

Nuove prospettive nella terapia del trauma



Una presentazione dell'opera del dott. PETER LEVINE sulla terapia della polarità

John Chitty, RPP
1994 APTA National Conference
11 giugno 1994
Pacific Palisades, CA

Polarity Center of Colorado • 1721 Redwood Ave. • Boulder CO 80304 • (303) 443-9847 • E-mail ChittyJ@aol.com • www.PolarityColorado.com • v.0897

Per mettersi in contatto con Levine:
001 (303) 823-9524
ergos@earthlink.com

Prologo

Il secondo avvento

W. B. Yeats

(traduzione di Roberto Sanesi)



Ruotando e roteando nella spirale che sempre più si allarga
Il falco non può udire il falconiere;
Le cose si dissociano; il centro non può reggere;
E la pura anarchia si rovescia sul mondo,
La torbida marea del sangue dilaga, e in ogni dove
Annega il rito dell'innocenza;
I migliori hanno perso ogni fede, e i peggiori
Si gonfiano d'ardore appassionato.

Certo qualche rivelazione è vicina;
Certo s'approssima il Secondo Avvento.
Il Secondo Avvento! E le parole sono appena dette
Che un'immagine immensa sorta dallo *Spiritus Mundi*
Mi turba la vista; in qualche luogo nelle sabbie del deserto
Una forma dal corpo di leone e dalla testa d'uomo,
Con gli occhi vuoti e impietosi come il sole avanza,
Con le sue lente cosce, mentre attorno
Ruotano l'ombre degli sdegnati uccelli del deserto.
Nuovamente la tenebra cade; ma ora so
Che venti secoli di un sonno di pietra
Furono trasformati in incubo da una culla che dondola.
E quale rozza bestia, finalmente giunto al suo tempo avanza
Verso Betlemme per esservi incarnata?

Note:

Spirale che sempre più si allarga = spirale in espansione; vortice del trauma; circolo vizioso
Falcone = energia Yin, corpo fisico
Falconiere = energia Yang, mente
Anarchia = sintomi del trauma, psicopatologia

Rivelazione = consapevolezza sensoriale
Secondo Avvento = guarigione e rinascita
Spiritus Mundi = mondo originario indiviso
Corpo di leone = potere primigenio, cervello rettiliano
Occhi vuoti = mancanza di attenzione
Cosce = successo nella fuga
Uccelli = foresta vergine
Venti secoli = crocefissione; perdita del legame con l'aspetto spirituale
Culla = rinascita dal sonno dell'illusione
Rozza bestia = contatto con il sé primitivo
Betlemme/incarnata = realizzazione divina mediante il legame con l'energia fondamentale



Istituto per le Terapie Cranio Sacrali - <http://www.craniosacrale.it>

Definizione di trauma

"Breccia nella barriera protettiva dagli stimoli, tale per cui si viene sopraffatti dal senso di impotenza." (Freud)

In questa categoria rientrano cadute, incidenti automobilistici, interventi medici e chirurgici, anestesie, febbri, malattie, sofferenze emotive, abusi subiti o osservati, traumi fetali, trauma della nascita, lutti, guerre e così via.

"Se si manifestano sintomi particolari, ai quali nessuno sembra in grado di dare spiegazione, è possibile che si tratti della reazione a un trauma del quale non si ricorda nulla."

Modello catartico di trattamento

"La terapia della catarsi si fonda sul concetto che, riportare alla coscienza la memoria delle sofferenze, con il rilascio delle emozioni da esse imprigionate, rappresenta il modo migliore per risanare sofferenze di vecchia data."

"Rivivere deliberatamente un evento traumatico, recuperando ricordi o rilasciando emozioni mediante la catarsi, rappresenta più plausibilmente un modo per riaffermare, anziché sanare, il trauma nell'entità corpo/mente... L'entità corpo/mente non è in grado di distinguere tra una rappresentazione e la realtà. Riattiva ogni volta gli stessi meccanismi difensivi che attiverebbe per fronteggiare l'evento reale. L'approccio catartico rafforza gli effetti del trauma."

I gruppi di sostegno dei sopravvissuti a un evento tendono a perpetuarne i sintomi.

"Il trauma risiede nel sistema nervoso e non nell'evento."

Visione classica delle tre componenti del cervello e loro funzioni

Sistema neocorticale: cognitivo, razionale, dominante sugli altri sistemi.

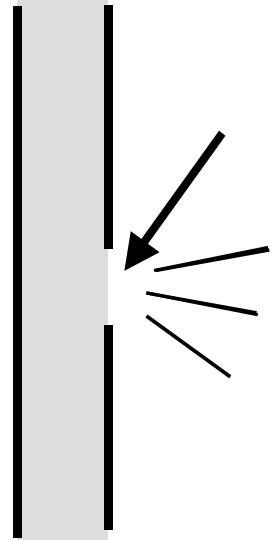
- Percepisce il mondo attraverso le immagini, il linguaggio, le idee; non accede direttamente alle informazioni; è sempre interpretativo e, in un certo senso, impreciso.
- "Per sostenere razionalmente la convinzione di separazione, è necessario che le funzioni neocorticali siano particolarmente enfatizzate."
- È in grado di percepire circa sette diversi elementi cognitivi contemporaneamente.

