

*Traduzione a cura
dell'Associazione Progetto Somamente*

GUARIRE IL TRAUMA

recuperando
consapevolezza
del proprio corpo

ESERCIZIARIO

PETER A. LEVINE

Introduzione

Potete impiegare i seguenti esercizi per aiutarvi a gestire il senso di sopraffazione. Si noti che non vanno intesi come sostitutivi della terapia. Servitevene come tecniche supplementari a sostegno di una indagine più approfondita e per la rimozione dei sintomi traumatici.

Il trauma è conseguenza della più potente attivazione di energia che il corpo umano possa produrre. Richiede rispetto – quindi eseguite questi esercizi concedendovi il tempo e l'agio necessari. Se i movimenti saranno rapidi o frettolosi/poco accurati, forse non vi farete male; ma non ne deriverete gli stessi benefici che se vi foste concessi più tempo.

Se in qualsiasi momento un esercizio vi procura disagio, interrompetelo e lasciate che le cose si sistemino. Statevene seduti con la vostra esperienza e vedete cosa succede. Le sensazioni fisiche, piuttosto che un'emozione intensa, sono la chiave per l'elaborazione del trauma. Prendete coscienza di qualsiasi reazione emotiva si sprigioni dentro di voi e di come il vostro corpo provi tali emozioni sotto forma di sensazioni e pensieri. Se sentite di provare emozioni troppo intense (ad esempio rabbia, terrore, estrema impotenza, ecc.), è forse il caso che vi procuriate un aiuto professionale competente. Vi invito a cercare aiuto e sostegno lungo tutto il percorso che vi porterà al superamento del trauma.

Individuare il proprio "grounding" ed equilibrio

Col trauma le persone perdono il loro punto di contatto con la terra/le loro basi, quindi imparare a ristabilire tale contatto svolge un ruolo importante nella guarigione. Stabilire il proprio punto base e di equilibrio prima di iniziare uno qualsiasi degli esercizi di *Healing Trauma* contribuirà a farvi sentire sicure: a darvi la convinzione che le vostre emozioni o sensazioni non vi faranno perdere l'equilibrio così facilmente.

State in posizione eretta e sentite i piedi ben piantati per terra. Notate flessibilità delle vostre gambe. Sentite il modo in cui i piedi entrano in contatto con la terra, quasi come delle ventose. Con i piedi ben piantati per terra, dondolate lentamente sulle caviglie, prima da un fianco all'altro e poi avanti e indietro. Ciò vi aiuterà a trovare il vostro centro di gravità, nella zona pelvica superiore. Posate le mani sul basso ventre e sentite il vostro centro di gravità. Può essere utile continuare a dondolare piano durante tutto l'esercizio. (v. fig. A1 e A2).

Ora sedetevi su una sedia coi piedi a terra o sul pavimento (non importa se state al ventesimo piano). Posate le mani sul basso ventre e sentite l'energia che arriva in quella zona dai piedi.

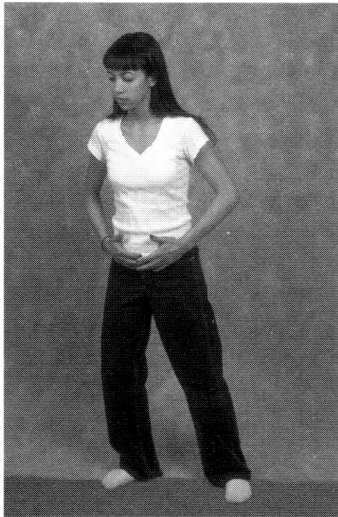


Fig. A1

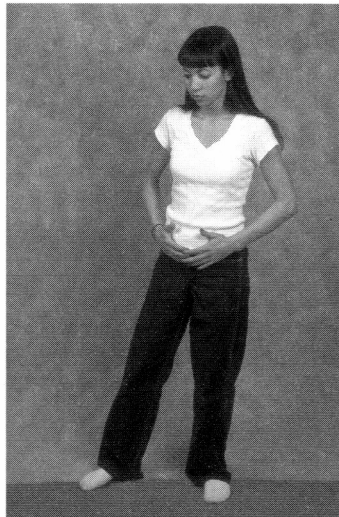


Fig. A2

Trovare il proprio "grounding" insieme ad animali

Gli animali sono istintivamente a contatto con la terra. Cani e gatti sono eccellenti "modelli di contatto con la terra"; come lo sono cavalli e altri animali agricoli. Li potete utilizzare perché vi mostrino questo contatto con la terra. Posate le mani sull'animale in modo che stiate comodi tutti e due – o forse vorrete posargli la testa sul petto se vi fa stare bene (v. fig. B2). Notate la calma dell'animale. Ascoltate il suo battito cardiaco e sentitelo respirare. Sentitevi mentre cercate la sistemazione più comoda per voi.



