

Ombre da un passato dimenticato

Un branco di impala pascola tranquillamente in un wadi lussureggiante. Improvvisamente il vento muta, portando con sé qualcosa di nuovo e l'odore è qualcosa di conosciuto. L'impala diventa subito teso, in allerta e sente il pericolo nell'aria. Gli impala si annusano, guardano e ascoltano con attenzione per qualche istante, ma quando non compare alcuna minaccia tornano al pascolo, rilassati ma vigili.

Cogliendo l'attimo, un ghepardo salta fuori dal suo nascondiglio di fitti arbusti. La mandria, come se fosse un intero organismo, scatta rapidamente verso un bosco a bordo del wadi.

Per una frazione di secondo un giovane impala si attarda, poi recupera. Ma è troppo tardi. In un attimo, il ghepardo si slancia verso la sua vittima designata e scatta l'inseguimento a sessanta-settanta miglia all'ora.



Nel momento del contatto (o poco prima), il giovane impala cade a terra, anticipando la sua morte imminente. Tuttavia può essere illeso, zoppica ma non sta fingendo di essere morto. Ha inserito istintivamente uno stato alterato di coscienza, condivisa da tutti i mammiferi quando la morte appare imminente. Molte popolazioni indigene leggono questo fenomeno come una resa dello spirito della preda al predatore e, per modo di dire, lo è.

I fisiologi chiamano questo stato alterato 'immobilità' o "congelamento della risposta". Si tratta di una delle tre principali risposte a disposizione di rettili e mammiferi di fronte a una minaccia travolgente. Le altre due, lotta e fuga, sono molto più familiari alla gran parte di noi. Molto meno si sa circa la 'risposta di immobilità.'. Il mio lavoro negli ultimi venticinque anni mi ha però portato a credere che questo sia il fattore più importante nello scoprire il mistero del trauma nell'uomo.

La natura ha sviluppato la risposta di immobilità per buone ragioni. Serve come strategia di sopravvivenza in extremis. Si può capire meglio come "possibilità". Si prenda per es. il giovane impala. C'è la possibilità che il ghepardo decida di trascinare la sua preda in un posto sicuro da altri predatori o alla sua tana, dove il cibo può essere poi condiviso con i suoi cuccioli. Durante questo tempo, in un momento di distrazione, l'impala avrebbe la possibilità di risvegliarsi dal suo stato congelato e fare una fuga precipitosa. Appena fuori pericolo potrebbe letteralmente 'scuotersi di dosso' gli effetti residui della risposta di immobilità e ottenere il pieno controllo del suo corpo. E tornerebbe alla sua vita normale come se nulla fosse accaduto. In secondo luogo, col congelamento, l'impala (e l' umano) entra in uno stato alterato in cui non si sperimenta alcun dolore. Ciò significa per l'impala che non dovrà soffrire pur essendo lacerato dai denti affilati e dagli artigli del ghepardo.

Nota. Levine chiama queste rigidità "trigger" non ha caso. Come rolfer ha ben presente la rigidità muscolare e l' addensamento fasciale che si crea nel corpo umano. E conosce bene il concetto di "memoria tissutale" ossia la correlazione fra la rigidità/TP e il trauma. Sa anche che sciogliendo la rigidità può arrivare a produrre la memoria del fatto traumatico, così come quella scarica di energia liberatoria che alcuni chiamano catarsi. Oppure, come l'impala, anche l' essere umano può semplicemente "scuotersi di dosso" la rigidità e tornare come prima.

La maggior parte delle culture umane tende a giudicare come una debolezza questa resa istintiva di fronte alla minaccia schiacciante, il che equivale alla codardia. Tuttavia sotto questo giudizio c'è una profonda paura umana della immobilità.. Noi la evitiamo perché è uno stato molto simile alla morte. Questo è comprensibile ma paghiamo a caro prezzo l'evitamento. Le prove fisiologiche mostrano chiaramente che la capacità di entrare e uscire da questa risposta naturale è la chiave per evitare gli effetti debilitanti del trauma. Si tratta di un dono che la natura ci ha fatto.

La chiave per la guarigione dei sintomi traumatici negli esseri umani è nella nostra fisiologia. Di fronte a ciò che è percepito come minaccia o inevitabile travolgimento, gli esseri umani e gli animali usano entrambi la risposta immobilità. La cosa importante da capire è che questa funzione è involontaria. Ciò significa

semplicemente che il meccanismo fisiologico che disciplina questa risposta risiede nel cervello primitivo, istintuale e in parti del nostro sistema nervoso che non sono sotto il nostro controllo cosciente. Ecco perché ritengo che lo studio del comportamento animale selvatico sia fondamentale per la comprensione e la guarigione del trauma umano.

