riconosciuto, pur essendo già stato significativamente colto nella sua essenza dai Greci di Omero, dagli antichi Sumeri, attraverso gli occhi degli sciamani, e da molte culture indigene. La recente ricerca scientifica ha contribuito efficacemente a inserire il trauma, con i necessari aggiustamenti, in un contesto moderno, liberandolo così, almeno parzialmente, dallo stigma attribuitogli. I nuovi studi e la pratica medica hanno ridato un po' di speranza nella possibilità di alleviare questo tipo particolare di sofferenza. La psichiatria non ha, tuttavia, colto nella sua essenza la natura del trauma, né ha scoperto se, e in che modo, lo si può guarire.

Le linee guida del lavoro teorico e clinico sul Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) - Disturbi da stress post-traumatico - partono da

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

una concezione terribilmente meccanica del trauma umano, e sono, io credo, fundamentalmente fuorvianti. Per esempio, c'è stato un recente tentativo di trovare un legame causale tra trauma e patologia cerebrale. Veterani del Vietnam da lungo tempo sofferenti di PTSD, sottoposti dopo la morte ad autopsia, mostravano una "riduzione" dell'ippocampo (la regione del cervello limbico/emotivo coinvolto nella memorizzazione). Questo fenomeno ha trovato conferma in ricerche di laboratorio che hanno rilevato un'importante riduzione dell'ippocampo nel cervello di animali che erano stati sottoposti a lungo ad elevatissimi gradi di stress. La conclusione pessimistica che deriva da questi studi, è che i sintomi del PTSD, compresi i vuoti di memoria, l'ansia, l'incapacità di modulare l'emozione e di controllare la violenza, sono tutti dovuti a danno cerebrale – in breve, che il PTSD è una forma irreversibile (incurabile) di malattia cerebrale. Pur essendo tale tesi inconfutabilmente provata, io sono convinto che il suddetto "danno cerebrale" ed altre alterazioni biochimiche sono effetti secondari che non solo si possono prevenire ma che sono in molti casi reversibili.

Se minacciati, il corpo e la mente mobilitano un'ampia quantità di energia per prepararsi alla reazione, sia questa la lotta o la fuga. Tale preparazione si accompagna ad aumento e deviazione del flusso sanguigno ed al rilascio di "ormoni dello stress" come l'adrenalina e il cortisolo. Sembra probabile che l'eccesso di cortisolo sul lungo periodo (o anche una sua carenza che si può associare alla depressione nel PTSD cronico), sia la causa potenziale del danno cerebrale all'ippocampo. La riduzione non avviene tutto d'un tratto. E' il lungo periodo, vale a dire *trauma e stress cronici non elaborati*, che determina la variazione dei livelli di cortisolo e che, con tutta probabilità, provoca (col tempo) la riduzione del cervello. Anche nel caso di trauma di lungo periodo (cronico), esiste una forte probabilità che la degenerazione dell'ippocampo possa essere reversibile. La riduzione sembra sia dovuta alla perdita di dendrite che può essere (almeno parzialmente) recuperata se gli agenti chimici produttori di stress

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

vengono disattivati e riportati a livelli normali. Quindi, è di estrema importanza fornire alle persone sostegno e guida nel periodo successivo all'esperienza che li ha prostrati così da *impedire* che si evolva in tragedia.

Un aspetto positivo della recente ricerca medica sul trauma è quello di porsi domande cruciali sul danno che si reca ad una generazione di bambini sconvolti dalle guerre in varie aree del mondo e dalla violenza nelle nostre aree urbane degradate. Se non impareremo ad annullare gli effetti del trauma, probabilmente creeremo una generazione di "cittadini", iperattivi, con difficoltà di apprendimento, inclini alla violenza, con danni cerebrali, le cui azioni faranno impallidire le fantasie nichiliste più estreme di Hollywood. Questa tendenza non si rileva solo nelle aree del globo dilaniate dalla guerra e dalla violenza. Molti bambini ed adulti della classe media soffrono di ansia, depressione e disturbi psicosomatici. Alcuni di loro sono inclini alla violenza e hanno un funzionamento estremamente ridotto, rispetto al loro potenziale, per effetto di quelli che abbiamo definito "normali esperienze di tutti i giorni." Il trauma non elaborato porta ad una riproposizione dello stesso ed è la causa principale del progressivo aumento e reiterazione di comportamenti violenti. Trovare una soluzione a questa minaccia alla stabilità sociale locale e globale è e sarà una delle nostre più grandi sfide.

Un altro aspetto positivo della linea seguita dalla ricerca sul trauma di cui sopra, in generale limitata e pessimistica, è che dà "legittimità" alla sofferenza molto reale delle persone con PTSD. Può darsi, (è opinabile) che alcuni sentendosi dire, anziché "E' tutto nella tua testa", "E' tutto nel tuo cervello (leso)", si sentiranno un po' sollevati. La ricerca mette a fuoco le conseguenze sociali, di vasta portata, del trauma, e pone una questione cui noi, come cultura, dobbiamo dare risposta: come intendiamo noi, a livello individuale, come popolo, come nazione e come comunità globale, farci carico delle nostre esperienze traumatiche collettive? E' evidente che non abbiamo trovato una risposta adeguata a tale

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

domanda: basta solo guardare all'enorme percentuale dei senzatetto (almeno il 40%) costituita da veterani del Vietnam.

Alcune delle implicazioni negative legate ad una visione del trauma come malattia sono: 1) E' fuorviante, dal punto di vista scientifico, confondere causa ed effetto. Un disturbo del naturale processo biologico non è necessariamente causa di una patologia incurabile. 2) Non rileva (o ignora) l'innata "resilienza" dell'organismo umano (con sostegno e guida adeguati) di riprendersi e guarire da esperienze sconvolgenti 3) Non riconosce la nostra capacità di esseri umani di sostenerci e darci forza l'un l'altro nel processo di elaborazione del trauma. In sintesi, un'enfasi eccessiva sulla patologia (su ciò che non va) ostacola il processo di guarigione, sviando l'attenzione dalle nostre innate capacità di autoregolare a ristabilire equilibrio e vitalità. In breve, non tenendo conto di quello che va bene nel nostro organismo, ci depotenziamo.