Fig. B1



Fig. B2

Potenziamento / Sana aggressività

Gli esercizi che seguono aiutano a determinare sentimenti di sana aggressività e di potenziamento. Esercizi di questo tipo creano un canale positivo per le emozioni che potrebbero affiorare. Come per tutti gli esercizi, fateli dopo aver trovato il vostro punto di equilibrio e una base salda a terra.

Spinta di mano

Questa tecnica richiede due persone: una che spinge e l'altra che "riceve" la spinta. Mettete il palmo della mano contro il palmo della mano del vostro compagno. Se siete voi a spingere, cominciate a sentire la forza e l'energia che salgono dal vostro centro. Cominciate lentamente a esercitare pressione sul "ricevente". Spingete quanto vi pare, mantenendo sempre l'equilibrio. (Fig. C1)

Il compito del "ricevente" è semplicemente quello di esserci e di fornire la resistenza necessaria a contrastare la pressione, eguagliando la forza di chi spinge. Un certo contatto a livello degli occhi/visivo va bene, ma troppo può risultare opprimente.

Se sentite che chi spinge sta per crollare o sta recedendo, riducete il contatto visivo fino a che sentirete che chi spinge ha ripreso forza. Diminuite di poco la resistenza di tanto in tanto per controllare se chi spinge si mantiene in equilibrio. (Fig. C2)

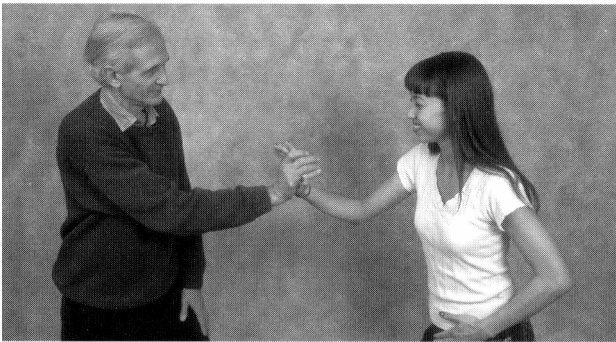


Fig. C1



Fig. C2

Spinta di schiena

Iniziate schiena contro schiena, sempre sentendovi coi piedi ben saldi a terra. Sentite il punto d'appoggio interno in spalle e fondo schiena. Se provate dei lievi sussulti e tremiti nell'abbandonarvi a questo appoggio, lasciatevi semplicemente andare. Prendetevi tutto il tempo necessario. Quindi cominciate a spingere lentamente. Come nel primo esercizio, chi spinge determina l'entità della forza mentre il ricevente offre pari/equivalente resistenza. Sentite l'energia salire dalle gambe e dal centro. (Fig. D)

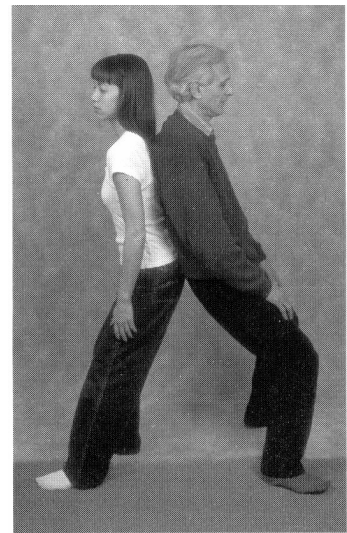


Fig. D

Esercizio di fuga/evasione

State seduti su una sedia comoda con un solido/consistente cuscino in gommapiuma sotto i piedi e trovate il vostro punto d'appoggio a terra.

Chiudete gli occhi e immaginate che vi stia inseguendo un feroce babbuino.

Sentite la forza nelle gambe mentre fate i movimenti della corsa sul cuscino.