Sistema limbico: comportamento emotivo e sociale complementare all'istinto di sopravvivenza del cervello rettiliano.

Sistema rettiliano: fisico, funzioni vitali e sopravvivenza.

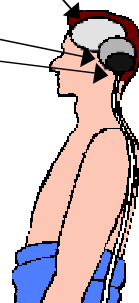
- "Tutti i mammiferi, compresi gli uomini, senza eccezioni, sentendosi minacciati adottano modalità di comportamento proprie del cervello rettiliano."
 - Percezione diretta dell'ambiente.
 - Sa istintivamente cosa è necessario per la sopravvivenza e come ottenerlo.
 - Può percepire una grande mole di informazioni, purché relative alla sopravvivenza.
 - Si fonda su ritmi di "accumulo e rilascio".
- "In un'area profonda del cervello di tutti gli animali, compresi gli uomini, si trova il cervello rettiliano. Questa parte del cervello presiede alle sensazioni e alle risposte istintive. L'unico modo per accedere a queste risorse salutari è rappresentato dalla percezione. La percezione rappresenta il linguaggio del cervello rettiliano."
- "Sotto il profilo biologico e fisiologico, il cervello rettiliano è assolutamente essenziale per tutti gli animali. Qui risiedono i progetti istintivi dei comportamenti volti a garantire la sopravvivenza delle specie grazie alla difesa e alla riproduzione."

Trauma:
confini interrotti



**Flusso della
consapevolezza**

La ricerca moderna ha concluso che non si tratta di aree realmente separate e chiaramente distinte e le loro funzioni in gran parte si sovrappongono. Questa distinzione, tuttavia, rappresenta ancora un approccio utile per la comprensione del sistema nervoso.



Risposta al trauma funzionale: ciclo del sistema nervoso

1. Allarme

Arresto dell'attività in corso, il corpo è acquattato, vigile e pronto.

2. Attivazione

Concentrazione.

Estensione della testa e del collo per migliorare l'ascolto e la percezione.

Mobilità degli occhi alla ricerca di una spiegazione: "Cosa succede?". Dilatazione delle pupille.

3. Risposta difensiva: attacco o fuga

Le braccia esprimono aggressività, le gambe prontezza alla fuga.

4. Nell'impossibilità di attaccare o fuggire, interviene il blocco

Il blocco è la risultante dell'inibizione sia alla lotta sia alla fuga: "L'energia è bloccata."

È possibile "sbloccare" il sistema nervoso?

5. Rilascio dell'energia: tremore e variazioni di temperatura

6. Riposo

"Per non rimanere traumatizzati, si deve utilizzare tutta l'energia messa a disposizione dall'entità corpo/mente per fronteggiare la minaccia."

"Purtroppo siamo portati a cronicizzare l'esperienza che, normalmente, sarebbe circoscritta nel tempo, non consentendole di seguire il suo corso naturale."

La risposta di attacco/fuga viene attivata anche dai film di azione o tensione e dagli sport, sui quali si ritiene di poter esercitare un controllo.



Scelta della risposta difensiva



Trauma e percezione nella mitologia

Medusa e Perseo

Medusa	= eventi traumatici
Serpenti = risposta rettiliana	= registrazione profonda dell'evento
Pietrificazione	= immobilizzazione/blocco
Perseo = eroe	= nobile che ricerca in sé ordine e armonia
Scudo = corpo fisico	= dono divino per sconfiggere il trauma
Visione di Medusa riflessa nello scudo	= sviluppo della percezione
Riflesso di Medusa in sé stessa	= uccisione del demone del trauma con le sue stesse armi
Pegaso = anelito alla libertà	= soluzione positiva, accesso alle risorse
Crisaore = guerriero dalla spada dorata	= chiarezza e capacità di fronteggiare gli eventi = risorse



Siddartha e il traghetto

Illuminazione come "effetto collaterale" della percezione

Prima di diventare Buddha, Siddartha tentò di conseguire l'illuminazione mediante l'intelletto. Un giorno si trovò a dover attraversare un fiume e dovette attendere il traghetto. Ma la barca si attardava sull'altra riva e non veniva a prenderlo.

Con l'attesa, l'irritazione di Siddartha cresceva. Quindi decise di recarsi, con la sua irritazione, all'ombra di un banano e di osservarla esattamente come aveva fatto con il traghetto.

Man mano che la osservava, si accorse che la rabbia era dentro di lui. Iniziò a cambiare e a spostarsi e egli la seguì. All'inizio fu come il susseguirsi delle onde sulla riva, ma egli la seguì ancora e arrivò più in profondità, sotto la superficie. Questa lo portò nella corrente e nel flusso della sua esperienza interiore, ed egli avvertì l'intero oceano dell'esistenza nel suo corpo. Osservando il proprio oceano interiore, conseguì l'illuminazione e realizzò che solo attraverso il corpo, e non attraverso la mente, è possibile ottenerla.

...la conoscenza dei medici dell'antichità è occultata e rivelata ...