Quello che la natura ci insegna

E' attraverso lo studio del mondo naturale e della mitologia che possiamo cominciare a capire il ruolo cruciale della biologia e dell'istinto nella formazione del trauma e nella sua elaborazione. Siamo organismi intelligenti che vivono, respirano, pulsano, si autoregolano e non soltanto complesse combinazioni chimiche. Abbiamo bisogno di riscoprire le nostre radici animali e avere il coraggio di abitare la Pianura di Serengeti che si trova nella nostra anima collettiva. Lì prenderemo coscienza di molte cose. I nostri sensi si risveglieranno dal sonno e vedranno il ghepardo che, acquattato, si prepara ad attaccare l'agile e svelto impala. Ritrovate le vostre risposte, osservando l'agile ghepardo lanciarsi a settanta miglia all'ora e raggiungere la sua preda. Notate che l'impala cade al suolo un istante prima che il ghepardo lo tocchi. E' quasi come se l'animale si sia arreso alla fine che incombe.

E' un fatto fisiologico - non patologico

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

L'impala caduto non è morto. Sebbene "esternamente" appaia svuotato di tutte le energie e immobile, "internamente" il suo sistema nervoso è rimasto attivo, come conseguenza dell'inseguimento a settanta miglia all'ora. Pur respirando appena, il cuore dell'impala batte a ritmi altissimi. Il suo cervello ed il suo corpo vengono ancora inondati dagli stessi agenti chimici (ad esempio l'adrenalina e il cortisolo) che hanno contribuito ad alimentare/carburare il suo tentativo di fuga.

E' probabile che l'impala non venga divorato subito. A questo punto si apre uno spiraglio, si offre un'occasione. L'impala, temporaneamente "bloccato", ha l'opportunità di svegliarsi dallo stato di shock, di tremare e fremere per scaricare l'enorme quantità di energia immagazzinata nel suo sistema nervoso e poi, come se non fosse successo nulla, correre via alla ricerca della mandria. Un'altra funzione del restare "bloccato" (dell'immobilità) è la sua natura analgesica. Se l'impala verrà ucciso, gli sarà risparmiato il dolore legato alla sua morte.

Tre bambine (descritte su US News e World Report dell'11 novembre 1996) sono sedute su sedie di plastica nella sala d'aspetto dell'ospedale. Appaiono calme e non tradiscono niente dell'orrore che hanno vissuto la notte precedente. Le bambine vennero legate, quella di tre anni minacciata con un'arma da fuoco, e poi videro sparare un colpo alla testa della sorella adolescente (che però non rimase uccisa). Appaiono "calme" all'esterno, ma i loro processi organici raccontano un'altra storia. Il loro cuore, che ancora batte a cento pulsazioni al minuto, la pressione sanguigna, che resta alta. Nella loro testa gli agenti biochimici dello stress saturano il cervello. Al pari dell'impala caduto, queste bambine "bloccate", pur sembrando calme (se non apatiche), internamente sono ancora prontissime a reagire - cosa che non hanno avuto modo di fare - lottando o fuggendo. Quegli agenti chimici si rivoltano ora contro il loro stesso futuro. Il battito cardiaco accelerato è funzionale alla reazione, sia questa la lotta o la fuga, "stimolo/reattività" e si manifesta nel comportamento

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

ostile/distaccato che caratterizzerà le loro giornate buie ed inquiete a scuola e le notti insonni a casa. Bruce Perry dell'Ospedale per i bambini del Bayhn College of Medicine dà agli insegnanti e ai genitori di bambini traumatizzati strumenti che permettono loro di controllare a distanza il battito cardiaco del bambino. In questo modo potranno astenersi dal fare richieste che è probabile scatenino la rabbia del bambino o lo inducano a battere, spaventato, in ritirata. Prescrive, inoltre, la clonidina, una medicina che, a quanto pare, aiuta a bloccare la reazione di lotta o di fuga.

Credo che questi due rimedi possano essere di qualche utilità. Purtroppo, concentrandosi sulla patologia e sulla eliminazione dei sintomi, si perde la componente biologica fondamentale per la elaborazione del trauma – vale a dire la mancata *messa in atto* del piano di difesa: la lotta o la fuga, ed anche, lo stretto contatto umano necessario a sostegno di questa in *messa atto*. Senza messa in atto ed elaborazione, le persone restano spaventate, isolate e disperate. Quando si realizza la messa in atto, una persona, così come l'impala, riesce a riprendersi e a ricongiungersi alla mandria.

Le azioni vanno portate a compimento. Quale che sia il punto di partenza, la loro conclusione sarà bellissima. Se un'azione è vile, lo è (soltanto) perché non è stata completata.

Jean Genet, da *Diario di un ladro*

Pur essendoci apparentemente differenziati dagli animali, come l'impala e il ghepardo, le reazioni umane di fronte a una minaccia sono biologicamente precostituite. Sono funzioni innate e istintive del nostro organismo. Per l'impala, situazioni tali da minacciare la sua stessa vita si verificano tutti i giorni, è quindi ragionevole pensare che la capacità di elaborare e completare queste esperienze faccia parte del suo sistema biologico. Situazioni di pericolo si presentano con relativa frequenza anche agli esseri umani. Pur essendone raramente consapevoli, anche noi,

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

possediamo la capacità innata di completare ed elaborare questo tipo di esperienze. E' dal nostro sistema biologico che viene la risposta ad una situazione di pericolo, ed è ancora all'interno del nostro sistema biologico che avviene l'elaborazione del trauma.

Per mantenersi sani, tutti gli animali (inclusi gli esseri umani) devono scaricare la grande quantità di energia mobilitata per la sopravvivenza. Tale sgravio completa la reazione che abbiamo messo in atto di fronte al pericolo e ci permette di tornare a funzionare normalmente. In biologia, questo processo si chiama omeostasi ed è la capacità di un organismo di reagire tempestivamente ad una qualsiasi situazione data, per tornare poi su una linea base che si potrebbe chiamare funzionamento "normale".