Mentre lo fate, mantenete coscienza delle vostre gambe e del vostro corpo. Correte fino a raggiungere un luogo sicuro in cima a un ampio masso. Siete scappate. Il babbuino perde interesse e si allontana. State seduti sul caldo masso e sistematevi bene.

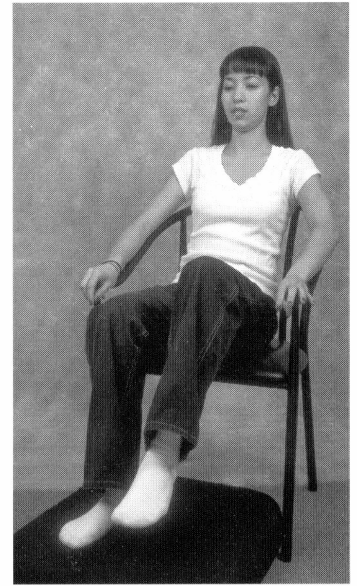


Fig. E

Contenimento(controllo)/assestamento - Completare i circuiti energetici

(dalle tradizionali tecniche *Jin Shin*, suggerite da Stephanie Mines, Ph. D.)

Questa serie di posture vi aiuta a calmarvi dopo essere stati stimolati. Completate gli esercizi di appoggio saldo a terra, quindi seguite la sequenza raffigurata. Dopo ogni posa, datevi/concedetevi tempo per sistemarvi bene. Prendete nota di qualsiasi alterazione del battito cardiaco e della respirazione. Se vi sentite sussultare o tremare, abbandonatevi a tali sensazioni.

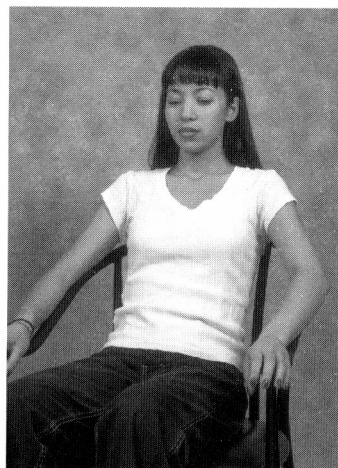


Fig. F1: Datevi il tempo di sistemarvi all'interno del vostro corpo e sulla

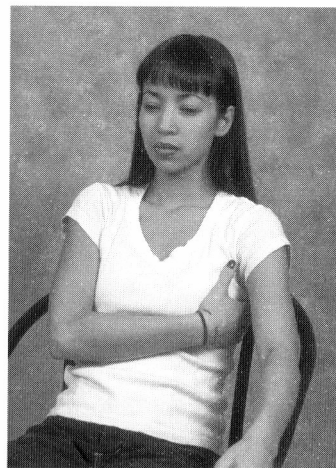


Fig. F2: Mettete la mano destra sotto l'ascella sinistra vicino al cuore.

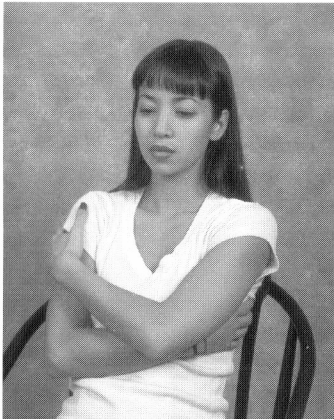


Fig. F3: Quindi mettete la mano sinistra sulla parte superiore del braccio e spalla destri. Mantenete la posizione e sentite come state tenendo dolcemente il vostro essere.

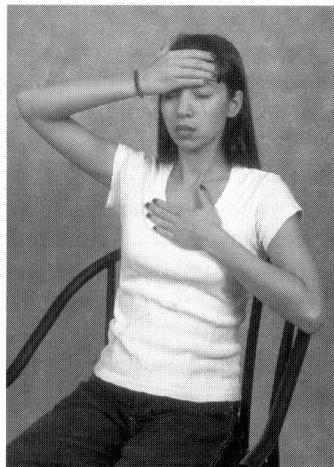


Fig. F4: Poi mettete la mano sinistra sul cuore e la mano destra sulla fronte. Lasciate che l'energia fluisca liberamente tra questi due punti e per tutto il vostro corpo.

