

TRAUMA, CORPO, ENERGIA E SPIRITUALITA' di Raja Selvam PhD

Tutti hanno subito un trauma

L'esperienza del trauma è universale.

Ogni tipo di evento, singolo o ripetuto in un periodo di tempo prolungato, può traumatizzarci. Incidenti apparentemente semplici, come cadute o procedure mediche di routine possono lasciarci traumatizzati quanto un abuso psicologico o sessuale. All'inizio delle nostre vite, quando il cervello e il corpo sono meno preparati a far fronte allo stress, siamo più suscettibili al trauma. I bambini che sperimentano una nascita difficile, procedure mediche o intrusioni emozionali, abbandoni o trascuratezza, possono diventare molto traumatizzati, con una ridotta abilità di far fronte alle situazioni di stress, più tardi nella loro vita.

Il trauma ci disorganizza

Tutti gli eventi sopraffacenti, fisici o emozionali, possono diventare crisi che sopraffanno fisiologicamente cervello e corpo, se non c'è soccorso, come nel caso di un bambino abbandonato.

Quando siamo severamente traumatizzati da un incidente o da una serie ripetuta di incidenti, i nostri cervelli e i ns. corpi si disorganizzano, contraendosi o frammentandosi per proteggerci dall'impatto del trauma. In un incidente d'auto, il collo del conducente potrebbe contrarsi per prevenire ferite più serie. Il conducente potrebbe anche non conservare alcuna memoria cosciente dell'impatto, come anche il cervello può togliere via o frammentare i suoi messaggi per evitare una sopraffazione.

Quando incontriamo una situazione stressante, i nostri corpi rispondono, attraverso una crescente attivazione, andando verso le risposte della "modalità di sopravvivenza" quali orientamento, lotta, fuga, congelamento e dissociazione.

Queste risposte naturali sono disegnate per minimizzare la minaccia alla nostra vita e il danno potenziale al cervello e al corpo.

Disegnati fin dal 1° giorno per guarire naturalmente dal trauma

Le connessioni cerebrali evolutivamente più vecchie, tra il cervello più inferiore (rettiliano) e il corpo, ci mettono in condizione di comunicare rapidamente con le situazioni sopraffacenti.

Il cervello rettiliano e limbico rispondono velocemente per effettuare le difese di contrazione e/o frammentazione e le risposte di sopravvivenza di base nel nostro corpo e per proteggerci, in situazioni traumatiche, da una serie di ferite incluso anche la morte.

Quando l'evento sopraffacente è finito, il nostro cervello e il corpo sono destinati a ritornare prima o dopo, al loro normale proprio stato.

Se si trova comprensione e supporto da sé o dagli altri, abbastanza a lungo, durante questo processo istintuale di guarigione, allora il nostro corpo si smobilizza dalle risposte di sopravvivenza basilare, dall'alta eccitazione del Sistema Nervoso Autonomo (SNA), orientamento, lotta, fuga, congelamento e dissociazione, e si riorganizza dalla costrizione corporea e/o dalla frammentazione per ritornare ad uno stato di salute, naturalmente.

Per es. un bambino che è stato traumatizzato, sarà capace di scuotere via dal suo cervello e dal suo corpo, l'alta eccitazione e lo stress, se tenuto e supportato in modo sicuro, da adulti amorevoli.

Questa naturale capacità di guarire dall'impatto di sopraffazione, anche da eventi minaccianti la vita, la maggior parte di noi la sperimenterà attraverso le molteplici situazioni traumatiche che incontrerà durante l'esistenza, e ne guariremo semplicemente, nel corso della vita stessa.

In alcuni casi, comunque, alcuni di noi non si riprendono affatto, e, l'impatto lasciato da tali eventi, può continuare ad essere una fonte di stress nella loro vita, in un modo o nell'altro.

Cosa può succedere se non guariamo naturalmente dal Trauma ?

Ci sono molti modi in cui un trauma non risolto può essere fonte di sintomi disturbanti per il resto della vita di ognuno. Se i nostri corpi fisici sono stressati abbastanza da esperienze intense, noi possiamo non solo congelare e dissociare, (le risposte allo stress di cui abbiamo parlato prima) ma possono accadere cambiamenti aggiuntivi. La nostra consapevolezza può minimizzare la sensazione dei corpi fisici ed enfatizzare la sensazione dei corpi energetici, è come un modo per far fronte e regolare lo stress nei corpi fisici. Il trauma è un'esperienza intensamente stressante per i nostri corpi fisici: un regalo e una maledizione insieme.

Per alcuni di noi, il trauma dà l'opportunità di sentire se stessi di più, o più a lungo, di sentire la nostra limitata o rigida identità avvolta nei nostri corpi fisici.