Nel video del *National Geographic "Attenzione, orso polare"* (disponibile presso le rivendite di video), un orso spaventato viene inseguito e raggiunto da un aeroplano che gli dà la caccia, colpito con una freccetta di anestetico, circondato da biologi studiosi di fauna selvatica e quindi marchiato. Allorché l'animale, di grossa mole, esce dal suo stato di shock, comincia a tremare fino ad essere scosso da un tremito convulso—con gli arti che si agitano scompostamente, (apparentemente) senza ragione alcuna. Il tremito si placa e l'animale istintivamente per tre volte prende fiato ed ogni volta l'intero suo corpo sembra esserne coinvolto. Il narratore del filmato (un biologo) commenta che il comportamento dell'orso si rende necessario per "scaricare lo stress" accumulato durante la cattura. Se si guarda questa sequenza al rallentatore appare evidente che le rotazioni "scomposte" delle zampe sono in realtà i movimenti coordinati di una corsa – è come se l'animale completasse i movimenti della sua corsa (interrotta al momento della cattura), scaricasse "l'energia congelata", per abbandonarsi poi ad un respiro "orgiastico" che coinvolge l'intero suo corpo.

Mi sono reso conto per la prima volta del significato profondo di questo tipo di reazioni fisiologiche nella guarigione del trauma, del

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

tutto casualmente. Nel 1969 uno psichiatra mi mandò una paziente che soffriva di attacchi acuti di ansia e di panico. Gli attacchi si erano fatti così gravi che la donna (Nancy) era incapace di allontanarsi da casa se non accompagnata. Lo psichiatra, che sapeva del mio interesse per la cura di corpo/mente (un campo a quel tempo praticamente inesplorato) pensò che la donna avrebbe potuto trarre beneficio dalle tecniche da me sviluppate che utilizzavano la consapevolezza sensoriale come strumento per un rilassamento profondo.

Il rilassamento non era la risposta. Durante il nostro primo incontro, allorché ingenuamente e con la migliore delle intenzioni cercai di aiutarla a rilassarsi, Nancy ebbe un attacco di panico in piena regola. Appariva paralizzata e incapace di respirare. Il cuore le batteva all'impazzata, per poi rallentare quasi a fermarsi. Mi spaventai moltissimo mentre insieme affrontavamo l'esperienza del suo attacco da incubo.

Mi abbandonai alla mia paura intensa, riuscendo però in qualche modo a rimanere presente, ed ebbi la fugace visione di una tigre che faceva un balzo verso di noi. Facendomi completamente trasportare da quella esperienza, esclamai ad alta voce: "Lei sta per essere attaccata da una grossa tigre. Guardi come la tigre sta per avventarsi contro di lei. Corra verso quell'albero; ci si arrampichi sopra e scappi!" Con mia sorpresa, le sue gambe cominciarono a tremare in movimenti che mimavano la corsa. Emise un urlo da far gelare il sangue che provocò l'intervento di un poliziotto di passaggio (fortunatamente il mio socio riuscì in qualche modo a spiegargli la situazione). Cominciò a tremare, sussultare e singhiozzare, con convulsioni, a ondate, che interessavano tutto il suo corpo.

Nancy continuò a tremare per quasi un'ora. Ricordava una terribile esperienza dell'infanzia. All'età di tre anni, era stata legata ad un tavolo per una tonsillectomia. L'anestetico era l'etere. Impossibilitata a muoversi e sentendosi soffocare (reazioni comuni all'etere), ebbe delle allucinazioni terrificanti. Questa esperienza

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

infantile ebbe un impatto profondo su di lei. Nancy, posta in una situazione di pericolo, si era sentita sopraffatta e, di conseguenza, si era bloccata fisiologicamente in quello che i biologi chiamano la "reazione di immobilità". In altre parole, il suo corpo si era letteralmente rassegnato alla sconfitta e non poteva esserci nessun atto di fuga. In questo stato diffuso di "ansia profonda", Nancy perse la vera e vitale se stessa, come pure la sua personalità sicura e aperta. Pur non essendo morta in senso letterale, parti di lei avevano subito una sorta di morte.

Dopo il risultato ottenuto durante il nostro primo incontro, Nancy lasciò il mio studio con la sensazione, sono parole sue, "di aver ritrovato se stessa". Pur avendo continuato a lavorare insieme in altri incontri successivi, in occasione dei quali fu scossa da tremiti e sussulti lievi, l'attacco d'ansia che ebbe quel giorno fu anche l'ultimo.

Lontano dall'Africa

Di recente ho descritto il particolare tipo di sussulti, tremiti e sospiri spontanei che Nancy ed altri clienti hanno mostrato durante i nostri incontri a Andrew Bwanali, biologo dei parchi del Mzuzu Environmental Center di Malawi, in Africa Centrale. Ha annuito con convinzione ed è quindi esploso in un: "Sì.....sì.....sì! E' vero. Prima di riportare nella foresta gli animali catturati e ridare loro la libertà, ci assicuriamo che abbiano fatto proprio quello che lei ha descritto." Abbassò lo sguardo a terra e aggiunse a bassa voce: "Se non hanno tremato e respirato in quel modo prima di essere liberati, non sopravviveranno.....moriranno." Anche se noi, esseri umani, raramente moriamo per effetto di un trauma, se non lo elaboriamo, la nostra vita ne risulterà gravemente menomata. La conseguenza per molti di noi sarà quella che viene spesso descritta come "morte in vita".

Svegliare la tigre

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Il DSM Quattro (il manuale di diagnostica usato da psichiatri e psicologi) definisce le "reazioni ad ansia da panico" come segue: *L'attacco ha un avvio repentino, raggiunge il suo apice rapidamente (di solito in dieci minuti) e spesso si accompagna a un senso di pericolo imminente o di sventura imminente e all'impulso di scappare. Tra i sintomi: palpitazioni, sudore, tremore (che chi ne soffre cerca di solito di reprimere), sensazione di fiato corto, senso di soffocamento, dolore di petto o malessere, nausea o tensione addominale, vertigini o giramento di capo, la paura di perdere il controllo o di "impazzire".*

Oltre tre milioni di Americani, di cui la maggioranza donne—che ne vengono colpite più facilmente - soffrono di attacchi di panico abituali. Notiamo nella definizione dell'ansia da panico - *il senso di imminente pericolo o di sventura imminente accompagnati da un impulso a scappare*. Questa è l'essenza del trauma; l'impulso a scappare che si associa alla percezione di non essere in grado di farlo.

