

*Traduzione a cura
dell'Associazione Progetto Somamente*

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO:
**IMPLICAZIONI FISILOGICHE DEL TRAUMA
PRENATALE**

by Marcy Wineman Axness

La seguente è un'intervista a Raja Selvan, PhD, istruttore senior di Somatic Experiencing. Vive a Los Angeles dove può essere raggiunto allo 310-306-1462 oppure all'indirizzo mail RajaSelvam@aol.com. La sua esperienza include sistemi di psicoterapia orientata sul corpo derivati da Somatic Experiencing e dall'analisi dinamica del corpo (Bodydynamic Analysis), psicologie Jungian and Archetypal, e scuole di psicoanalisi sulle relazioni tra soggetti e tra oggetti. La sua grande comprensione della psiche è influenzata anche dalla sua esperienza con Advaita Vedanta ed è pervasa dalla tradizione spirituale dell'India. Tiene inoltre corsi e seminari a livello internazionale.

L'intervistatrice vive a Los Angeles e proviene dal mondo della psicologia pre- e peri-natale, oltre che da un'esperienza personale di figlia adottiva. Scrive articoli e tiene seminari in tutta la nazione sulla gestione e soluzione di problemi legati all'adozione, così come problemi pre- e peri-natali più in generale.

1

*Somatic Experiencing Italia
Progetto Somamente
via Maiocchi 18 - Milano
www.somatic-experiencing.it
02/29510029*

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

M: Se tu avessi solo pochi minuti a disposizione con un adottato, o con qualcuno che abbia subito un grave stress nel grembo materno--

R: Cosa gli direi? Be', da un punto di vista emotivo è piuttosto ragionevole che queste persone non si sentano volute. Da un punto di vista fisico la gente che ha avuto questo tipo di trauma mostrerà sintomi come --- stiamo parlando di come il trauma condizionerà la fisiologia nel futuro --- problemi nella regione dello stomaco. Spesso hanno una curvatura della colonna e possono anche avere problemi agli occhi. Questi sono tutti sintomi fisici, ma quello che sono in realtà è un tentativo del corpo di affrontare altissimi livelli di "eccitabilità" che non riesce a scaricare, riconducibili al trauma subito. Noi classifichiamo un trauma prenatale come un trauma da shock generale, che è quello con un impatto più importante. Questo è ciò che accade nell'utero: il feto è molto viscerale. E' maggiormente rappresentata la branca simpatica del sistema nervoso autonomo, quella dell'eccitabilità, e meno quella parasimpatica, della tranquillità. Risente molto dello stato della madre, infatti quando sente di non essere voluto è stressato, molto stressato, senza via d'uscita. Il livello di eccitazione fisica è talmente alto da non poter essere gestito, è quasi come se, ammesso che fosse possibile, si stesse frammentando in migliaia di pezzi, come il cervello dei rettili, un cervello primitivo che ha la saggezza di un miliardo di anni di evoluzione e, in qualche modo, cerca di gestire il disagio, giusto? E quello che fa è

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

disorganizzare se stesso – serrando lo stomaco, ad esempio, allontanandolo dalla parete dell’utero, perché ad un certo punto la parete dell’utero diventa un nemico, se ci pensi.

Non c’è calore. In qualche modo si allontana da esso. Spesso la funzione respiratoria è coinvolta e il bambino respira malamente. Non deve sentire l’energia.

M: Sì, ho provato questa sensazione per molto tempo, quella di non respirare profondamente.

R: Inoltre stringerà l’area del cordone ombelicale, i visceri, abbastanza da tagliare fuori l’energia della madre riluttante, o qualunque altra energia o sostanza che il feto non vuole – ad esempio se la madre beve. È come “posso allontanarmi dalla madre che mi provoca ansia?”

sfortunatamente no, perché il feto è completamente integrato al sistema energetico della madre, totalmente dipendente da esso, ma ciononostante ci prova.

M: Per cui la costrizione in varie parti del feto è un tentativo di --

R: è un tentativo di tenere lontana questa ansietà che minaccia di frammentare il sistema nervoso autonomo e la sua stessa sopravvivenza.

