

## Traumi e shock emotive Come uscire dall'incubo di violenze incidenti e esperienze angosciose

Di Peter A. Levine, Macro edizioni, 2002

### Recensione a cura di Silvia Ghiroldi

Traumi e shock emotivi sono momenti fondamentali per l'evoluzione personale e sociale: come riusciamo a gestire le esperienze più angosciose influenza enormemente la qualità della nostra vita.

Anche eventi apparentemente ordinari possono essere stati traumatizzanti ed ognuno di noi lo ha sperimentato specie nell'infanzia, pur se non ne siamo consapevoli. Di questi traumi possiamo portare conseguenze psicologiche e fisiche, dalle più lievi a quelle più gravi, fino alla patologia conclamata.

Questo libro, scritto da un famoso medico e psicologo, è una guida di facile accesso, che spiega come nascono e si sviluppano i sintomi post traumatici, quali meccanismi stanno alla loro base e come le fisiologiche reazioni che innescano la reazione ad uno shock possano "incepparsi" bloccando il superamento dell'evento traumatico e rendendo lo stato traumatico permanente.

Levine non considera il *disturbo post traumatico da stress* come una patologia da sopprimere o da accomodare ma come un processo fisiologico naturale "andato storto". Partendo da esempi sugli animali, spiega con chiarezza e semplicità i meccanismi fisiologici della paura e della reazione ad un evento traumatico, scioccante. E' proprio quando per qualche motivo questa serie di meccanismi si interrompe che permangono gli effetti dello shock.

Sarà proprio il repertorio istintivo dell'organismo umano che, se gli diamo l'opportunità, è in grado di compiere il processo di cura. Levine così propone il suo metodo *Somatic Experiencing*.

La prima parte del libro spiega il trauma con i processi fisiologici che lo generano, come comincino a svilupparsi i sintomi post traumatici e perché siano così persistenti.

La natura ha sviluppato 3 tipi di reazione alle situazioni di pericolo: attacco, fuga e immobilità. Anche se tendiamo a sfuggire l'immobilità, perché simile alla morte, entrare ed uscire fluidamente da questo stato ci permette di evitare gli effetti debilitanti del trauma.

Il nostro cervello si compone di tre parti integrate: cervello rettile, emozionale e razionale. Il nostro cervello razionale può non tenere conto dei nostri impulsi istintivi, così spesso siamo inconsapevoli dei nostri traumi che non si generano esclusivamente per eventi riconosciuti come traumatizzanti quali le guerre, ma anche per interventi chirurgici o dentistici o stress gestazionale, etc. I sintomi traumatici non sono generati dall'evento traumatizzante stesso, ma "dal residuo di energia che viene congelato nel sistema nervoso e non scaricato e risolto", non riusciamo, infatti, a compiere il processo di entrata, attraversamento ed uscita dallo stato di immobilità. Da ciò si generano i sintomi post traumatici, essi sono la modalità dell'organismo di contenere l'energia residua non scaricata. Sarà proprio la scarica di tale energia a risolvere il trauma. Spesso i sintomi traumatici non vengono riconosciuti, in quanto non si presentano immediatamente a seguito dell'evento che li genera. C'è in

generale poca conoscenza e disinformazione riguardo agli shock. Molti fattori determinano la nostra reazione: l'evento, il contesto di vita, caratteristiche fisiche individuali, capacità apprese, senso individuale della propria capacità di affrontare il pericolo, la storia personale relativa ai successi e ai fallimenti..

Largo spazio viene dedicato al *felt sense*, la sensazione sentita, mezzo attraverso il quale sperimentiamo la pienezza di sentirci e conoscerci. Essa fornisce la consapevolezza di alcune modalità di funzionamento dell'organismo, permettendoci di aumentare la vitalità, il piacere di vivere, in presenza o meno di sintomi di trauma. L'organismo ha un suo modo di comunicare, si serve di ciò che già conosce per descrivere quello che sta provando. Le sensazioni sono, perciò, metafore, immagini. Il felt sense è molto legato alla consapevolezza. Consapevolezza significa fare l'esperienza di ciò che è presente senza cercare di cambiarlo o interpretarlo. Attribuire un significato porta dal piano della consapevolezza alla psicologia. Per l'uomo come per gli altri animali, aspettativa, sorpresa, stato di allerta fanno parte della consapevolezza cinestetica e percettiva. Essa permette la reazione adeguata al fatto di percepire un cambiamento dell'ambiente circostante, che può essere di semplice orientamento o intensa nel caso in cui il cambiamento costituisca un pericolo. Queste reazioni istintive sono organizzate dal cervello rettile. Nella persona traumatizzata queste risorse sono limitate. Spesso, così, qualunque stimolo produce reazione al trauma anziché una corretta reazione di orientamento semplice. Levine riporta molti esercizi semplici che aiutano ad accrescere fiducia nelle proprie sensazioni e nel proprio organismo e sviluppano il felt sense. La seconda parte presenta gli elementi base di una reazione traumatica, compresi i sintomi e la realtà in cui vive una persona traumatizzata.