Nel periodo in cui conobbi Nancy, stavo studiando i comportamenti degli animali sia come predatori che come prede. Mi incuriosiva l'analogia tra la paralisi di Nancy all'inizio dell'attacco di panico e quanto succedeva all'impala di cui si è parlato in precedenza. La maggior parte degli animali preda si immobilizzano come reazione all'attacco da parte di un predatore più grosso e più forte al quale non possono sfuggire. Sono del tutto certo che tali studi hanno fortemente influenzato la fortuita visione della tigre immaginaria. Dopo quell'episodio, ho lavorato parecchi anni per capire il significato dell'attacco d'ansia di Nancy e la sua reazione all'immagine della tigre. *Ora so che non fu la drammatica catarsi emotiva e il rivivere la tonsillectomia subita da bambina a funzionare da elemento catalizzatore nella sua guarigione, ma la scarica di energia che produsse quando la sua reazione da passiva, di immobilità bloccata, si tramutò in fuga attiva e riuscita.* L'immagine della tigre risvegliò la sua componente istintiva e reattiva. L'esperienza di Nancy mi ha portato anche a capire che le

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

risorse che mettono una persona in grado di uscire vincente da una situazione di pericolo possono essere utilizzate per la guarigione. Questo vale non soltanto nel momento in cui si vive quell'esperienza, ma anche anni dopo l'episodio in questione. Ho imparato che per guarire il trauma era necessario ripescare nella memoria i ricordi e riviverli. Infatti, un dolore forte a livello emotivo può rinnovare il trauma. Quello che dobbiamo fare per liberarci dei nostri sintomi e delle nostre paure è far emergere dal profondo le nostre risorse fisiologiche e utilizzarle consapevolmente. Se continueremo ad ignorare il potere che abbiamo di mutare il corso delle nostre reazioni istintive assumendo un ruolo attivo, piuttosto che reattivo, nei confronti di quanto ci accade, resteremo bloccati, imprigionati e sofferenti.

Continuando a lavorare con persone che soffrivano di reazioni da ansia e delle cosiddette malattie "psicosomatiche", come emicranie, sindromi muscolari (ad esempio la fibromialgia, dolori alla schiena e al collo), disturbi delle funzioni gastrointestinali, sindrome premestruale grave, asma e persino alcuni attacchi di epilessia, mi convincevo sempre più che tali sintomi sono il tentativo da parte del sistema nervoso di trattenere (o contenere) le forti energie mobilitate per la sopravvivenza che rimangono nel corpo/mente a seguito di un trauma non elaborato. Se tali energie potessero essere scaricate *gradualmente*, fisiologicamente, attraverso un lieve tremore (spesso accompagnato da brividi crescenti che segnalano consapevolezza, sentirsi pronti e la percezione di "avercela fatta" che si materializza in diffuse calde perle di sudore vischioso), i sintomi verrebbero spesso drasticamente ridotti o addirittura eliminati. Talvolta, seppure non sempre, comparivano immagini dell'esperienza(-e) che ne segnalavano la possibile origine(-i). Non erano necessarie perché si realizzasse la guarigione. Le immagini erano spesso, ma non sempre, accurate rappresentazioni di un evento. Questo mi portò a concludere che i cosiddetti "ricordi traumatici" non sono necessariamente la vera storia di quanto accaduto. Sono accurati, nel senso che c'è corrispondenza tra le immagini e la "intensità energetica" di un'esperienza. Rispondono

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

anche al forte desiderio che noi esseri umani abbiamo di sapere quello che ci è successo. Questa è una chiave importante per svelare il mistero dei ricordi traumatici, e per evitare i trabocchetti creati dai "falsi ricordi." Ad esempio, è di cruciale importanza che comprendiamo che per molte persone (a livello inconscio) l'esperienza di procedure mediche è del tutto analoga all'esperienza dello stupro. Una qualsiasi allusione a stupro o a molestie da parte di un terapeuta (oppure attraverso un'esposizione ai media), può traumatizzare quelle persone inducendole a creare dei "falsi ricordi" per spiegare una qualsiasi esperienza "analoga allo stupro."

L'origine di molti disturbi

Si calcola che dai trenta ai quaranta milioni di Americani (il 12-15% della popolazione) abbia provato un persistente stato di ansia. Altri dodici milioni hanno accusato una forma più lieve di ansia nota come la "sindrome della gamba nervosa" (si può trarre una spiegazione di questo movimento nervoso delle gambe, dovuto a reazioni di sopravvivenza incomplete, dall'immagine di Nancy che scappa dalla tigre). A tale cifra si aggiungano i dodici milioni e mezzo di persone che soffrono di disturbi ossessivo-compulsivi (una patologia che tiene le persone in un costante stato d'allarme noto come ipervigilanza), incessantemente impegnate a trovare pericoli anche quando non ce ne sono.

I disturbi legati allo stress (mentali e fisici) si possono indicare come responsabili, per la maggior parte, dei sintomi per i quali le persone chiedono l'intervento medico. Disturbi psichiatrici gravi (che provocano ansia, depressione, disturbi del sonno e abuso di sostanze) sono in aumento in America e in altre nazioni industrializzate. Nel 1994, l' *Archives of General Psychiatry* riportava che la metà dell'intera popolazione adulta americana rientra nei parametri diagnostici formali che indicano una malattia psichiatrica grave. A partire dalla Seconda Guerra Mondiale, sia il numero dei casi di depressione che quello dei suicidi di adolescenti si è *triplicato*. Per quanto allarmanti siano queste statistiche, ancora

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

più inquietante è il forte aumento della violenza tra i nostri giovani. Contemporaneamente, la iper-attività e l'Attention Deficit Disorder (ADD) – il disturbo legato a un deficit di attenzione – stanno raggiungendo proporzioni epidemiche. Vari distretti scolastici riportano che addirittura il dieci-venti per cento della loro popolazione scolastica alle elementari usa regolarmente il Ritalin (un tipo di anfetamina prescritta dai medici per controllare l'iper-attività e l'ADD). Il problema del Ritalin (e di altri farmaci impiegati per scopi analoghi) è che non solo possono creare dipendenza e rivelarsi pericolosi, ma che non vanno alla radice del problema. Sono convinto che una consistente percentuale dei bambini inclini alla violenza (come pure molti di quelli diagnosticati come iper-attivi o affetti da ADD) soffrono in realtà delle conseguenze di un trauma non elaborato. I comportamenti che presentano (che noi definiamo disturbi) sono spesso manifestazioni di iper-eccitazione e di iper-vigilanza, che sono entrambe sintomi base del trauma.