M: Questo sentire da parte del feto di non essere voluto, è una comunicazione principalmente telepatica?

R: No, parlo di aspetti fisici.

M: Chimici?

R: Non è solo biochimica, ma è anche tessutale. Ad esempio, se una madre non vuole il bambino, quello che

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

succede è che la parete dell'utero non sarà favorevole per il feto.

M: In che senso?

R: Perdita di sensibilità. Per esempio se lavoro con un cliente che non ha energia nelle gambe, le gambe sono veramente fredde. Per cui, a qualche livello – cosa facciamo quando vogliamo dimenticarci del dolore in una certa parte del corpo, o non vogliamo sentire una certa parte del corpo? A volte le donne che si vergognano del loro seno soffocano l'energia del seno – non vogliono nemmeno sentirlo. Ad esempio la mamma cercherà di evitare perfino il sentimento, e il bambino lo percepisce – la comunicazione è totalmente nel regno della sensibilità.

E ricordiamoci che la madre e il bambino a quello stadio sono una cosa sola, per cui il bambino che cerca di allontanarsi dalla madre in realtà cerca di allontanarsi anche da se stesso.

Puoi immaginare il dramma esistenziale che scaturisce da questo? Il solo modo che ha per sopravvivere è addentrarsi sempre più profondamente nel suo nucleo.

Hai mai sentito parlare della struttura schizoide in bioenergetica? nella

Bodydynamics (dinamica del corpo) – che è una pratica di psicoterapia sviluppata da Lisbeth Marcher in Danimarca – è detta anche struttura esistenziale mentale.

Lo sguardo vacante, l'aspetto di "figlio di nessuno", non c'è assolutamente energia nel corpo, sono persone estremamente intellettuali.

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

Molto cerebrali. Questo perché deve essere estremamente doloroso per il feto essere altrimenti. Quando il bambino non è voluto, sarà difficile per lui gestire i propri sentimenti a mano a mano che cresce.

Se invece si sentono voluti ma poi succede qualcosa durante la gravidanza – la madre vive un’esperienza difficile o uno stress intenso – allora si chiudono in una difesa di natura emozionale. È una strategia di sopravvivenza diversa, quella che viene chiamata – nella Bodydynamics – la struttura esistenziale emozionale. Spesso queste persone hanno molta energia. Janis Joplin è un esempio classico di struttura esistenziale emozionale.

M: Pensi che il feto riconosca e distingua differenti tipi di energia negativa, tra un rigetto diretto della madre e, diciamo, uno stress acuto più generale, oppure i sentimenti negativi della madre verso qualcuno che non sia il bambino? È stata questa accelerazione del sistema nervoso autonomo che ho provato nell’utero di mia madre in risposta ad un periodo di stress generico, o ero io, in qualche modo, come feto a sapere che mia madre mi rifiutava?

R: A livello conoscitivo?

M: No, ma forse a qualche livello telepatico, o più ad un livello spirituale – credo sia essenzialmente spirituale.

R: Il feto non lo sa, ti farò un esempio. Una madre amorevole, stava dipingendo la stanza del bambino. La pittura emanava un gas tossico – la mamma non lo sapeva, ma lo stava inalando, e il bambino si intossicava lentamente. Da questo scaturì la percezione per il bambino

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

che fosse un attacco alla sua vita, che si tradusse nel sentimento di non essere voluto. Questo bambino crebbe con una struttura esistenziale emozionale. Era molto emotivo, molto profondo nei suoi sentimenti, ed ebbe sempre la sensazione che il mondo e la gente e gli animali potessero scomparire dalla sua vita in qualunque momento. E questo era il figlio di una madre che lo voleva veramente. Per cui i feti possono malinterpretare gli eventi.

M: Malinterpretare.

R: Sì esattamente. A qualche livello lo stress è stress. La cosa importante è che influisce sulla fisiologia.