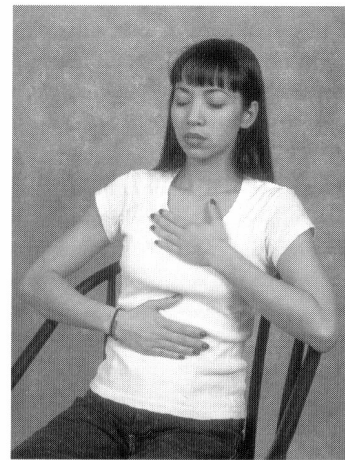


Fig. F5: Posando la mano destra sul ventre, di nuovo lasciate che l'energia fluisca liberamente.

LA RINASCITA

Diverse tradizioni buddiste e tao descrivono quattro percorsi per il risveglio: l'estasi sessuale, la meditazione, la morte e il trauma. Questi sono gli ultimi catalizzatori per la resa estrema/totale e il risveglio. Purtroppo, la maggior parte di noi non è pronta per ricevere le occasioni offerte da simili potenti maestri.

Pur avendo molti di noi vissuto momenti di estasi sessuale, il concentrarci su titillamento/preamboli, seduzione e prestazione spesso annulla la possibilità di un profondo abbandono emotivo e spirituale. Raggiungere la "morte dell'ego" attraverso la meditazione richiede anni di applicazione, pochissimi hanno raggiunto l'obiettivo ultimo/finale della disciplina meditativa. Il processo di morire, l'ultima occasione per pacificarci con noi stessi, è stato affidato in larga misura a dottori, farmaci e macchine. Anche in contesti favorevoli di consapevolezza e sostegno, l'atto dell'abbandono/resa dello spirito è spesso offuscato dal rimorso per aver aspettato fino alla fine della vita per compierlo.

Il trauma è la quarta via al risveglio. Nell'elaborare il trauma, ci confrontiamo con un mondo incerto. Dobbiamo entrare in una realtà spogliata dell'illusione di sicurezza ed apprendere un modo d'essere completamente nuovo, come il neonato. In questo nuovo mondo le nostre energie istintive non si limitano ad atti di fuga o di violenza incontrollata. Piuttosto, sono le nostre energie eroiche – la fonte della nostra sensibilità creativa, artistica e poetica. Possiamo chiamare a raccolta queste forze/impulsi istintive per proiettarci nella pienezza della nostra intelligenza.

Il trauma ha a che fare con l'istinto frustrato. L'istinto, per definizione, è sempre al presente. Quando gli riconosciamo il suo legittimo territorio, ci arrendiamo al "eterno adesso/ora". Con il contributo congiunto di mente e corpo, possiamo avere accesso alla nostra fonte di energia e vitalità.

RIATTIVAZIONE DEL TRAUMA

Come abbiamo visto, l'esposizione ad un trauma genera enormi quantità di energia istintiva. L'incapacità di scaricare questa energia induce un vivo/forte desiderio di completamento: l'occasione per liberare la forza intrappolata del riflesso "lotta o fuga". La nostra cultura offre scarsa conoscenza di questo fenomeno e poche strade per una sana elaborazione. Di conseguenza, molti di noi presentano una coazione a ricreare le situazioni che ci stimolano secondo le stesse modalità del trauma originario – sperando, a livello inconscio, che questa volta riusciremo a completare il processo.

La spinta ad elaborare il trauma attraverso la riattivazione può essere forte e compulsiva. Veniamo irresistibilmente attratti in situazioni che riproducono il trauma originale, secondo modalità sia evidenti che nascoste/dissimulate. La prostituta con una storia di abuso sessuale nell'infanzia, il soldato ex-combattente che si arruola nella corpo di polizia SWAT, la persona che incorre di frequente in incidenti, e quella che si ritrova sempre ad essere la vittima all'interno di relazioni violente sono esempi comuni di questo fenomeno.

In generale, riattiviamo il trauma in due modi. Il primo, la drammatizzazione, si manifesta con l'esteriorizzazione dei sentimenti indotti dal trauma per la violenza subita, facendo violenza su altri. Il secondo, che io chiamo "drammatizzazione interiorizzata" è nettamente prevalente nella nostra cultura. In questo caso, le persone diventano vittime di se stesse nel tentativo di controllare le sensazioni indotte dal trauma per la violenza subita. L'enorme e crescente mercato di ansiolitici e antidepressivi è il sintomo comune a tutta una società di diffusa drammatizzazione interiorizzata.