La tacita accettazione dei farmaci come risposta a questa epidemia spaventa ed è, oltretutto, fuorviante. Questi cosiddetti disturbi non sono malattie come la polmonite o il diabete in giovane età. Perché non siamo profondamente turbati dal fatto che si creino future generazioni di cittadini farmaco-dipendenti? L'America diverrà nota come la "Nazione del Prozac," incapace di funzionare senza farmaci euforizzanti e anti-depressivi? Forse questa situazione è già in atto. Se vista nel contesto di questa crescente farmaco-dipendenza, la "guerra alle droghe" dichiarata dal nostro governo appare quantomeno ridicola. Con una parte consistente di bambini e di adulti dipendenti da potenti sostanze (legali) "che alterano la mente (per non citare alcol e droghe illegali), siamo costretti a chiederci: "Che cosa non ha funzionato?"

Prevale l'opinione, tra gli psichiatri, che questi disturbi siano "malattie biologiche". La terapia standard è farmacologica. I farmaci possono senz'altro costituire un'utile componente nella cura di queste affezioni, ma la prevalente confusione tra "disadattamento biologico" e "malattia cerebrale" nasconde l'effetto

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

complessivo che stress e trauma non elaborati hanno sul nostro organismo.

Quando ci sentiamo sopraffatti da una situazione di pericolo, il nostro corpo e il nostro sistema nervoso attivano dei meccanismi di sopravvivenza che ci salvano la vita. Se non siamo in grado di completare questi "piani d'azione" istintivi, non riusciamo, di conseguenza, a scaricare la grande quantità di energia mobilitata a tale scopo. Quando questo succede (come nel caso di Nancy), tratteniamo nel nostro corpo e nella nostra mente l'energia residua non scaricata, che, a sua volta, si manifesta sotto forma dei sintomi del trauma. La maggior parte dei sintomi del trauma si ritrovano nella descrizione di molte malattie e sindromi cosiddette "psicosomatiche" e psichiatriche. Perché noi esseri umani siamo diventati così vulnerabili al trauma è una questione complessa che ho affrontato in profondità in un recente libro: *Svegliare la tigre – Guarire il trauma attraverso il corpo*. Quello su cui voglio qui porre l'accento è che non solo si può prevenire molta sofferenza non esplicitata, ma si può anche ridurre significativamente la spesa di miliardi di dollari all'anno (oltre quarantaquattro miliardi solo per la depressione).

Quanto più a lungo non si è operata l'attivazione del trauma, tanto più difficile o tanto più tempo occorrerà per elaborarlo. Molti hanno una qualche nozione di pronto soccorso: come fermare un'emorragia, cosa fare se qualcuno è rimasto ustionato, o come aiutare le vittime di soffocamento e come praticare la rianimazione. Pochissimi di noi sanno come presentare e offrire il sostegno energetico ed emozionale necessario ad assicurare che eventi stressanti od opprimenti non comportino i sintomi cronici e debilitanti del trauma. Queste sono abilità che dobbiamo tutti sviluppare se desideriamo davvero essere "beneficiari" (non vittime o semplicemente sopravvissuti) nel trauma. Il "pronto intervento" nel caso del trauma deve essere praticato anche a livello di società, se vogliamo veramente contrastare il crescente tsunami (onda di maremoto) di violenza che minaccia la sopravvivenza della nostra

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

specie. Se vogliamo continuare ad evolverci, dobbiamo prima imparare a gestire le nostre risorse innate, quelle che ci consentono di essere uomini completi.

Medusa

La mitologia ci insegna come affrontare con coraggio situazioni avverse. I miti sono storie che in modo semplice e diretto toccano l'essenza stessa del nostro essere. Richiamano alla nostra mente i nostri desideri più profondi e ci rivelano le forze e le risorse che possediamo senza saperlo. Sono anche mappe del nostro essere più profondo, percorsi che ci fanno ricongiungere tra di noi, alla natura e al cosmo. Se glielo permettiamo, ci possono condurre a casa. Il mito greco di Medusa (la Gorgone), coglie l'essenza stessa del trauma e descrive la sua trasformazione. L'intreccio di mito e biologia insieme ("Mito-biologia") ci aiuterà a risolvere il mistero del trauma.

Nel mito greco, coloro che guardavano Medusa direttamente negli occhi venivano immediatamente trasformati in pietra.....congelati nel tempo. Prima di partire per andare a sconfiggere questo demone con capelli di serpenti, Perseo chiese consiglio ad Atena. Il consiglio che lei gli diede era semplice; non doveva in nessun caso guardare direttamente la Gorgone. Tenendo a mente il consiglio di Atena, Perseo usò lo scudo che aveva al braccio per riflettere l'immagine di Medusa e riuscì così a tagliarle la testa senza essere trasformato in pietra.

Se vogliamo guarire un trauma, dobbiamo imparare a non affrontarlo in modo diretto. Questa può essere una lezione dura da imparare. Se commettessimo l'errore di affrontare il trauma frontalmente, allora Medusa farà quello che fanno le Meduse. Fedele alla sua natura, ci trasformerà in pietra. Come con le trappole per dita cinesi con cui abbiamo giocato tutti da bambini, più lottiamo con il trauma e più si fa stretta la sua morsa su di noi.....C'è di più in questo mito.