Tutto avviene nel dominio delle sensazioni. In questa fase nel feto le capacità emozionali e cognitive non sono così sviluppate come quelle sensitive, perciò tutto si sviluppa nel dominio del cervello primitivo. Ed è così che il feto si allontanerà dalla parete dell'utero, e sarà più predisposto all'insorgenza della scoliosi, c'è un motivo. Quando si piega la colonna spinale a quel modo spesso si blocca l'energia, l'energia nel corpo, così da bloccare anche l'eccitabilità.

M: Quindi questa è la ragione per cui – il blocco dell'energia, noncurante degli schemi, è come bloccare ciò che sta nuocendo, che è l'iper-eccitazione, un eccesso di energia.

R: L'iper-eccitazione in realtà è uno stato vicino alla morte, è come mettere un dito in una presa di corrente.

M: Quindi la costrizione è come incastrare un bastone in un ingranaggio. Si blocca tutto, ma almeno si blocca anche la minaccia.

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

R: Ma l'energia è legata al motore che abbiamo appena fermato. Stai guardando qualcosa che va, diciamo a 80 miglia l'ora e che si ferma improvvisamente. Se fermi una macchina che va a 80 miglia l'ora tutto in un colpo, l'energia potenziale è ancora bloccata nella macchina. Devi farla uscire lentamente, se invece lo fai velocemente è come lanciargli un altro bastone – e l'ipereccitabilità sarà ad un livello ancora più alto, poiché almeno la costruzione iniziale è stata graduale. E ancora, se provi a tirare fuori il bastone e tutto è libero di uscire, ci sarà un maggior livello di energia. Per cui lo tiriamo fuori molto lentamente. E poi prendi quell'eccesso di energia e lo metti nella vita di quella persona e vedi come lo utilizza.

M: Ok, siccome questo è il lato debole, poiché sono stata cronicamente con poca energia per tutta la mia vita, e ho sempre avuto questa specie di idea che la scarsa energia, il blocco dell'energia abbia a che fare con – se blocco il flusso di energia, blocco anche tutto ciò che è sensazione che vi si nasconde. Voglio dire, se la mia energia inizia a scorrere – se i fluidi iniziano a scorrere, io inizierò a sentire tutto ciò che ho tentato di non sentire per tutta la vita. Giusto?

R: Sì assolutamente. E il punto è che i traumi così precoci spesso vengono incastrati nella fisiologia.

M: E questo è il punto di questo tipo di lavoro. È il motivo del mio essermi addentrata in tutto questo lavoro emozionale per anni, e trovarmi ad avere ancora questo peso sullo stomaco. Ho fatto molto lavoro catartico--

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

R: E sono sicuro che ha aiutato. Il lavoro emozionale è estremamente importante per stabilire una connessione con il resto del mondo e allo stesso tempo rimanere in armonia con il proprio corpo, godere della vita quotidiana, avere energia disponibile, è importante per fare il lavoro fisiologico. Il vantaggio in più è il seguente: le sensazioni spesso forniscono il contenitore per le emozioni, per cui spesso quando le persone sono capaci di spiegare la fisiologia, sono capaci anche di trattenere più emozioni e in qualche modo di sentirsi più soddisfatti della loro vita.

Perché alla fine la vita riguarda i tuoi sentimenti verso i tuoi bambini, il tuo compagno e la tua vita di tutti i giorni..

M: Giusto, ed è il motivo per cui ho provato un tale sollievo con questo lavoro. Ma è anche il motivo per cui mi trovo con scarse risposte fisiche. R: Gli effetti

dell'iperstimolazione precoce - o meglio dell'iperstimolazione che non può essere gestita, quello che il trauma è per il feto, perché esso non ha cognizione di quello che è avvenuto. Non ha idea di quello che succede, ma percepisce una intensa iperstimolazione. Per cui questa iperstimolazione permea tutto, ogni cosa nella vita del cliente. Un altro sintomo di trauma precoce è l'ansietà che si scatena non appena insorge una qualunque eccitazione, buona o cattiva che sia.

M:Ok, diciamo qualcosa in più a questo proposito.