Per altri, è così spaventoso, che ci tratteniamo dal sentire totalmente il corpo fisico e gli altri intorno a noi. Effettivamente preserviamo noi stessi dall'esperienza di relazioni incorporate con altri, su un piano fisico. Oppure, ci aggrappiamo così saldamente al nostro corpo fisico "per la vita", che identifichiamo il senso del nostro più alto corpo spirituale, come minacciante la vita stessa, per paura che esso inneschi esperienze traumatiche non risolte, nel corpo fisico.

Capacità di incorporazione

La nostra capacità di incorporare le più alte energie spirituali dipende dall'estensione con la quale il cervello e il corpo possono tenere e contenere un'alta carica senza dare l'avvio ad una reazione traumatica, come l'ansietà o l'emicrania. Lavorare attraverso le reazioni traumatiche nel corpo fisico, nel cervello e nel SN, verso la creazione di una capacità per gestire un'alta carica, diventa un passo necessario verso una spiritualità che fa parte del corpo.

Esempi di pratica clinica

Quelli che non hanno una capacità di incorporazione delle alte energie spirituali nei loro corpi fisici, possono incorrere in spaventose esperienze ri-traumatizzanti e loro sintomi nel corso di pratiche spirituali. Ho trattato diverse persone con alta ansietà, che emergeva in pratiche spirituali come lo yoga e la meditazione. Ho trovato che il loro persistente stato di ansietà veniva da risposte traumatiche e, come il loro corpo fisico, stava provando ad incorporare l'espansione delle energie emerse dalle pratiche spirituali. Una volta ho lavorato con una donna ai suoi primi 40 anni, che, come un adolescente, aveva fatto esperienza di uno straordinario amore, che porta con sé altrettanto straordinari stati di coscienza, prevalentemente descrivibili come alti stati spirituali.

Sfortunatamente l'esperienza innescò anche una risposta traumatica non risolta, che lasciò il suo corpo e il suo cervello molto contratti e in conflitto. Era terrorizzata di incontrare ancora tali esperienze, mentre, allo stesso tempo, desiderava ardentemente il loro ritorno. Il conflitto tra i suoi corpi energetici (probabilmente stimolato dal desiderio di essi) e il suo corpo fisico con il suo terrore e costrizione da una parte, e, dall'altra, la più grande incorporazione di tali energie, per la paura di esperienze ritraumatizzanti, la lasciò per tutta la vita con il desiderio di realizzazione, di compimento nella sfera spirituale e relazionale, in aggiunta allo sconforto nel sentire il proprio corpo. Con il lavoro su di lei attraverso le reazioni traumatiche nel corpo, siamo stati capaci di creare una più grande capacità nel suo corpo fisico di tollerare tali esperienze.

Riassunto

Nel corso di pratiche spirituali, come il corpo energetico si espande e cerca l'incorporazione nel corpo fisico, può dare l'avvio a risposte traumatiche non risolte nel corpo fisico, rendendolo contratto o frammentato nel terrore per la sopravvivenza dando inizio ad un'alta eccitazione del SNA con le risposte basilari di sopravvivenza come orientamento, lotta, fuga, congelamento e dissociazione.

Talvolta, difficili esperienze di ritraumatizzazione emerse da pratiche spirituali, sono intese come emergenze spirituali che hanno bisogno di un lungo periodo di tempo per essere lavorate.

Capire i contenuti traumatici di tali esperienze, e lavorare per risolverli, può aiutare a ridurre la sofferenza e la sua durata, e aiuta a rimuovere le restrizioni imposte dal trauma alla ricerca spirituale delle persone.

Trauma e affetti

I Traumi relazionali, o difficoltà tra bambini e coloro che si sono presi cura di loro nella loro prima infanzia, possono anche lasciare il nostro SN disorganizzato e nella modalità di sopravvivenza per la maggior parte del tempo. Questo ci rende difficile relazionarsi agli altri faccia a faccia, restando se stessi. Recenti scoperte nel campo della neuroscienza affettiva (Schore, Siegel) indicano che il faccia a faccia e altre vicine interazioni tra persone, coinvolgono molta carica del SN.

Se il carico da tali interazioni lascia il nostro cervello e il nostro corpo disorganizzato e in modalità di sopravvivenza con l'avvio delle nostre reazioni traumatiche, corriamo il rischio di non essere capaci pienamente di relazionarsi a noi stessi e agli altri.

D'accordo con il neurologo Damasco, i meccanismi del cervello più inferiore, dal quale dipendiamo per sopravvivere biologicamente e per guarire naturalmente dal trauma, sono i meccanismi importanti coinvolti nell'abilità di sentire un centrale senso del sé nel corpo.