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Dalla ferita di Medusa uscirono due entità: Pegaso, (il Cavallo Alato) e Crisauro, (il Guerriero con la spada d'oro). Il cavallo simboleggia il corpo e la conoscenza istintiva; le ali simboleggiano la trasformazione. La spada d'oro rappresenta la verità che è penetrante e la chiarezza. Insieme, questi aspetti formano le qualità e le risorse archetipiche che un essere umano deve mobilitare per guarire la Medusa chiamata trauma.

Il riflesso di Medusa, che dobbiamo percepire e a cui dobbiamo reagire per poter sconfiggere e trasformare le sue grandi energie, si rispecchia nella nostra natura istintuale. Una volta entrati in contatto con questa saggezza primordiale, sapremo stare in contatto con l'interno del nostro organismo come pure con quello di un altro. Questa saggezza innata ci permette non solo di dominare il trauma, ma anche di avere piena percezione di noi stessi e degli altri. Senza di essa, la confusione o un eccessivo controllo governeranno tutti i nostri rapporti.

In un'altra versione di questo stesso mito, Perseo conserva le gocce di sangue uscite dalla ferita di Medusa in due fiale. In una fiala sono contenute quelle che hanno il potere di uccidere, nell'altra quelle capaci di resuscitare i morti e ridare la vita. Da qui comprendiamo la duplice natura del trauma. Se da un lato il suo potere distruttivo deruba le sue vittime della capacità di vivere appieno e di godersi la vita, dall'altro – e questo è l'aspetto paradossale del trauma – ha il potere di trasformare e di risuscitare. Il trauma sarà una Gorgone crudele e punitiva, oppure un mezzo per elevarci ai livelli in cui ci si trasforma e si conquista il pieno controllo, a seconda di come lo affronteremo.

Poiché, in quanto esseri umani, apparteniamo alla specie animale, il trauma è un fatto concreto che fa parte della vita. Non deve, però, essere una condanna a vita. E' possibile trarre insegnamento dall'esperienza animale, e anziché contrastare i nostri istinti, abbracciarli. Con la guida e l'appoggio giusti, siamo in grado di emulare l'impala e di trovare la strada, attraverso vacillamenti e tremiti, per ricongiungerci alla mandria. Se riusciremo a imbrigliare

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

queste energie primordiali e intelligenti a livello istintuale, sapremo superare il trauma e trasformarlo.

Una presenza compassionevole

Anna ha otto anni ed enormi occhi scuri. Avrebbe potuto posare per uno dei famosi dipinti di bambini dagli occhi a mandorla di David Keane. L'infermiera della scuola l'ha appena accompagnata da me. Pallida, con la testa ciondoloni in segno di sconfitta, respirando appena—è come una cerbiatta abbacinata dai fari abbaglianti di una auto che viene verso di lei. Il suo volto fragile è privo d'espressione e il braccio destro scende penzoloni come privo di vita, come stesse quasi per staccarsi dalla spalla.

Due giorni prima era andata alla spiaggia in gita scolastica. Lei e una dozzina di sue compagne si stavano divertendo in acqua quando un'improvvisa corrente di risucchio le sospinse rapidamente in mare aperto. Anna venne salvata, ma Mary (una delle madri che si erano offerte come accompagnatrici della gita) annegò, dopo aver coraggiosamente tratto in salvo parecchi di quei bambini. Mary aveva fatto da sostituta mamma a molti dei bambini della zona, compresa Anna, e l'intera comunità fu profondamente colpita dalla sua tragica morte. Avevamo chiesto all'infermiera di prestare particolare attenzione e individuare quei bambini che mostravano l'insorgere improvviso di sintomi (come dolori, mal di testa e di pancia e raffreddori). Anna era stata dall'infermiera già tre volte quella mattina, accusando un forte dolore al braccio destro e alla spalla.

Uno degli errori spesso commessi "da chi si occupa del trauma" è quello di cercare di far dire ai bambini quello che provano subito dopo l'accaduto. Anche se raramente fa bene reprimere i propri sentimenti, questa pratica può replicare il trauma, giacché in questi momenti i bambini (come pure gli adulti) sono estremamente vulnerabili ed è facile che siano molto confusi. A seguito dello "sconvolgimento" prodotto da quanto accaduto, possono riaffiorare

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

traumi precedenti, creando così una situazione complessa che può racchiudere in sé "oscuri segreti", vergogne inconfessate, sensi di colpa, rabbia e sofferenza. Per questa ragione, prima di vedere la bambina, cercammo di conoscere e apprendemmo parte della storia di Anna da diversi insegnanti della sua scuola elementare, ciò si rivelò di grande aiuto. Ne traemmo le informazioni seguenti.

All'età di due anni, Anna era presente quando suo padre sparò a sua madre a una spalla e si tolse quindi la vita. Più recentemente, Anna si era infuriata con Robert, il figlio sedicenne di Mary, quando questi aveva fatto il prepotente con suo (di Anna) fratello dodicenne. Era molto probabile che Anna nutrisse del malanimo nei confronti di Robert e volesse punirlo. Questo aumentava la possibilità che Anna provasse un profondo senso di colpa per la morte di Mary - se non addirittura che se ne sentisse responsabile.

Chiedo all'infermiera di sollevare delicatamente e sostenere il braccio ferito di Anna. Questo aiuterà Anna a contenere "l'energia da shock" bloccata e imprigionata nel braccio e, al tempo stesso, ad aumentare la consapevolezza interiore della bambina. Con tale contenimento e sostegno, come l'impala, Anna sarà in grado lentamente, gradualmente, di sbloccarsi ed entrare in contatto con i sentimenti e le reazioni che l'aiuteranno a tornare alla vita.

"Che cosa provi dentro al tuo braccio, Anna?" le chiedo a bassa voce.

"Fa tanto male" risponde debolmente. Gli occhi sono rivolti verso il basso e io dico:

"Fa molto male, eh?"

"Sì."

"Dove fa male? Puoi mostrarmelo con il dito?" Indica un punto nella parte superiore del braccio e dice: "E poi dappertutto." C'è un leggero fremito nella spalla destra seguito da un sospiro lieve. In quel momento, il suo volto tirato si tinge di rosa.

"Così va bene, tesoro - ti senti un po' meglio?" Annuisce con un leggero cenno del capo e poi prende di nuovo fiato.