*—Dr. Randolph Stone
Energy (1948), pag. 33*

Prima risposta al trauma disfunzionale

"Quando non siamo in grado di contrastare efficacemente un pericolo e di rilasciare gli stimoli insorti in risposta ad esso, il sistema nervoso tende a considerare il pericolo come un evento in corso e continua ad attivare risposte di difesa che occorre gestire per prevenire il sovraccarico del sistema corpo/mente. Di conseguenza, possono svilupparsi numerosi sintomi traumatici, tutti di blocco, anche solo parziale."

"La formazione dei sintomi del trauma è un processo a spirale che ha inizio con i meccanismi biologici primitivi. Il nucleo del processo è rappresentato dall'immobilità, o dal blocco della reazione, attivata dal cervello rettiliano quando il sistema nervoso mette in moto un'impressionante quantità di energia per la difesa mediante l'attacco o la fuga, e non si è in grado di optare né per l'una né per l'altra cosa. L'ampiezza dell'inibizione del sistema nervoso, necessaria per contrastare questa energia e preservare, così, la vita dell'entità corpo/mente, rappresenta il fattore più significativo nel successivo sviluppo dei sintomi del trauma."

"Quando la risposta di blocco si inceppa, interessa tutte le risposte istintive legate alla sopravvivenza. Tutti i componenti del sistema rettiliano sono interconnessi. Se si inceppa un ingranaggio, questo si ripercuote su tutti gli altri. Il modello più diffuso consiste nel ricapitolare la risposta di attivazione più e più volte sotto forma di ipervigilanza."

"Le risposte di attacco e difesa, in particolare l'aggressione e la fuga, rappresentano la risposta PRINCIPALE dell'entità corpo/mente alla minaccia. Tuttavia, esiste una SECONDA linea di difesa che precede il blocco. Questa è caratterizzata da emozioni intense quali rabbia e terrore. La rabbia è la risultante dell'inibizione alla risposta di attacco, mentre il terrore è la risultante dell'inibizione alla risposta di fuga. In questa breve fase, si possono verificare alcuni fenomeni, come nel caso della madre che riesce a sollevare l'automobile per liberare il figlio rimasto intrappolato."

"L'entità corpo/mente ha una propria soglia di tolleranza alla rabbia o al terrore. Giunta a questa soglia, l'immobilità prende il sopravvento e l'individuo collassa. Tuttavia, l'intensa energia bloccata viene strettamente associata con questi stati emozionali eccessivamente intensi. Quando l'entità corpo/mente inizia a uscire dall'immobilità, il terrore e la rabbia si ripresentano."

"Ho udito un grido. Subito, guardandomi attorno, ho visto il leone pronto a balzarmi addosso. Mi ha afferrato una spalla e siamo finiti insieme a terra. Lo udivo ruggire orribilmente accanto al mio orecchio, mentre mi scrollava come farebbe un gatto con il topo. Lo spavento ha prodotto uno stupore simile a quello che sembra provare un topo dopo la prima scrollata del gatto."

Questo ha determinato una sorta di vaghezza in cui non trovavano posto né panico, né terrore, attraverso la quale rimanevo cosciente di tutto quello che stava accadendo. Assomigliava allo stato descritto da pazienti parzialmente anestetizzati con il cloroformio, che seguono tutta l'operazione, ma non sentono il bisturi.

Questa singolare condizione non è la conseguenza di alcun processo mentale. La scrollata annulla la paura e l'orrore che si proverebbe guardando l'animale. Questo particolare stato si verifica probabilmente in tutti gli animali predati da carnivori. E se è davvero così, si tratta di un dono misericordioso del nostro benevolo Creatore per attenuare la paura della morte."

*David Livingstone, esploratore scozzese
(1813-1873)*

Seconda risposta al trauma disfunzionale

"Gli uomini si trovano in grande difficoltà quando non riescono a spiegare alcuni aspetti della propria esperienza. Dopo aver richiamato la primitiva risposta di attivazione, si sente l'esigenza di cercare una spiegazione. Se questo non è possibile, si crea uno stallo. Il sistema neocorticale tenta invano di trovare una risposta, mentre il cervello rettiliano gli ordina di agire."

"L'esigenza compulsiva di ricordare rappresenta il tentativo biologico di soddisfare una risposta di attivazione esagerata."

"L'immobilità consente all'animale di fingersi morto e, grazie a questo, di sopravvivere. Ma per creare questa illusione, è necessario tenere sotto controllo un'energia enorme, compresi la rabbia e il terrore. Il sistema impegna completamente sia l'acceleratore (attacco o fuga) che il freno (inibizione dell'attivazione)."

"Quando si inizia a rilasciare il freno, l'acceleratore è ancora al massimo e questo determina una riattivazione, anche delle emozioni di rabbia e terrore. Il sistema primitivo interpreta questa intensa attivazione come una nuova minaccia e preme di nuovo automaticamente il freno per ritornare all'immobilità. Ne consegue un circolo vizioso con il peggioramento dei sintomi del trauma. La paura accresce e protrae l'immobilità, trasformandone l'interruzione in un evento intrinsecamente violento."

"Sul piano fisiologico, ogni volta che si sperimenta un nuovo blocco, si tenta di uscirne e lo si riattiva, si verifica un'esperienza identica a quella originale, con una importante differenza. Ad ogni episodio, la quantità di energia coinvolta per fare fronte alla situazione aumenta nel tentativo di impedire un nuovo episodio. Quindi l'energia deve essere controllata e gestita da un numero **MAGGIORE** di sintomi traumatici. Oltre a diventare cronico, il blocco aumenta di intensità."

