

Gestire i traumi

di Francesca Cassia & Roberto Milletti in collaborazione con

Anselmetti Simona (psicologa e psicoterapeuta) e Giada Maslovic (Psicologa Psicoterapeuta. Supervisore e Facilitator EMDR)

Eraclito (maggiore filosofo tra i presocratici del VI - V secolo a.C.), parlando del mutamento che coinvolge ogni cosa esistente, affermava: «Nulla è permanente, tranne il cambiamento». A significare che questo processo è irrefrenabile, costante e continuativo.

Tipico è l'esempio metaforico del fiume: «È impossibile bagnarsi due volte nello stesso fiume, perché dopo la prima volta, sia il fiume (nel suo perenne scorrere) sia l'uomo (nel suo perenne divenire) non sono più gli stessi». Ad ogni trasformazione, cambiamento, aleggia una sorta di ansia o psicosi collettiva che ci induce a pensare: «Se non cambi non sei nulla e rimarrai infelice per l'intera esistenza».

La vita stessa è cambiamento. «Il cambiamento è l'unica cosa immutabile» affermava Schopenhauer. Il cambiamento può essere quindi tranquillamente considerato anche rinnovamento; ecco perché è fondamentale sviluppare un livello di tolleranza al cambiamento che ci permetta di affrontare le trasformazioni senza compromettere troppo il nostro equilibrio psicologico. Quello che è accaduto, e che sta accadendo, con la Pandemia del Coronavirus, sta rendendo sempre più chiaro a tutti il

concetto di doversi adattare a ciò che la vita offre anche quando ci limita o sembra inaccettabile. Resistere al cambiamento, o alle situazioni, può creare un "trauma" - inteso come l'impossibilità di processare e lasciar andare ciò che viviamo e che ci costringe a uscire dalle nostre certezze - e influenzare la nostra vita.

ANALIZZARE, COMPRENDERE, CAPIRE

La definizione di "trauma" può essere molto ampia e riguarda tutti quegli eventi del passato e del presente che in qualche modo ci "segnano": piccole e grandi ferite che non riescono a rimarginarsi da sole. Partendo dal presupposto che tutti i traumi lasciano dei segni permanenti possiamo, per motivi solo concettuali, distinguerli in:

- **Stress e stress cronico**, determinato da **eventi provanti a cui siamo sottoposti ogni giorno**, la cui possibilità di farvi fronte dipende da quanti eventi traumatici abbiamo affrontato nella nostra vita passata (e non da quando siamo forti o deboli, o capaci).

- **Trauma "maggiore"**, ovvero tutti quegli **eventi realmente disturbanti** (abusi, l'aver assistito a eventi catastrofici, una diagnosi medica drammatica, guerre, lutti improvvisi). Questo tipo di traumi può dare origine al "Disturbo Post-Traumatico da Stress" (PTSD), e quindi presentare

diversi sintomi di riattivazione come flashback, ansia, irritabilità, difficoltà a dormire, e comportamenti di evitamento (non riuscire a parlare dell'evento, senso di ovattamento, allontanamento dal luogo connesso, ecc.). **È importante sottolineare, a tal riguardo, che il 50% dei soggetti sviluppa il disturbo solo nel tempo e non nell'immediato**, precisamente quando si presentano eventi che, per analogia, ricordano il trauma passato, riattivandolo.

Uno studio effettuato negli Stati Uniti su 17000 soggetti (Felitti, 2013), ha mostrato che l'accumulo di eventi traumatici nel tempo corrisponde a un rischio maggiore di sviluppare malattie fisiche croniche (diabete, problemi cardiologici, ecc.)

- **Trauma "minore"**, spesso non considerati come tali dal contesto sociale, ma che, nella maggioranza dei casi, crea conseguenze anche peggiori dei traumi maggiori. Rientrano in questa categoria i **ricordi negativi legati all'infanzia** (i cosiddetti traumi d'attaccamento che riguardano la relazione con i genitori), l'essere stati criticati in modo importante, non essere stati considerati, aver assistito a conflitti familiari, aver avuto un genitore depresso cronicamente, ecc.



Francesca Cassia - L'allineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paldia.



Roberto Milletti - Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Corea e Canada.

2018001549

VIVERE LO YOGA 25

RIFLESSIONI



NUOVE PROSPETTIVE D'INSEGNAMENTO YOGA

Il recente incontro della pratica Yoga con specialisti che si occupano di psicotraumatologia ha aperto nuovi orizzonti unendo mondi differenti per creare nuove possibilità. Scienza e spiritualità si sono incontrate fondendosi in una pratica chiamata **Odaka Yoga Trauma Informed** adatta a tutti, ma cucita ad arte sulle persone che hanno subito ferite profonde nell'anima e/o nel corpo. Questa esperienza potrà offrire uno spunto di riflessione per gli insegnanti Yoga che vogliono declinare la propria pratica in contesti delicati che necessitano attenzioni aggiuntive. Per chi fosse interessato rendiamo noto che a ottobre, a Milano, partirà questa formazione specializzata in collaborazione con psicoterapeuti e psicologi

La definizione di trauma minore è largamente soggettiva ed eventi che agli occhi di un adulto potrebbero sembrare non rilevanti possono determinare disturbi nella persona anche in età avanzata (per il già citato meccanismo di accumulo).