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Immediatamente dopo questo leggero rilassamento, si irrigidisce, portando il braccio al corpo come a proteggerlo. Colsi quell'attimo.

"Dove si fece male la tua mamma?" Indica lo stesso punto sul braccio e comincia a tremare. Non viene detto nient'altro. Il tremore s'intensifica, si diffonde lungo tutto il braccio e penetra nel collo. "Sì, Anna, lasciati scuotere – proprio come una coppa di gelatina – sarebbe rossa, verde oppure giallo vivo? Lasciala tremolare, ci riesci? Riesci a sentirne il tremolio?"

"E' gialla," dice, "come il sole nel cielo." Fa un respiro profondo e poi mi guarda per la prima volta. Sorrido e annuisco col capo. I suoi occhi creano un contatto con i miei e poi guardano altrove.

"Come sta il tuo braccio, adesso?"

"Il dolore mi sta scendendo nelle dita". Le sue dita stanno tremando leggermente. Le parlo piano, a bassa voce, ritmicamente.

"Sai, Anna, tesoro...Penso che non ci sia nessuno in tutta la città che non si senta in qualche modo responsabile della morte di Mary" Mi lancia un sguardo, breve, e io proseguo – Ora, naturalmente non è così...ma è così che tutti si sentono...e questo perché tutti la amano tanto." Ora si volta e mi guarda. Dal suo comportamento traspare l'auto - identificazione. Con i suoi occhi incollati su di me adesso, proseguo..." A volte, più amiamo una persona e più pensiamo sia stata colpa nostra." Due lacrime le sgorgano lentamente dall'angolo esterno di entrambi gli occhi prima che volti la testa dall'altra parte rispetto a me.

"E a volte quando siamo molto arrabbiati con qualcuno e poi gli capita qualcosa di brutto pensiamo persino che sia successo perché noi volevamo che succedesse." Anna mi guarda dritto negli occhi e io dico: "E sai, quando capita qualcosa di brutto a qualcuno che amiamo oppure odiamo, non succede a causa dei nostri sentimenti. A volte le cose brutte accadono e basta...e i sentimenti, per quanto forti siano sono soltanto dei sentimenti." Lo sguardo di Anna è penetrante e grato. Sento salirmi le lacrime. Le chiedo se adesso vuole tornare in classe. Annuisce, guarda ancora una volta noi tre e poi esce dalla porta, le braccia che dondolano libere.

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

Alex (come parecchi dei bambini che avevano assistito alla tragedia dalla spiaggia) aveva difficoltà a dormire e a mangiare. Suo padre lo portò da noi perché non mangiava quasi niente da due giorni.

Sediamo l'uno accanto all'altro e io gli chiedo se può sentire l'interno della sua pancia. Si posa delicatamente la mano sulla pancia e, con un singhiozzo, dice "Sì."

"Che cosa senti lì dentro?"

"E' tutto stretto come in un nodo."

"C'è qualcosa dentro quel nodo?"

"Sì. E' nero...e rosso...e non mi piace."

"Fa male, eh?"

"Sì."

"Vedi, Alex, deve far male...ma non farà male per sempre. Lacrime gli scendono copiose giù per le guance e gli torna il colore al viso e alle dita. Quella sera, Alex mangiò un pasto completo. Al funerale di Mary, Alex pianse apertamente, sorrise con calore e abbracciò i suoi amici.

Trovandosi il trauma "rinchiuso" all'interno del corpo, è nel corpo che lo si deve raggiungere e guarire. Con l'opportuno sostegno, il corpo scaricherà l'energia imprigionata allo stesso modo in cui un fiume si riversa in mare. Si usano le parole per esprimere compassione non per dare spiegazioni. Non abbiamo bisogno di aiutarci l'un l'altro ad "esplicitare" i nostri sentimenti, basta che siamo compassionevolmente presenti l'uno per l'altro. Questo tipo di riconoscimento crea l'ambiente adatto a che le sensazioni e i sentimenti congelati si ammorbidiscano e fluiscano nella loro sede naturale. *Non sospingete il fiume.*

Nella guarigione del trauma, la "percezione" che il corpo ha di se stesso corrisponde allo scudo di Perseo. Attraverso il riflesso della consapevolezza del nostro corpo, possiamo disporre delle risorse innate che trasformano il trauma. Tutto quello di cui abbiamo bisogno sta all'interno...dobbiamo essere gli eroi artefici della nostra guarigione...e non semplicemente degli eroi che dicono "no" ad

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

immolarsi come vittime e che cercano vendetta, ma Eroi che dicono "sì" a Pegaso, e si elevano a nuove altezze di libertà evolutiva. Medusa è la paura...la paura che ci pietrifica. E' ora che gli esseri umani lascino dietro di sé "l'Età della Pietra." Il trauma è qualcosa che noi tutti condividiamo. Come il sangue della ferita di Medusa, è, potenzialmente, un dono...uno strumento naturale per la trasformazione personale, della società e del mondo intero.

Contatti

Non vivere in isolamento – E.M. Forster

Alla base del trauma ci sono contatti interrotti. Si interrompe il contatto con il proprio corpo/se stessi, la famiglia, gli amici, la comunità, la natura e lo spirito, perpetuando la spirale discendente della dislocazione traumatica. Guarire il trauma equivale a ristabilire tali contatti.

Alcuni anni fa, ebbi il privilegio di insegnare all'Hopi Guidance Center, a Second Mesa, in Arizona. Insegno il mio metodo di lavoro utilizzando la mia esperienza personale diretta. All'inizio mi resi conto che pareva esserci una forte resistenza tra gli esponenti tribali a partecipare alla fase sperimentale. Sapevo che quella gente era timida e che aveva dei forti tabù culturali riguardo ad esporsi (soprattutto con estranei). Quello che non sapevo era che loro hanno una visione del mondo talmente diversa dalla mia da risultarmi quasi del tutto incomprensibile.