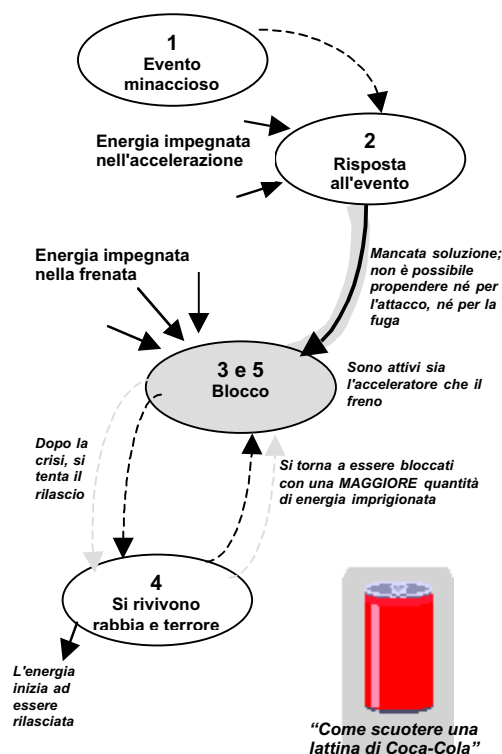
"L'immobilità si verifica quando una persona è sopraffatta; persiste perché il senso di sopraffazione rappresenta un'esperienza temuta. Il circolo è stringente, semplice e autoperpetuantesi."

Quando un individuo rimane traumatizzato, inoltre, il rischio di dover fronteggiare altri traumi è maggiore (rafforzamento). Il sistema neocorticale distingue tra esperienze traumatiche, ma il cervello rettiliano no. La sua risposta rimane invariata di fronte a qualsiasi evento; indipendentemente dal soggetto, dall'oggetto e dalla circostanza. Un'attivazione bloccata rimane un'attivazione bloccata e il carico dell'energia inibita aumenta fino al punto di rottura."

"L'entità corpo/mente si attiva di fronte al pericolo tanto sulla base dell'esperienza esterna quanto, se non di più, sulla base dell'esperienza interna."

Risposta al trauma

Sequenza che conduce al blocco cronico



Terza risposta al trauma disfunzionale

"La psicopatologia consente la liberazione del vapore appena necessario per mantenere il sistema in funzione, ma non sufficiente perché l'organismo possa uscire dallo stato di blocco, perché questo si verifica quando hanno inizio i terrificanti sintomi di terrore e rabbia. L'entità corpo/mente adotta ogni pensiero, sentimento o comportamento utilizzabile per contenere l'energia insita nello stato prodottosi. Le funzioni basilari primitive, regolate dal cervello rettiliano, rappresentano un terreno fertile per iniziare e, di conseguenza, possono insorgere anoressia, insonnia, promiscuità, iperattività, disturbi del sonno. L'attività viene guidata non dall'impulso istintuale, ma dall'energia in eccesso tanto da diventare compulsiva e ripetitiva. E con l'aumentare dell'energia, per mantenerne il controllo, si rende necessario un numero sempre maggiore di comportamenti e sintomi."

L'impulso verso la violenza è così spaventoso in sé e per sé che viene soppresso e rivolto verso sé stessi" da cui emicranie, fibromialgie, coliti spastiche, contratture muscolari.

La potenza della risposta di blocco è pari a quella impiegata dal sistema nervoso per contrastarla. Il sistema si adopera continuamente per cercare di rilasciare l'energia imprigionata. Imparare a utilizzarla vuol dire trasformarla nel nostro migliore alleato. Ci serve solo un'opportunità: un'impostazione sana, attenzione e tempo."

Circolo vizioso:

Le paure non capiscono i sintomi, in tal modo si determina una ulteriore separazione per evitare di viverli.

Il timore della sensazione di impotenza, conduce a un altro impulso contrastato che, a sua volta, comporta altri timori e così via.

La repressione della paura produce un'immobilità agitata che determina un'intensa attivazione la quale, a sua volta, accresce la paura.

Molti comportamenti compulsivi, costruttivi o distruttivi che siano, trovano spiegazione nella reiterazione di strategie di rilascio l'energia bloccata. Ansia, insonnia e stanchezza cronica sono solo alcune delle molteplici possibilità.

Variabilità di impatto e sintomi principali del trauma

"Il lasso di tempo che intercorre tra l'evento e la comparsa dei sintomi va da 6 a 18 mesi."

Si rimane traumatizzati se:

- l'entità corpo/mente ritiene che una situazione rappresenti una minaccia per la vita;
- viene meno la capacità di affrontare il pericolo e rispondere adeguatamente;
- non si è in grado di rilasciare l'energia che l'entità corpo/mente ha mobilitato per l'occasione.

Fattori che interessano la capacità di fare fronte alle situazioni

- Livello di minaccia insito nell'evento.
- Il contesto di vita del momento.
- Caratteristiche fisiche: resilienza genetica.
- Capacità apprese.

Propria storia di successi o fallimenti (i traumi generano traumi).