La parte involontaria e istintiva del cervello umano e il sistema nervoso sono praticamente identiche a quelle dei mammiferi e anche rettili. Il nostro cervello, spesso chiamato il 'cervello uno e trino, e' composto da tre sistemi integrali. Le tre parti sono comunemente noti come: 'cervello rettiliano' (pulsionale), cervello del mammifero o limbico (emozionale) e cervello umano o neo-corteccia (razionale). Le parti del cervello che vengono attivate da una situazione di vita percepita minacciosa sono le parti che condividiamo con gli animali e dunque molto si può apprendere attraverso lo studio di come certi animali, es. l' impala, evitano i traumi. Per fare questo ulteriore passo avanti credo che la chiave per la guarigione dai sintomi traumatici negli esseri umani stia nel nostro essere in grado di rispecchiare la modalità adattativa degli animali selvatici come l' attraversare e lo 'scrollarsi' la risposta di immobilità.

A differenza degli animali selvatici, noi esseri umani quando siamo minacciati non abbiamo mai trovato facile risolvere il dilemma se combattere o fuggire. Questo dilemma deriva, almeno in parte, dal fatto che la nostra specie ha avuto un ruolo sia di predatore che di preda. I popoli preistorici, anche se molti erano cacciatori, han trascorso lunghe ore ogni giorno ammuccati in grotte al freddo con la certezza che avrebbero potuto essere afferrati in qualsiasi momento e fatti a pezzi.

La nostra possibilità di un aumento della sopravvivenza è avvenuta quando ci siamo riuniti in gruppi più grandi, scoperto il fuoco, e inventato strumenti, molti dei quali erano le armi utilizzate per la caccia e la difesa personale. Tuttavia la memoria genetica di essere facile preda si è protratta nei nostri cervelli e nel sistema nervoso. Mancando sia la rapidità di un impala che le zanne e artigli letali di un ghepardo, il nostro cervello umano spesso mina la nostra capacità di conservare la vita con azioni preventive. Questa incertezza ci ha resi particolarmente vulnerabili ai potenti effetti del trauma. Animali come l' agile, guizzante impala sanno di essere prede e sono in intimo contatto con le loro risorse di sopravvivenza. Hanno il senso ciò che devono fare e lo fanno. Allo stesso modo, a settanta miglia all'ora il ghepardo è un elegante scattista e zanne e artigli ne fanno un predatore sicuro di sé.

La linea non è così chiaramente delineata per l'animale umano. Di fronte ad un pericolo di vita, il nostro cervello 'razionale' può diventare confuso e ignorare i nostri impulsi istintivi. Anche se questa sovrascrittura è data per dei buoni motivi, la confusione che l'accompagna instaura ciò che io chiamo il 'Medusa Complex'; il dramma chiamato trauma.

Come nel mito greco di Medusa, quando guardiamo in faccia la morte può derivarne confusione che ci può trasformare in pietra. Possiamo letteralmente congelare nella paura che si tradurrà nella creazione di sintomi traumatici.

Il trauma è un fatto pervasivo della vita moderna. Molti di noi sono stati traumatizzati, non solo i soldati o le vittime di abusi o di attacchi. Sia l'origine che le conseguenze del trauma sono ampie e spesso nascoste alla nostra consapevolezza. Queste origini includono le catastrofi naturali (es terremoti, inondazioni, trombe d'aria e incendi), l'esposizione alla violenza, incidenti, cadute, malattie gravi, improvvise perdite (una persona cara), la chirurgia e le altre procedure necessarie per medici e dentisti, una nascita difficoltosa e anche alti livelli di stress durante la gravidanza.

Per fortuna noi possediamo il potenziale innato di guarire anche dalle più debilitanti lesioni traumatiche poichè siamo esseri istintivi con la capacità di sentire, rispondere e riflettere. Sono convinto dunque che noi come comunità umana globale possiamo cominciare a guarire dagli effetti dei traumi sociali su larga scala come le guerre e i disastri naturali.

I sintomi traumatici non sono causati dall' 'attivazione' dell'evento stesso. Essi derivano dal residuo congelato di energia che non è stato risolto e scaricato, che resta intrappolato nel sistema nervoso dove può devastare i nostri corpi e spiriti.

I sintomi del disturbo post-traumatico da stress (PTSD), sintomi a lungo termine, allarmanti, debilitanti, spesso bizzarri, si sviluppano quando non siamo in grado di completare il processo di spostamento dentro, attraverso e fuori lo stato di immobilità o congelamento. Tuttavia, possiamo iniziare e incoraggiare l'innata spinta a tornare a uno stato di equilibrio dinamico.