Il Trauma disorganizza questi meccanismi del cervello inferiore, cioè, non solo sfida la nostra abilità di sopravvivere biologicamente ma riduce anche la capacità di percepire un centrale senso di sé nel corpo. Una comune esperienza in coloro che ho trattato con successo, che presentavano una disorganizzazione traumatica, è un senso di ritorno a se stessi che penso avvenga con una crescente abilità di sentire in modo coerente, un centrale e stabile senso di sé nel corpo.

I sistemi nervosi traumatizzati, con una linea di base di alta carica da stress traumatici non risolti, non possono maneggiare una più alta carica, senza rovesciare il delicato carro di mele in equilibrio, che loro stessi vorrebbero sforzarsi di mantenere.

Quando ci relazioniamo intimamente ad un altro e rimaniamo presenti a quella interazione, i nostri SN possono diventare istantaneamente e mutuamente caricati da alta attivazione.

Per un SN traumatizzato, questo potrebbe essere abbastanza da mandarlo oltre il limite, verso un insopportabile sintomo traumatico.

Molte persone traumatizzate fanno fronte a questo evitando relazioni intime o non sentendo loro stessi e/o gli altri nelle relazioni intime, così da non diventare troppo caricati o traumatizzati da loro.

Per es. una donna che ho trattato, si mostrava presa da movimenti incontrollati quando io le chiedevo di sentire il suo corpo e me nella stessa stanza, con lei allo stesso tempo. E' stata un'esperienza non comune per pazienti con traumi affettivi, vederli

congelare e dissociare velocemente quando chiedevo loro di sentire loro stessi e me allo stesso tempo.

Trauma, lavoro energetico e lavoro corporeo

Negli ambienti del lavoro corporeo ed energetico, quando il corpo fisico è predisposto alle risposte traumatiche, provare a risolvere blocchi fisici o energetici, senza indirizzare le sottostanti risposte traumatiche, può condurre a esperienze ritraumatizzanti per i clienti stessi.

Le forze traumatiche nel corpo fisico di una persona traumatizzata, sono tenute insieme dai sottostanti corpi energetici per offrire loro più stabilità di quella che è data dal trauma.

Irrompere in queste compensazioni fisicamente o energeticamente, senza indirizzare le possibili sottostanti risposte traumatiche, può portare ad esiti sfavorevoli per i clienti.

Io spesso tratto persone che sono incorse in sopraffacenti esperienze di disorganizzazione e loro sintomi, durante il lavoro corporeo ed energetico.

Mentre prestate attenzione, è importante notare che, se i clienti non hanno stress traumatici irrisolti, allora la probabilità che siano ritraumatizzati dal lavoro corporeo o energetico è totalmente minore. Inoltre, sia il lavoro corporeo che energetico possono aumentare la guarigione del trauma quando c'è un'adeguata comprensione delle dinamiche del trauma.

In sintesi, coloro che sono coinvolti nel lavoro spirituale in un modo o nell'altro, e coloro che lavorano psicoterapeuticamente con persone con problemi relazionali, hanno molto da guadagnare nell'imparare come riconoscere e trattare le reazioni traumatiche nei loro clienti quando esse avvengono.

Inoltre, essere capaci di riconoscere e lavorare con le risposte traumatiche nel contesto del lavoro corporeo ed energetico, aiuta gli operatori a massimizzare la guarigione che essi facilitano e a minimizzare le possibilità di ritraumatizzare i loro clienti.

Un metodo naturale mente-corpo per guarire il trauma

Dei sistemi psicoterapeutici mente-corpo che sono stati elaborati per guarire il trauma, il Somatic Experiencing ® è il maggiormente intuitivo, poiché riguarda l'abilità intrinseca del corpo di guarire se stesso dal trauma.

Il S.E. ® sviluppato da Peter Levine, PhD, offre un delicato ed efficiente sistema mente-corpo per la guarigione di una serie di esperienze traumatiche che sono state trattate a lungo.

L'approccio è basato sul riconoscere ed incoraggiare le tendenze intrinseche di autoguarigione nelle evolutivamente vecchie connessioni tra il cervello inferiore e il corpo negli esseri umani, per risolvere anche sintomi traumatici datati.

Questo naturale approccio psico-biologico, sviluppato in 25 anni da P.Levine dall'osservazione degli animali e degli esseri umani e di come facevano fronte e guarivano dal trauma, è insegnato in

formazioni professionali in tutto il mondo ed è stato trovato valido in molte psicoterapie, lavori corporei ed energetici ed ambienti spirituali, per aiutare a liberare il cervello e il corpo dal sopportare costrizioni e sintomi imposti su di loro dalle esperienze traumatiche.