- Livello di consapevolezza delle proprie capacità.
- Risorse esterne: recupero del rapporto con la natura attraverso la consapevolezza, supporto
- Risorse interiori: complessità della disposizione delle variabili interne
- Registrazione dell'evento nell'entità corpo/mente

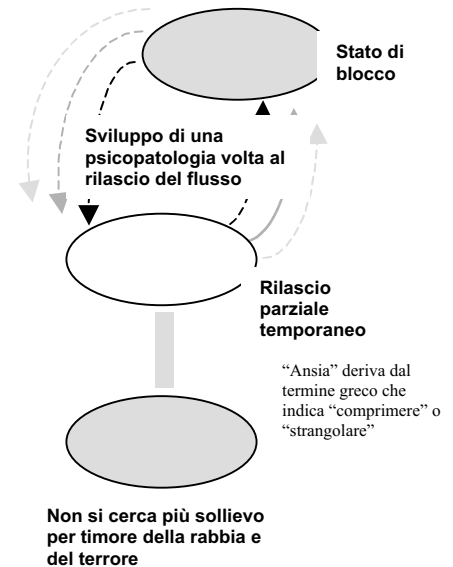
Problema chirurgico: il sistema corpo/mente lo registra imprecisamente come una minaccia.

L'approccio medico non tiene conto del danno. Una probabile conseguenza è la negazione; attenzione alle procedure di routine: circoncisione, tonsillectomia.

Sintomi principali del trauma

- **Iperattività:** aumento della frequenza del battito cardiaco, del respiro, agitazione, mancanza di sonno, affollamento di pensieri, attacchi di ansia.
 - **Vasocostrizione:** alle estremità e all'addome.
 - **Impotenza:** senso di sopraffazione.
 - **Scissione:** l'entità mente/corpo si scinde
- "L'individuo si ritiene il mondo."
"Spesso il disturbo fisico è la conseguenza della scissione e della frammentazione per cui una parte del corpo perde il contatto con l'unità."

Circolo vizioso dell'immobilità



"La capacità di fare fronte a un evento dipende dalla capacità di trarre insegnamento dall'esperienza e dalla capacità di dare ascolto e seguito alla propria percezione."



La risposta è in noi

Modulazione e vortice del trauma

Modulazione

"La modulazione è il riflesso della condizione iniziale, il luogo dell'equilibrio che conduce all'alternanza della titolazione tra trauma e controtrauma. Tutta l'arte della sperimentazione somatica si basa su questo."

"Man mano che ci si avvicina al vortice del trauma e della guarigione, la turbolenza aumenta: ci si sente scossi e perturbati."

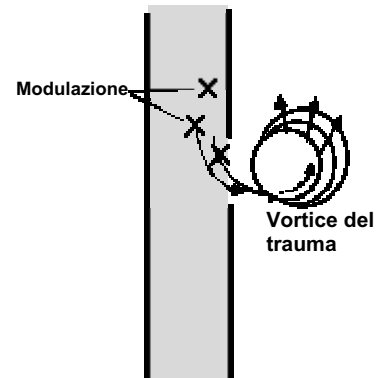
Questa sensazione viene vissuta come:

leggera instabilità

cambiamenti della pupilla
cambiamento del colorito
cambiamenti della temperatura
tremolio delle palpebre (stella a 6 punte)

tremore vistoso
la vibrazione della pelle è quasi percettibile

aumento della frequenza respiratoria che si situa nella parte superiore del torace
gorgoglii addominali (borborighmi)
respiro incerto
diminuzione della temperatura alle estremità
aumento della frequenza cardiaca (la pulsazione della carotide è visibile)
contrazione di piccoli muscoli



Vortice del trauma

"Un'interruzione nel flusso della propriocezione, determinata dal trauma, diventa come un vortice o un mulinello esterno al flusso principale della consapevolezza. Questo vortice di energia viene mantenuto dai sintomi traumatici, consentendo la ripresa di un funzionamento apparentemente normale. Il vortice dirige i sintomi per impedire che l'organismo ne venga sopraffatto e tenta, inoltre, attraverso meccanismi quali la riattivazione, di reintegrare tale energia nel flusso principale dell'esperienza."

Segni del vortice del trauma:

paura
compressione, costrizione
oscillazioni del colorito e della temperatura
sollevamento del diaframma e degli organi addominali
senso di sopraffazione e di perdita del controllo
senso di scissione dal corpo
percezione accelerata del tempo
circostritta

senso di panico, accelerazione
ritrazione dell'energia
blocco, immobilità
irrigidimento
dilatazione delle pupille
riduzione della temperatura alle estremità
limitazione della percezione, visione

Controvortice interno

Ad ogni vortice traumatico corrisponde un controvortice.

La creazione di un controvortice, mediante l'esperienza sensoriale, drena l'eccesso di energia intrappolata nel vortice del trauma, liberando risorse per contrastare l'impulso originale bloccato nel sistema.

Il sostegno al controvortice equivale all'ingessatura di un braccio rotto. Si crea uno spazio protetto e sicuro per il risanamento.

Cogliere i pazienti nell'atto di fare qualcosa di appropriato e invitarli a concentrarsi sulla riuscita e sulla veridicità delle sensazioni.

Offrire un sostegno alla percezione con la reiterazione e la riflessione.