L'energia nel sistema nervoso del nostro giovane impala quando fugge inseguito dal ghepardo, cambia a settanta miglia all'ora e nel momento in cui il ghepardo compie il suo affondo finale, l'impala crolla. Dall'esterno, sembra immobile e sembra morto, ma dentro, il suo sistema nervoso è ancora sovralimentato a settanta miglia all'ora. Arriva ad uno stop "morto" come avviene in auto se si pigia contemporaneamente l'acceleratore e il freno. La differenza tra la corsa interna del sistema nervoso (motore) e l'immobilità esterna del corpo (freno) crea una forte turbolenza interna simile a un tornado.

Questo tornado di energia è il punto focale in cui si formano i sintomi di stress traumatico. Per aiutare a visualizzare la potenza di questa energia, immaginate che voi state facendo l'amore con il vostro partner, siete sul punto di culmine, quando improvvisamente, qualche forza esterna vi ferma. Adesso, moltiplicate quel sentimento di ritenuta per cento, e ci si potrebbe avvicinare alla quantità di energia suscitata da un'esperienza di pericolo di vita.

Un essere umano minacciato (o un impala) deve scaricare tutte le energie mobilitate per negoziare questa minaccia altrimenti diventerà una vittima del trauma. Questa energia residua non può semplicemente andare via. Persiste nel corpo, e spesso costringe alla formazione di una vasta gamma di sintomi, cioè di problemi come ansia, depressione o psicosomatici e comportamentali. Questi sintomi sono il modo dell'organismo di contenere (o isolare) l'energia residua non scaricata.

Gli animali in natura istintivamente scaricano tutta la loro energia compressa e raramente hanno sintomi negativi. Noi esseri umani non siamo così esperti in questo campo. Quando non siamo in grado di liberare queste forze potenti diventiamo vittime di traumi. Nei nostri tentativi, spesso non riusciti, di scaricare l'energia ci fissiamo su questi. Come una falena attirata da una fiamma, possiamo saperlo ma ripetutamente creare situazioni in cui esiste la possibilità di liberare noi stessi dalla trappola del trauma ma questo non riesce senza gli strumenti e le risorse appropriate. Il risultato, purtroppo, è che molti di noi diventano pieni di paura e di ansia e non sono mai pienamente in grado di sentirsi a casa con sé stessi o il proprio mondo.

Molti veterani di guerra e vittime di stupro conoscono questo scenario fin troppo bene. Possono trascorrere mesi o addirittura anni a parlare delle loro esperienze, rivivendole, esprimendo la loro rabbia, paura e dolore, ma senza passare attraverso le risposte di immobilità primitiva e non rilasciando l'energia residua spesso rimangono bloccati nel labirinto traumatico e continuano ad avere difficoltà.

Fortunatamente, le stesse energie immense che creano i sintomi del trauma, se correttamente impegnate e mobilitate, sono in grado di trasformare il trauma e ci spingono a nuove vette di guarigione, capacità e saggezza. Un trauma risolto è un grande dono, il ritorno al mondo naturale del flusso e riflusso, armonia, amore e compassione.

Dopo aver trascorso gli ultimi venticinque anni di lavoro con le persone che sono stati traumatizzati e in ogni modo concepibile, io credo che noi esseri umani abbiamo la capacità innata, non solo di guarire noi stessi, ma il nostro mondo, dagli effetti debilitanti del trauma.

Nota. Da psicoterapeuta Levine conosce benissimo quella che si chiama "coazione a ripetere" che obbliga una persona a continuare a ricreare le stesse situazioni, ovviamente mutando lo scenario per potersi dire che "questa volta no". Ciò nell'illusione di finalmente uscire dal labirinto quando in realtà sostituisce un labirinto con un altro. E' la cosa più comune in tutte le persone è un modello che si sposa spessissimo con le "matrici" ossia i modelli appresi. Ed è (sono) anche la cosa più difficile da risolvere in quanto chi è dentro non può guardarsi. Solo l'altro gli può fare da specchio.

Nota

Per un bodyworker queste note di Levine hanno un' impotanza fondamentale riassumibile in quello che fu il suo stesso lavoro: operare non in maniera diretta come farebbe una psicoterapia ma in maniera indiretta, utilizzando il corpo come veicolo e, in qualche modo, "area transizionale" (Winnicott) di comunicazione. Vale a dire che, da un lato attraverso un momento educativo-percettivo e dall' altro attraverso una manualità che scioglie le tensioni, riallinea, integra, unifica, coordina, si contatta il trauma senza l'uso della parola, della coscienza ma con i risultati sorprendenti dell' impala che si "scarica di dosso" l'energia trattenuta.

Questo lavoro non ha nulla a che vedere con la Postural Integration o Integrazione Posturale sui cui metodi, a nostro avviso invasivi, dissentiamo profondamente (vedasi Jack Painter in <http://bodyworks.it/mas3.html>)