Acting Out

La riattivazione violenta porta al completamento e all'elaborazione del trauma? La risposta è quasi certamente no. Se la risposta fosse positiva, le persone che riproducono la violenza non proverebbero la coazione a ripetere per scaricarsi, come in genere avviene. Al contrario, dopo un solo atto violento, il sistema nervoso della maggior parte di queste persone si normalizzerebbe e loro riprenderebbero una vita normale.

La riproduzione della violenza può offrire un sollievo temporaneo e un falso/illusorio senso di vittoria e orgoglio; ma senza scarica biologica non c'è completamento. Si ripete, invece il ciclo di vergogna e violenza. Il sistema nervoso resta attivato al massimo, spingendo le persone a ricorrere all'unico sollievo che conoscono: altra

violenza. La persona traumatizzata continua a comportarsi come se l'evento traumatico fosse ancora in atto – in quanto lo è, in termini biologici.

Perché la riattivazione non riesce a scaricare tutta l'energia di sopravvivenza? La risposta, espressa in modo semplice, è nel sovraccarico del sistema. L'incapacità di scaricare questa potentissima energia biologica pone sia la zona emotiva che quella intellettuale del cervello in una posizione che non sono preparate a gestire. Schiacciate dall'energia non scaricata, la zona emotiva e quella razionale del cervello si sforzano di trovare una minaccia esterna per spiegare la forte/intensa attivazione del sistema nervoso. Il cervello emotivo reagisce traducendo l'energia istintiva in emozioni (rabbia, collera e vergogna). Questo porta a uno stato di paura e confusione. Il cervello razionale spiega l'angoscia che ne deriva creando un'idea/impressione: vendetta, giustizia, "nessuno mi vuole bene", "tutti mi danno la caccia", ecc. Comincia ad attribuire la colpa, a caso, a "nemici" esterni. Questo continuo stato di all'erta alla scoperta del pericolo crea il contesto per la riproduzione della violenza, cancellando le possibilità di rinegoziazione che sono in grado di portare la vera guarigione.

Acting In

La grande maggioranza delle persone traumatizzate interiorizza: rivolgono il loro terrore, collera e vergogna al loro interno, dove mina sistematicamente la loro salute e benessere. I dottori stimano/valutano che in almeno l'ottanta per cento dei pazienti che si rivolgono a loro non riescono a trovare nessun problema clinico. Una parte significativa/consistente di queste persone soffre di sintomi non diagnosticati collegati/dovuti a trauma e stress.

Per la nostra cultura è preferibile che si commetta violenza contro se stessi piuttosto che contro gli altri. In assenza di esteriorizzazione violenta, è più facile mantenere una struttura sociale che sembra avere il controllo di se stessa. Soprattutto, la violenza interiore è più facile da negare. Possiamo fingere di non avere interiorizzato gli effetti di eventi lesivi/nefasti che compromettono sensibilmente la nostra capacità di funzionare. Dove non c'è riconoscimento consapevole, non c'è neppure bisogno di responsabilità individuale e sociale.

Un supporto consistente a livello emotivo e sociale si rende sempre più disponibile e, contemporaneamente, si affina la comprensione del trauma da parte della nostra società. Eppure, la negazione e il bisogno di sentire di avere il controllo della situazione fanno sì che raramente si riceva l'aiuto necessario subito dopo un incidente potenzialmente traumatico. Questo è il momento cruciale in cui più facilmente riusciamo a scaricare la grande energia mobilitata per difenderci – superando immobilità, vergogna e collera, con sussulti e tremiti, in senso letterale. Fa tristezza che molti trovino tale comportamento spaventoso o sconveniente e che cerchino di frenarlo/impedirlo, anziché concedere a se stessi (o a noi) il sostegno necessario e di vitale importanza. La conseguenza è una futura riattivazione e il suo tremendo impatto sulla nostra società. Si potrebbe dire che il quadruplicarsi dei casi di suicidio e depressione tra gli adolescenti/teenager dalla Seconda Guerra Mondiale in poi è un esempio del nostro fallimento a questo riguardo.