Segni della presenza del controvortice:

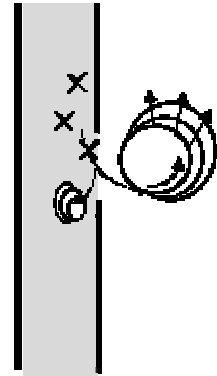
- | | |
|--|--|
| • espansione, allungamento | fluidità |
| • calore | ondate di energia |
| • rilassamento, calma | senso di leggerezza, luminosità |
| • assentamento, percezione del peso | consapevolezza della polarità negativa |
| • senso di continuità del presente | respiro addominale |
| • discesa degli organi interni; abbassamento del centro di gravità | |
| • brividi o tremori che si spostano verso il basso e l'esterno | |

Nel trattamento, il terapeuta deve valutare le risorse complessive del paziente, nel senso della possibilità di accedere alle sensazioni positive. Maggiore è la forza delle risorse positive, maggiore sarà la capacità del paziente di elaborare quelle negative.

Facendo leva sul la modulazione, il terapeuta guida il paziente alla sperimentazione lenta e crescente della sensazione, consentendogli di accedere al trauma e ai contro stati man mano che si presentano e aiutandolo a non rimanerne sopraffatto.

“Il senso di trionfo, la vitalità e la forza rappresentano le risorse fondamentali per il risanamento del trauma.”

“Il trauma dà inizio al risanamento”



Il simbolo di infinito racchiude il processo di risanamento, passando ripetutamente dal vortice del trauma a quello del risanamento attraverso il punto centrale di modulazione.

Riattivazione e fuga, rapporti traumatici

Riattivazione

Può essere costruttiva o distruttiva

Lady Macbeth che si lava le mani OPPURE asma come sintomo di soffocamento del trauma.

Identico o opposto

il trauma dello strangolamento conduce a scegliere un abbigliamento stretto al collo OPPURE molto ampio.

Aguzzino o vittima

Ognuno può diventare soggetto o oggetto di abusi.

Legame diretto o inverso

Relazione diretta con l'area del corpo o riflesso su altre aree.

Può coincidere con il giorno o l'ora dell'evento.

"Il rapporto traumatico rappresenta il meccanismo implicito di perpetuazione di tutte le risposte traumatiche ansiose."

Fuga

Limitazione dei movimenti e delle scelte di vita per evitare una nuova sollecitazione.

Fobie, muscolatura contratta, attacchi di panico, ansia.

Rapporti traumatici

"Il rapporto traumatico si ha quando l'attivazione (eccitazione intensa, emozioni estreme, eccitazione sessuale) evoca vecchi modelli traumatici."

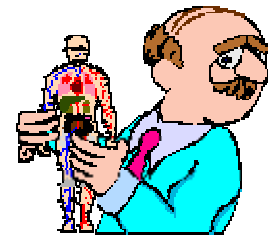
"Qualsiasi attivazione superiore a una determinata soglia evocherà una risposta psico-fisiologica simile a quella maladattativa (ad esempio, blocco/scissione) che rappresenta il contrassegno del trauma nel corpo."

"L'area sessuale è strettamente connessa a quella della sopravvivenza."

"Le dinamiche del trauma sono tali per cui possono effettivamente produrre un blocco e strane "memorie" di eventi trascorsi che, pur sembrando reali, non sono mai avvenuti."

Sia la sessualità sia la sopravvivenza sono fondamentalmente governate dalle funzioni del cervello rettiliano, tanto da venire confuse spesso e con facilità.

"Cosa fare con queste sensazioni?"



Tecnica 1

Percezione

- "La chiave per uscire da questo imbroglio, apparentemente irrisolvibile, risiede in quella caratteristica che più chiaramente ci distingue dagli animali, la nostra capacità di prendere coscienza dell'esperienza. Quando riusciamo a rallentare e percepire tutti gli elementi della sensazione e i sentimenti che accompagnano il nostro modello traumatico e consentiamo loro di giungere a compimento prima di proseguire oltre, iniziamo ad accedere e trasformare le ragioni e le motivazioni che altrimenti ci costringerebbero a riattivare le esperienze traumatiche."
- "La percezione è lo strumento che ci consente di ascoltare ciò che l'entità corpo/mente ha da dire."
- "Quel che importa sono le sensazioni, non il contenuto."
- "La percezione è il linguaggio del cervello rettiliano."
- "La sensazione, e non l'emozione intensa, è la chiave per il risanamento del trauma."
- L'entità corpo/mente comunica la propria rabbia o il proprio terrore attraverso immagini che possono anche non rappresentare eventi reali.
- "Malauguratamente viviamo in una cultura che non attribuisce al mondo interiore lo stesso valore attribuitogli da molte popolazioni considerate meno civilizzate. Esistono ancora popolazioni per le quali il mondo interiore dei sogni, delle immagini e delle sensazioni è sacro; la maggior parte di noi, nella migliore delle ipotesi, è impreparata ad affrontare quanto l'esperienza richiede."

Requisiti del terapeuta

- Ambiente protetto, delimitato.
- Consapevolezza di movimenti anche minimi, capacità di leggere i segni del corpo.
- Il paziente seduto ha il vantaggio di trovarsi in una posizione attiva.