R: Ogni volta che succede qualche cosa di positivo, cosa succede? Eccitazione. Ogni volta che accade qualcosa di negativo, cosa succede? Eccitazione. Andrà subito a

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

“bussare” all’ansietà prenatale. È come quando ci si trova di fronte ad un trabocchetto, una scorciatoia. Penetra tutto, veramente tutto. È quello che la gente di solito chiama “sentirsi ansiosi”. Ma non è una cosa del momento. È l’ansietà per la morte. Non è un’ansietà emozionale, ma è un’ansietà che deriva dal nucleo primitivo. Quello che non proviene da un pensiero della parte recente del cervello, deriva da questa esperienza molto precoce, ed è il motivo per cui spesso sembra non avere senso, mi capisci?

M: Assolutamente. Non puoi toccarlo con mano. Mi ricorda di un argomento di cui abbiamo discusso una volta – la sensazione di non essere in grado di focalizzare, di concentrarsi su una cosa in particolare. Quando mi trovo in quello stato mi sento assolutamente confusa e rimbalzo da un pensiero all’altro.

R: Si chiama mancanza della risposta orientativa. Una tipica risposta orientativa di un animale selvatico quale sarà? Se sente un rumore si accuatta, stringe lo stomaco, si abbassa sulle anche e si guarda attorno. C’è molta eccitazione, provocazione fisica, e quando vede che è solo una piuma o qualcos’altro, si rilassa e torna alla sua strada. Questa è la classica risposta orientativa, e noi ne abbiamo bisogno per avere a che fare con il pericolo.

Quello che succede quando si è in presenza di una fisiologia traumatizzata, cioè quando c’è una stimolazione — quando abbiamo parlato di questo hai detto di aver provato questa eccitazione dopo aver sentito al telefono la voce di tua madre – succede che arriva la stimolazione e il cervello

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

primitivo si guarda intorno "dov'è il pericolo , dov'è il pericolo?" non riesci a focalizzare su una cosa perché sai che il pericolo è da un'altra parte, perché non c'è realmente un pericolo. Il pericolo è dentro di noi. Per questo da' sollievo vagare da una attività all'altra, e non appena inizi a focalizzare su un argomento ecco che arriva l'eccitazione perché a qualche livello ti accorgi che quel libro o progetto o qualunque altra cosa su cui cercavi di concentrarti, non è il pericolo, deve essere altrove. E la parte primitiva del cervello continua a cercare dove sia il pericolo. Questo processo ha a che fare con la capacità del sistema nervoso autonomo di essere sufficientemente flessibile per fronteggiare vari livelli di energia o eccitamento. Dobbiamo per così dire, calibrarlo nel tempo. Un esempio: il corpo può tollerare, diciamo, 5 watts di energia alla volta, ma il suo potenziale è qualcosa come 80 o 90 watts. Ma non si può passare da 5 a 80 watts in un giorno.

M:Ma questa è la catarsi.

R: Sì, la catarsi, e quello che può fare è – sebbene possa risolvere altre cose ad altri livelli, emozionali – può rilasciare così tanti watts nel sistema che il sistema può esserne fisiologicamente ancora più traumatizzato. E una cosa che ho notato quando ho lavorato con te è che eri in uno stato di stimolazione, per cui è stato facile lavorarci, al contrario di quando diventa un vero e proprio sintomo. Ad esempio, se tu venissi da me con un forte dolore alla spalla, potrebbe essere un segnale che la stimolazione si è divisa e si è localizzata in una particolare area del corpo per

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

compensare l'eccesso di attivazione. Ed è lo stesso concetto delle curvature della colonna vertebrale, molti bambini che soffrono uno stress fetale sviluppano un certo grado di curvatura. Quello che cercano di fare è di immagazzinare in qualche modo quell'energia da qualche parte vicino alla colonna. E quando la scoliosi scompare – si raddrizza – l'energia viene rilasciata a tutto il sistema. Ma se si procede con un lavoro profondo sulla scoliosi, si rilascerà così tanta energia e così velocemente che l'organismo sarà nuovamente traumatizzato e la scoliosi potrà tornare. La cosa importante quindi è il rilascio graduale dell'energia...