Scoprii che era l'uso di "io" che disturbava e forse anche confondeva gli Hopi. Quando formulai una dimostrazione sperimentale in terza persona (indicando i bisogni di altri per guarire), la gente partecipò più liberamente. Nelle culture anglo - europee, sono i bisogni del io individuale a dominare la percezione. Nella cultura Hopi, sono i bisogni della comunità tribale ad avere la priorità. Gli Hopi non sono soli nella loro visione del mondo. In molte culture aborigene, l'intero gruppo condivide il dolore di un singolo individuo colpito. Essendo questa interdipendenza così

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

sentita, è naturale che la guarigione di una singola persona diventi responsabilità dell'intero gruppo. Si celebrano particolari rituali che coinvolgono l'intera comunità. Gli Hopi dicono che se (il trauma) non viene trattato rapidamente dall'intero gruppo, le sue conseguenze negative colpiranno la tribù per sette generazioni.

Quando si tratta di guarire il trauma, i "vincoli" che mi sono trovato a dover rispettare tra gli Hopi si sono rivelati punti di forza fondamentali. Mi sono reso conto che la partecipazione di un'intera comunità è una risorsa essenziale nel processo di guarigione di un individuo traumatizzato. Cosa succede alle culture che mettono al centro unicamente il proprio interesse individuale e la propria autonomia? Cosa c'è in serbo per paesi costituiti da individui isolati che hanno poco il senso di essere un "popolo"? Diventano, come è successo a noi, particolarmente esposti alla interruzione di contatto che consegue ad esperienze traumatiche. Cito ancora una volta i fatti seguenti: il quaranta per cento dei senzatetto d'America è costituito da veterani del Vietnam—forse la metà della nostra popolazione soffre di malattia mentale grave—siamo trincerati in mezzo ad un'esplosione di violenza tra i nostri giovani che può provocare la distruzione di molte aree urbane—diventiamo sempre più dipendenti da sostanze legali e illegali nel tentativo di riuscire a sopportare questa situazione. Tutte queste statistiche allarmanti sono una denuncia, se non in termini assoluti, della nostra incapacità come cultura di guarire il trauma.

Fino a che punto il dilemma che oggi ci assilla, deriva dal nostro libero arbitrio di esseri umani in espansione, la cui evoluzione mira ad autonomia, individualismo e tecnologia al pentium? Fino a che punto è determinato dalla spirale, che si restringe verso il basso, di scelte che si riducono progressivamente di numero per effetto della interruzione di contatto che consegue al trauma? Non conosco la risposta a queste domande del tipo "prima l'uovo o la gallina?", ma credo che il futuro della specie umana dipenderà dalla conciliazione della interdipendenza tribale con la libertà e l'autonomia individuali. La nostra forza e adattabilità di esseri umani sta nell'integrazione di

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

istinto, emozione e pensiero razionale. Se decidiamo di abbandonare il nostro istinto, limitiamo le nostre scelte evolutive, ci allontaniamo dalle nostre risorse innate, necessarie a farci percepire la nostra interdipendenza dagli altri e dal mondo naturale. Senza questa interdipendenza, scegliamo di vivere in un vuoto spirituale. Senza questa interdipendenza non siamo in grado di elaborare il trauma--possiamo soltanto costruire delle deboli sovrastrutture intorno ad esso nel vano tentativo di difenderci dalla sua forza devastante.

C'è molto che possiamo fare per guarire il trauma e costruire una via alla interazione. Come individui, famiglie e professionisti possiamo essere presenti per i nostri bambini nel periodo successivo ad esperienze potenzialmente traumatiche. Incidenti automobilistici, ferite, malattia grave, procedure mediche d'emergenza e necessarie, violenza, disastri naturali e perdita (per morte o separazione) non provocano necessariamente un blocco nei bambini. I bambini hanno una forte resistenza innata che permette loro di guarire da "abbattimento" e lesioni. In un articolo del 1994, pubblicato su *Mothering Magazine* (La Rivista della mamma), dal titolo *Comprendere il trauma infantile* e in un libro che sta per uscire, *Non farà male per sempre*, parlo di pronto intervento in relazione al trauma—come fornire il sostegno e la guida necessari per aiutare i bambini ad elaborare e a prevenire reazioni traumatiche. Tutti noi possiamo imparare alcune semplici pratiche (compassionevoli) da adottare per venire in aiuto a bambini (e adulti) nel superamento della paura, molto forte, che spesso si accompagna a lesioni e a procedure mediche. Se queste informazioni andranno ad integrare il nostro modulo medico e paramedico esistente, potranno prevenire tanta inutile sofferenza e ridurre drasticamente i costi per la cura della salute. A livello di società e globale, il ciclo di guerra, violenza e trauma si rinnova, in un crescendo che aggrava sempre più la minaccia all'esistenza civile. La Fondazione per il Progresso Umano si occupa delle fasi formative di vari progetti il cui obiettivo è lavorare sulle origini traumatiche della violenza (vedi *Siamo tutti vicini di casa:*

P.Levine
QUELLO CHE LA NATURA INSEGNA PER GUARIRE IL TRAUMA

sanare la violenza alle sue radici). Dedicando attenzione al trauma nella prima e seconda infanzia, speriamo di convertire il ciclo generazionale di riattivazione traumatica. Mettendo insieme i genitori e i bambini piccoli dei due avversari, sia storici che recenti, (etnici, razziali, religiosi, economici, geografici, interni alle aree urbane degradate), sarà forse possibile ristabilire i contatti interrotti che pure esistono tra gruppi antagonisti. Una volta stabiliti i contatti, aumenta la possibilità che il ciclo perpetuo di violenza e sofferenza si spezzi. Se c'è qualcuno che ci può aiutare a superare gli orrori della violenza e della guerra, sono i nostri bambini.

“Datemi un punto su cui poggiare la mia leva,” dichiarò pubblicamente Archimede, “e vi solleverò il mondo.” Dominati come siamo da conflitti, distruzione e trauma, potremo forse trovare questo fulcro, questo punto focale, nelle tenere vibrazioni fisiche, ritmiche tra una madre e il suo bambino. Quando il legame primario è forte e vitale, il mondo esterno diventa un luogo meno minaccioso, più ospitale. Quando si ristabilirà il contatto interrotto tra corpo, mente e spirito, quando si saranno riallacciati i vincoli, spezzati, tra la gente e la natura, potremo, come specie, cominciare a sentirci a casa su questo bellissimo pianeta Terra.