"Titolazione"

- Introduzione graduale e assimilazione del materiale traumatico, come avviene, ad esempio, con l'acido cloridrico e la soda caustica.

1. Rimanere in contatto con la sensazione, evitare il circolo vizioso mente/emozione.

• *Il trauma risiede nel sistema nervoso autonomo, ovvero nel cervello rettiliano; il cervello rettiliano parla il linguaggio delle sensazioni. Il circolo vizioso mente/emozione conduce a un eccesso di rapporti sessuali".*

2. Ristabilire la continuità della percezione.

• *Nel trauma la percezione viene interrotta; reinstaurare l'istinto naturale.*

3. Cercare di individuare risorse.

• *Innescare e accompagnare il vortice del risanamento.*

4. RALLENTARE. Seguire una sensazione alla volta. Se si incontra il vortice del trauma, interrompersi.

• *Man mano che ci si avvicina al trauma la percezione del tempo risulta accelerata.*

5. Spostarsi nel tempo. "Notare cosa accade successivamente."

• *Al centro del trauma il tempo si arresta.*

6. Amplificare la sensazione. "Portata all'estremo limite, cosa ci ricorda la sensazione? Quale sensazione rimanda il corpo?"

• *Il corpo limita la consapevolezza ("visione circoscritta").*

7. Notare e percepire micromovimenti. Individuare il movimento nel punto del blocco.

• *Esiste sempre un movimento di qualche tipo al centro del blocco del trauma.*

8. Percepire il movimento a livello intenzionale. "Dove è diretto?"

• *Nella fase intenzionale, il sistema nervoso è in grado di sperimentare altre opzioni.*

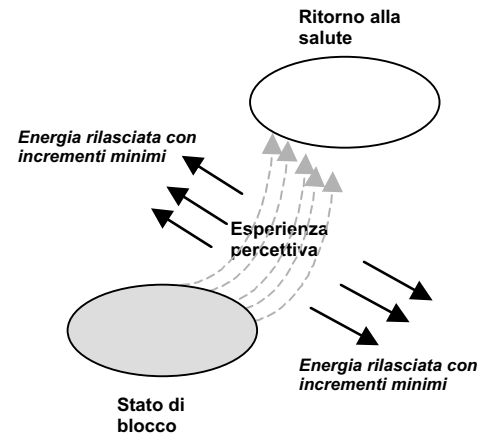
9. Lavorare sui piani sottili del trauma e del vortice del risanamento, nei quali l'attività del sistema nervoso simpatico è ridotta. Un'oscillazione dell'altalena del sistema nervoso autonomo alla volta, una titolazione. Se si nota un cambiamento del colorito o della temperatura, prima di proseguire, attendere che si normalizzi.

• *Le oscillazioni incontrollate del colorito o della temperatura indicano un'attività sia del simpatico sia del parasimpatico e che tale attività sta prendendo il sopravvento.*

Tecnica 2

- "Chiamare in causa il materiale traumatico" con molta cautela.
- Non ha importanza se non ci si trova NEL trauma. Tutte le strade conducono a Roma. Cercare di rimanere nella modulazione e di avere solo piccoli contatti incrementali con il vortice del trauma. Molti pazienti, in particolare coloro che hanno a lungo sperimentato la terapia catartica, si tufferanno nel vortice del trauma e sarà necessario aiutarli a trattenerci.
- PROCEDERE LENTAMENTE! Il ritmo e il tempo sono importanti.
- Interrompersi se il paziente si sente sopraffatto. Invitarlo ad aprire gli occhi e a concentrarsi su qualcosa di esterno. Distrarlo con qualcos'altro o suggerirgli di fare una pausa.
- Prestare attenzione a eventuali segni di stanchezza. Prendere tutto il tempo necessario.
- Non tentare di dare spiegazioni o interpretazioni.
- Bilanciamento del sistema simpatico (Esercizi con l'energia, pag. 80).
- Osservare le componenti della risposta
 - Estraniamento
 - Costrizione; oppressione, abbassamento della temperatura.
 - Attivazione; movimento di testa, occhi e collo.
 - Braccia e gambe fredde o con formicolii.
 - Scissione.
 - Riunificazione
 - Calore.
 - Percezione.
 - Scosse/tremulti.
- **Respiro**
 - È unico quanto alla caratteristica di essere sia sotto il controllo del cervello rettiliano sia del sistema neocorticale.
 - Al livello rettiliano, il modello di respirazione risponde direttamente al livello di anidride carbonica (CO₂) e di stress.
 - Il modello di respirazione da toracico che era diventa addominale.
- **"Il lavoro con l'immaginazione** è più potente di movimenti macroscopici, perché opera con il movimento intenzionale, che è preparatorio, e rappresenta il momento di organizzazione del sistema nervoso."