M: Un terapeuta con cui ho parlato dice che le persone possono aver bisogno della catarsi all'inizio – ha usato una analogia con un pozzo di petrolio – per rilasciare la pressione iniziale, così da poter poi entrare e creare un modo per far fluire quell'energia, canalizzarla e utilizzarla.

R: Questo può essere un modo, ma può essere fatto in diversi modi e in gradi diversi. Dipende dalla persona. Non è che il modello catartico sia un cattivo modello, penso che tutte le conclusioni cui sono arrivati debbano essere indirizzate emozionalmente, "non sono voluto" o "non ho il diritto di vivere" e cose così.

La catarsi in effetti deriva da questo mondo. Il lavoro di respirazione deve essere evitato quando è controindicato dalla presenza di un sistema nervoso instabile. È immettere molta energia in un sistema nervoso che non è in grado di sostenerla. Per cui nella catarsi può venire traumatizzato di nuovo. E la cosa peggiore è che la gente viene indirizzata

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

alla catarsi; ci sono molte sostanze chimiche che vengono secrete durante la catarsi, e questo è un altro problema. Quindi il lavoro di respirazione olografica è una cattiva idea quando c'è un grave trauma precoce.

M: Come quello che fanno per la ri-nascita, e cose del genere?

R: Sì. Che non è necessariamente una cosa negativa. Funziona per alcune persone e non funziona per altre

M: Parlando con alcuni terapeuti della ri-nascita, sembra possa essere un'esperienza molto dissociante. Prendi qualcuno senza sapere la sua storia, o le sue esperienze con altri lavori di guarigione, e li carichi con tutto questo lavoro di respirazione, e loro si immergono in una esperienza molto intensa, e -

R: si spezzano. Si può succedere con persone dissociate. Vanno in un mondo trans-personale, in uno stato alterato, come corpi celesti, e iniziano a cercare archetipi. Ma non è il livello umano.

M: Questo è come molti di noi hanno vissuto tutta la loro vita.

R: La cosa più difficile da fare è essere--

M: nel tuo corpo.

R: Sì, ed il piacere è lì. L'idea è di permettere alla persona di avere quanta più energia possibile nel corpo così da poter avere il massimo piacere che la vita è capace di dare. Caricare il sistema con quanta più energia possibile e quante più emozioni possibili può essere indicato quando il sistema nervoso è sufficientemente capiente e la fisiologia è

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

abbastanza stabile da sopportarlo, così da potersi organizzare in un contenitore più capiente sia per le esperienze positive che per quelle negative che fanno parte e avvolgono della vita umana.

M: Giusto, è la mia esperienza di tutta una vita, di non essere capace di avere abbastanza energia. Ci sono volte in cui penso a tutte le cose che vorrei fare – soprattutto con i miei figli – se avessi più energia. Non è questo quello cui tutte le difese erano dirette?

R: Esattamente.

M: Diciamo che hai qualcuno che viene da te che ha già fatto del lavoro sugli stadi tardivi di sviluppo della sua vita, ma non ha indirizzato il lavoro a stadi più profondi o più precoci, ai traumi fondamentali. Immagino che se io fossi venuta qui a quel punto 3 o 4 anni fa e avessi iniziato a fare il lavoro di riflessione e introspettivo che fai tu, avrei semplicemente iniziato a piangere, come il pozzo di petrolio che ha bisogno di pressione per uscire.

R: E cosa avrei fatto in quel caso? Avrei seguito assolutamente l'evento, ma monitorandolo per essere sicuro che la tua fisiologia non venisse traumatizzata allo stesso tempo. Il trauma della nascita è un trauma fisico con cui si deve avere a che fare, altrimenti le persone possono andare in stato di maggior shock tanto più si addentrano nella catarsi. Quindi averlo sempre presente a livello cosciente è positivo, perché –

M: Perché ti permetterà di notare se all'improvviso ti senti intorpidito o troppo frettoloso, o distaccato, eccetera.

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

R: Esatto. Vedi, l'idea è di tenerti qui nel presente. Considerare la problematica che affronti — rumore, bambini, o altro — e poi usarlo per aprire all'energia poco alla volta. Va attraverso un ciclo e spesso io aspetto solo facciano il proprio ingresso il corpo e l'autocontrollo.