Il Trauma a livello di società

Il genere umano è una specie violenta; e il ventesimo secolo è stato, io credo, il più violento della nostra storia. Viviamo in un mondo in cui non solo singoli individui ma intere culture e nazioni esteriorizzano la loro violenza. Molta di questa violenza che appartiene a un'intera società è direttamente collegata ad una riattivazione traumatica, talora a distanza di molte generazioni.

Dove la minaccia esterna è la realtà di tutti i giorni – come ad esempio nelle zone di guerra o nelle aree più degradate delle grandi città – il combinarsi di risposte/energie di sopravvivenza interne non scaricate con povertà e un ambiente pieno di pericoli per la vita stessa crea una situazione esplosiva che è tragica e che al tempo stesso si autoalimenta perpetuandosi. Bande urbane e rurali, sette e milizie hanno tutte le loro radici nel comportamento istintivo di sopravvivenza. Senza gli strumenti per la rinegoziazione, simili gruppi possono solo ritirarsi/staccarsi dalla società e/o esteriorizzare in modo violento. Ampi gruppi sociali sono ancora più soggetti, rispetto a singoli individui, a un comportamento irrazionale violento, grazie agli effetti sinergici di sentimenti intensi/forti, conflitti tribali, diversità etnica e religiosa e minacce agli interessi nazionali.

Eppure il trauma a livello di società non si limita ai confini di aree dilaniate dalla guerra o centri urbani degradati. Ci circonda tutti e ci colpisce tutti, i nostri bambini in particolare. Il trauma ci scollega sia da noi stessi che dal mondo che ci circonda. Non possiamo sentirci in contatto l'uno con l'altro se non siamo in contatto con noi stessi – e quando ci sentiamo scollegati siamo più inclini alla violenza. In uno stato di scollegamento è più facile esteriorizzare l' "altro", addossargli la colpa della nostra angoscia post-traumatica non elaborata e dissociarci dalla sofferenza, qualunque essa sia, che gli causiamo. Le conseguenze di questa diffusa alienazione, sia a livello individuale che sociale, sono particolarmente evidenti negli Stati Uniti, che ha il tasso più elevato al mondo di violenza nazionale/interna in tempo di pace. Nel 1996, quasi diecimila persone sono state assassinate in questo paese. In quello stesso anno, meno di cento omicidi sono stati riportati in Giappone, Germania e Inghilterra insieme.

GENESI DELLA GUARIGIONE

Cosa possiamo fare per risolvere l'alienazione globale e le sue ripercussioni distruttive? Dobbiamo cominciare ad imparare a guarire e rinegoziare i nostri traumi individuali. Da lì, possiamo adattare il processo di guarigione/rinegoziazione perché funzioni presso comunità, culture e nazioni diverse. E' un compito che spaventa per la sua portata; eppure credo che si possa realizzare/attuare.

Per prima cosa, possiamo aiutare le persona a ristabilire il contatto al primo livello di legame genitore/neonato. Sappiamo che questo vincolo è la base di partenza per guarire e prevenire il trauma, individuale e collettivo. Quando gli adulti sono stressati o traumatizzati i loro figli, neonati e molto piccoli, reagiscono a ciò che percepiscono come disturbo. E' possibile annullare alcuni degli effetti di questo trauma "ereditato" con movimenti ritmici, musica e interazione di gruppo per ristabilire collegamenti interrotti ed equilibrio. Questo lavoro si sta già facendo – nella ex - Jugoslavia, nel Medio Oriente e nelle aree violente dei centri urbani degradati – al fine di creare modelli di un sano legame genitore/bambino che si possa adattare a culture e situazioni diverse (v. *Waking the Tiger* – Risorse/Fonti Supplementari, sotto).

Naturalmente, questo è solo l'inizio. Sono convinto che noi, come specie, abbiamo la capacità naturale di guarire il trauma – e oltre a ciò, di utilizzare le nostre esperienze traumatiche per rientrare in contatto con il nostro istinto. La cooperazione della zona istintiva con quella emotiva e quella razionale del nostro cervello, ci trasformerà come individui, portando inevitabilmente a una trasformazione globale su scala molto più ampia. Come esseri interi e collegati/"in contatto" possiamo realisticamente contemplare/prevedere la creazione di un mondo gratificante a livello individuale e relativamente pacifico.