Lasciare che l'energia bloccata venga rilasciata gradualmente



Lasciarsi guidare dal simbolo dell'infinito



Applicazioni specifiche

Pronto soccorso per incidenti e cadute

- Evitare di trasmettere agitazione cercando, innanzitutto, le risposte in sé stessi.
- Mantenere la calma; lasciare che il tempo rallenti.
- Sostenere e condurre la vittima anche se è in grado di muoversi da sola.
- Tenere il paziente al caldo.
- Prima di riprendere l'attività, lasciargli il tempo di rassicurarsi e riposare.
- Confermare le sensazioni e incoraggiarlo a sperimentarle.
- Comunicare tranquillità e sicurezza.
- Condurre l'attenzione sulle sensazioni; ripetere in tono affermativo eventuali domande per confermare la percezione del paziente.
- Lasciar trascorrere molto tempo tra una domanda e l'altra.
- Osservare gli indicatori di rilascio dell'energia: respiro, distensione, tremito; attendere più cicli e non limitarsi al primo.
- Convalidare le risposte del paziente.
- Prendersi cura della sua esperienza emotiva per tutto il tempo necessario.

Trauma ospedaliero nei bambini

- Molto diffuso a causa del senso di urgenza, della cultura, delle procedure e dell'approccio medico.
- Rimanere accanto al bambino prima e dopo.
- Non lasciare che il bambino venga anestetizzato o subisca procedure invasive se non è calmo.
- Informarsi sul genere di medicazione utilizzato.

Trauma della nascita

(Si presume la conoscenza del comportamento con i bambini in genere)

- Stabilire un'atmosfera di calda vicinanza.
- Osservare i segnali del bambino per capire quando è pronto.
- Sdraiare il bambino supino su una superficie morbida al centro del gruppo (genitori e terapeuta).
- Spingere delicatamente e alternativamente i piedi, in risposta alla spinta del bambino.
- Consentire alla frustrazione del bambino di crescere e raggiungere un livello stabile.
- Attendere che il bambino faccia un respiro profondo, quindi posare delicatamente e fermamente una mano sulla sua testa.
- Osservare e ascoltare i segni del rilascio dell'energia.



Esercizi

1. Percezione

- Assumere una posizione comoda.
- Percepire il contatto del corpo con le superfici che lo sostengono.
- Concentrare l'attenzione al di sotto della pelle.
- Cercare di definire la propria percezione. Seguire la percezione ovunque si sposti e osservarne le qualità.
- Se si prova un'emozione, riconoscerla in questo contesto. Quali sono le sensazioni associate con l'emozione?
- Se il senso di sopraffazione prende il sopravvento, interrompersi facendo un respiro profondo e concentrare l'attenzione su qualcosa di esterno al corpo. Superato il senso di sopraffazione, riprendere l'esercizio.



2. Fotografie

- Portare la consapevolezza sul corpo.
- Osservare una rivista di fotografie.
- Qual è la propria reazione?
- Come si configura questa reazione?
- Cercare di descrivere le sensazioni con la maggiore precisione possibile.
- Rimanere in contatto con le sensazioni e osservare se si modificano.
- Versione 2: fare lo stesso esercizio con foto e ricordi di famiglia.

3. Ridefinizione della risposta di attivazione (30 minuti e più)

- Sedere su una sedia in posizione confortevole.
- Immergersi completamente nella propriocezione.
- Osservare il respiro, il contatto con le superfici e così via.
- Dondolare LENTAMENTE la testa avanti e indietro, con gli occhi aperti, per tre volte. Se i movimenti non determinano un senso di frustrazione, non sono lenti a sufficienza.
Se non ci si sente a proprio agio, rimanere al confine, ma non all'interno della situazione di disagio.
Osservazione: osservare le sensazioni per cinque minuti con un atteggiamento di curiosità, senza cercare di fornire un'interpretazione. Osservare variazioni di temperatura e tremori di qualsiasi tipo. Seguire la propriocezione ovunque si sposti e notarne le qualità.
- Inclinare di nuovo LENTAMENTE la testa da un lato, senza ruotarla.
Ripetere l'osservazione.
- Muovere la testa in ampie spirali a sinistra o a destra.
Ripetere l'osservazione.
- Muovere la testa in ampie spirali in altre direzioni.
Ripetere l'osservazione.
- Ripetere l'esercizio 2/3 volte a settimana per un mese.

4. Percezione dei sintomi

1. Pensare a un evento trionfale della propria vita che sia stato coronato da un grande successo.
 - Osservare la sensazione nel corpo e seguirla ovunque si sposti.
 - Rimanere in contatto con la sensazione senza intervenire in alcun modo.
 - Osservare attentamente la dimensione, la forma, la posizione.
 - Dove si trova esattamente la sensazione, dove ha inizio e termine, esiste un centro?
 - Osservare qualsiasi immagine si produca. Se l'immagine o la sensazione potesse parlare, cosa direbbe?
 - Cosa accade poi?
 - PROCEDERE LENTAMENTE: prendersi tutto il tempo desiderato o necessario.
 - Osservare l'influenza sull'intero corpo.
2. Pensare a un evento spaventoso, ma non capitale, della propria vita che abbia avuto un epilogo positivo.
 - Ripetere tutti i passaggi precedenti.
 - PROCEDERE LENTAMENTE.

APPROFONDIMENTI SU PETER LEVINE

Formazione:

- Somatic Experiencing©
- visitate il sito web <http://www.ergos.com> o telefonare al numero 303-823-9527

Libri:

- Waking the Tiger*, North Atlantic, 1998

Serie di audiocassette:

- Waking the Tiger*, Sounds True, 1999