I ricordi traumatici, minori e maggiori, **si possono facilmente identificare**: se ripensando all'evento proviamo disagio e/o qualche sensazione fisica (una stretta allo stomaco, un capogiro, una fitta) e in situazioni vagamente simili abbiamo reazioni esagerate, siamo sicuramente di fronte a un trauma.

Nel gestire questa tipologia di persone è importante impostare la relazione considerandoli dei sopravvissuti e non delle vittime, dal momento che lottano ogni giorno per adattarsi alla vita nel presente, ma mantengono un legame con il passato che non li lascia liberi.

LO YOGA E IL TRAUMA

Il trauma è, da alcuni anni (pochi purtroppo), considerato come un fattore di rischio molto importante nello sviluppo di problematiche psicologiche, psichiatriche e anche mediche. Parte dell'accogliere e trasformarsi avviene naturalmente, ma altre volte, invece, diviene un blocco che genera ansia, paura, rifiuto; le emozioni che rimangono cristallizzate nel corpo e nella mente non ci consentono di rinnovarci e mantenere uno stato di resilienza (adattamento). Lo Yoga, in questi casi, può avere un ruolo importante,

26 VIVERE LO YOGA

2018001549

“ La vita è per il 10% cosa ti accade e per il 90% come reagisci ” Charles R. Swindoll

grazie alle conseguenze positive (in generale della pratica) che possiamo riassumere in:

• **Grounding**. Il radicamento, il sentire la terra come un supporto accogliente. Il contatto con la superficie simboleggia la capacità di vivere il momento e porta la nostra attenzione sui punti di appoggio (i piedi, gli ischi), sottolineando il proprio stato nel mondo che cambia.

• **Centrata**. La possibilità di percepire il centro del proprio corpo. Centrarsi rende resilienti, capaci di ritrovare la "forma mentale" dopo un terremoto emotivo. In sintesi, è la capacità di ciascuno di noi a far fronte positivamente ai momenti difficili, per questo la centratura è un fattore mentale molto importante nella vita. Tornare sempre verso la colonna vertebrale e mantenere l'attenzione sotto l'ombelico durante la pratica e la meditazione sono suggerimenti molto validi.

• **Respiro**. Dal momento che accade nel presente, il semplice fatto di concentrarsi sul respiro aiuta a stare nel "qui e ora", nella calma, senza oscillare tra passato e futuro (che può generare ansia). Osservando il respiro senza intervenire o colorire l'azione con pensieri o giudizi ci insegna a "essere" invece di pensare di "dover essere".

Un altro elemento importante nel superamento del trauma, è la possibilità di "creare spazio", fisico e mentale. Nell'ottica del trauma questo può consistere nel concetto di "crescita post-traumatica",

cioè, la possibilità di arricchirsi e di trasformare un episodio negativo di vita in un'esperienza positiva, in uno stimolo al miglioramento, attraverso capacità che si sviluppano in stretta connessione con la necessità di fronteggiare eventi anche molto critici. Un esempio potrebbe essere imparare a rallentare, cambiare prospettiva, riscoprire il piacere di stare insieme e agli altri, aver voglia di ripartire e ricostruire... Lo Yoga, in tal senso, può essere una chiave di supporto a psicologi e/o psicoterapeuti nell'affrontare il trauma. Interagire con persone che hanno subito traumi nel corso della propria vita è una grande responsabilità, e per farlo è necessario conoscerne le vulnerabilità che necessitano di essere accolte e protette.

È fondamentale comprendere che l'intenzione portata nella pratica non sarà, come spesso avviene e tenendo conto di **Aparigraha** (il "non attaccamento"), quella di "rilasciare emozioni", ma la possibilità di permettere a noi stessi di ritrovare

la centratura, in collegamento con il proprio corpo e attraverso il miglioramento della capacità di regolazione delle proprie emozioni.

Il "non attaccamento", infatti, contiene un altro concetto molto importante: la possibilità di scegliere per superare quel il senso di "impotenza" che abbiamo provato e che magari ancora ci attanaglia sottilmente. Judith Hermann afferma a tal proposito: «Qualsiasi intervento terapeutico che tolga al sopravvissuto la possibilità di scegliere è destinato a fallire, per quanto sia fatto nell'interesse della persona». Sul tappeto è importante quindi sviluppare la capacità di riconoscere gli stimoli e le sensazioni inviati dal nostro corpo che si riassumono in una parola: l'interocezione, uno dei punti cardine di Odaka Yoga. Ascoltarsi durante la pratica, permettersi di esplorare i movimenti senza giudizio, accomodarsi e ritrovarsi nel corpo attraverso gesti, respiro, spazio apre la strada alla saggezza. ♦