Le quattro componenti, sempre presenti nel trauma, sono l'iperattivazione, la contrazione, la dissociazione e l'irrigidimento. Considerate risposte normali alla minaccia non sempre diventano sintomi traumatici, tuttavia questi si sviluppano solo quando tali reazioni si cronicizzano. Tramite il riconoscimento di queste quattro componenti, che sono sempre presenti e sono i primi sintomi a svilupparsi, è possibile individuare il trauma. L'autore fornisce anche una serie di altri sintomi possibili, di cui alcuni più precoci ed altri che normalmente si presentano più tardivamente.

I sintomi si mantengono stabili a causa di un circolo autoperpetrante che li stabilizza. Il somating experiencing è uno dei metodi per uscire dal ciclo: riconoscere i sintomi che si ripetono del trauma aiuta a lasciar fluire le reazioni naturali e il processo di guarigione innato. La guarigione dal trauma è un processo lungo, ma ha una fine. Levine sottolinea come più che l'emozione forte è la sensazione corporea la chiave per la guarigione del trauma. E' possibile risolvere i postumi traumatici divenuti cronici: si stimola deliberatamente il sistema nervoso facendolo entrare in agitazione per poi scaricare delicatamente questa energia. Solo tramite il corpo, cui si accede con il felt sense, è possibile riconoscere e lavorare con questi meccanismi.

Segue una terza parte sulla "trasformazione e rinegoziazione del trauma". La chiave per uscire dal trauma consiste nello scollegare l'immobilità dalla paura. Si crea infatti un circolo vizioso, perché

l'uscita dall'immobilità spesso libera potenti emozioni di rabbia e terrore, ma la paura a sua volta spinge all'immobilità. Bisogna scaricare l'energia nel momento in cui l'immobilità comincia a sciogliersi.

L'impulso al completamento di un meccanismo fisiologico interrotto da un trauma permane tenace, perciò gli individui tenderanno a ripetere i traumi della loro vita quotidiana. Il collegamento tra coazione a ripetere e trauma può non essere immediatamente evidente. Spesso non scarichiamo le energie mobilitate per proteggerci, quindi quando si attua la fase successiva che consiste nel 'rivedere' l'episodio vissuto per fissarlo e ipotizzare differenti azioni, permane uno stato di alta attivazione che porta a flashback terrificanti e compulsivi. La coazione a ripetere è del cervello rettile e il soggetto non è consapevole. Proprio la consapevolezza offre la via di uscita

Nella trasformazione del trauma si ottiene poi che il sistema nervoso riacquisisce la propria capacità di autoregolarsi e l'energia che fluisce diviene una benedizione di una potenza ancora più grande.

Levine crea una metafora per la quale è come se ad un vortice traumatico (che in seguito ad uno shock ci porta a una continua ripetizione dell'evento) si contrapponesse un vortice di guarigione; ora non siamo più costretti a rivivere i nostri traumi o a evitarli perché la rinegoziazione costituisce la terza possibilità in cui i due vortici vengono reintegrati ed il flusso principale è totalmente ripristinato.

Una quarta parte che propone informazioni pratiche su come prevenire lo sviluppo del trauma in caso di incidenti chiude il libro.

*Il trauma non può essere ignorato, è una componente innata della biologia primitiva che ci ha portati fin qui. L'unico modo in cui potremo liberarci della coazione a ripetere i nostri retaggi traumatici è trasformarli attraverso la rinegoziazione. Non importa in che modo, se mediante esperienze di gruppo, pratiche sciamaniche o a livello individuale, l'importante è che venga fatto.*

**Note sull'autore:** Peter Levine, laureato in fisiatria e psicologia, è stato consulente NASA per lo sviluppo dello Space Shuttle e ha insegnato in ospedali e strutture sanitarie sia americane che europee. Nei suoi trent'anni di studi sullo stress e sui traumi, ha pubblicato moltissimi contributi, sia medici che di ricerca scientifica, che divulgativi. Impegnato in seminari in tutto il mondo, è anche il fondatore della "Foundation for Human Enrichment", un ente che offre supporto e formazione a quei professionisti, medici, psicologi, ecc. che lavorano con pazienti traumatizzati (bambini o donne che hanno subito violenze, persone che hanno vissuto guerre, reduci, tutti coloro che devono affrontare lo choc di una particolare esperienza). È inventore del metodo "Somatic Experiencing" che tiene conto degli aspetti medico-psicologici, sfata il mito delle catarsi liberatorie ed offre strumenti concreti, specifici, fondati sul tipo di intervento medico, fisico e psicologico utile in questi casi. È considerato una delle maggiori autorità in materia.

**Levine P., Traumi e shock emotive Come uscire dall'incubo di violenze incidenti e esperienze angosciose, Macro edizioni, 2002.**