M: Dimmi dell'autocontrollo. È qualcosa che mi sta molto a cuore sapere che non sono solo io a doverlo fare mentalmente, che è un processo fisiologico.

R: Tu cerchi il cervello primitivo, che governa tutti i processi autonomici, che ha bilioni di anni di saggezza conservati. Regola il battito cardiaco — lo rallenta, lo fa aumentare, eccetera...- fa tutto senza input coscienti. Ed è questo sistema che è danneggiato nel trauma. L'autocontrollo è in qualche modo contrastato. E non è in grado di tornare all'omeostasi perché quello che succede nel trauma è che il sistema nervoso autonomo è sovraccaricato da alti livelli di energia, che sono all'origine dello stress, e in qualche modo si disorganizza per difendersi ma non è capace di tornare indietro allo stato normale.

Tutto quello che facciamo qui è provare a far tornare l'autocontrollo lungo un periodo di tempo, farlo tornare sulla sua strada. Gli diamo supporto, con un po' di comprensione e di conoscenza su come farlo, quanto lentamente farlo, cosa cercare e così via.

M: Ma il sistema nervoso può ancora re-imparare?

R: Certamente. Il nuovo cervello può entrare in azione e condizionarlo fino al punto di aiutarlo a guarire. Per esempio ho avuto una cliente, non sapevo che salmodiava.

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

Stava migliorando ma poi tornava e diceva che invece stava peggiorando. Non sapevo cosa era successo e poi scoprii che lei salmodiava 4 ore al giorno e stava immettendo tanta energia nel suo sistema nervoso proprio quando stava guarendo. Per cui si può interferire con il processo di guarigione volendo fare troppo.

M: Se qualcuno vuole interessarsi di questi argomenti ma non ha l'opportunità di lavorare con qualcuno che è familiare con la tecnica, c'è niente che possa essere affrontato da soli?

R: Prenditi del tempo e se hai uno spazio verde vicino o qualche posto che ti piace, vacci. Uno dei modi per far tornare l'autocontrollo è stare nella natura.

M: E' qualcosa che ho sempre sentito dire eppure sono sempre stata poco incline ad andarci anche se sapevo che avrebbe aiutato.

R: Vedi, nel trauma tutte le connessioni sono infrante. La connessione con la natura è rotta, la connessione con le risorse benefiche è rotta. E noi cerchiamo di ristabilire quelle connessioni. Ida Rolf una volta disse "se non l'hai avuto da tua madre, prendilo dalla Madre, dalla terra". Quando quella connessione è rotta non c'è da stupirsi che ci sia della resistenza.

M: Sì, è come quando voglio solo starmene in casa ma guardo gli alberi dalla finestra.

R: Va bene per cominciare, per connettersi con la natura. Vedi, il ritmo della natura è così forte da poterci coinvolgere anche da lì - hai presente quando le persone

ASCOLTANDO I MESSAGGI DEL CORPO

sono veramente eccitate all'idea di andare sull'oceano e fermarsi? È perché il ritmo dell'oceano è travolgente, per cui il meccanismo che li fa resistere all'autocontrollo viene sospinto dal ritmo naturale e inizia ad autoregolarsi.

M: Quando facevamo questo lavoro ero sorpresa di avere queste immagini così vivide, quasi drammatiche (serpenti nel mio stomaco, il torace pieno di terra bagnata), dal momento che non mi considero una con una grande e vivida immaginazione visuale.

R: Lavori in uno spazio del subconscio, dei sogni. Non è lineare come serpenti e fango. Nel mondo dei sogni non c'è logica temporale o spaziale. In questo processo di guarigione, al livello primitivo dei rettili, non c'è logica. È un luogo di infinita creatività, ma è la tua creatività. Nel trauma è questa connessione alla creatività che viene spezzata e quello che cerchiamo di fare è ricrearla. Questo lavoro è soprattutto di rinforzare il cliente, riconnetterlo con le sue risorse creative e fisiologiche.

© 1995, by Marcy Wineman Axness

diritti riservati Somatic Experiencing