

Shiatsu e trauma

FIL ROUGE

di Peter Itin, immagini di Fabrizio Diem

COSA SONO SHOCK E TRAUMA

Il trauma è il vissuto o l'osservazione di un evento insolito, che avviene di sorpresa, inaspettatamente, che è inevitabile, e che rappresenta un grave pericolo per l'incolumità fisica e l'identità della persona. In una situazione traumatica non c'è più possibilità di fuga e di difesa. Il meccanismo di protezione è fuori uso, avviene una sopraffazione.

Gli eventi traumatici sono collegati con uno shock, uno sperimentare (patire) soggettivo di paura intensissima, esistenziale, di totale impotenza, di essere alla "deriva", di mancanza d'aiuto, di panico schiacciante e di puro terrore. Nello shock, a livello fisico, avviene un irrigidimento; a livello energetico un "congelamento delle forze vitali" che sta come "ghiaccio nelle ossa". Questa prima fase viene seguita spesso da "azioni meccaniche" (es.: dopo aver causato un incidente, il conduttore prosegue il viaggio come se nulla fosse accaduto) e da reazioni ritardate (collasso, tentativo di fuga, pianto, sudore, il cuore che batte all'impazzata, tremore ecc.). A livello psichico avviene una specie di "anestesia" (insensibilità al dolore) e dissociazione (si "parte" mentalmente). Più tardi, spesso, non ci si ricorda più dell'evento (es. l'impatto dell'incidente).

Un elemento importante del trauma sta nel manifestarsi d'effetti tardivi. Il trauma sta sempre nel sistema nervoso - il corpo si ricorda.

I sintomi sono:

- attivazione veloce (ipersensibilità)
- "flashbacks" (ricordi) d'immagini (come se si vedesse la scena davanti ad un occhio interno)
- "sbalordimento" (mi mancano le parole per descrivere il terrore).

Nell'80% dei casi, i sintomi scompaiono dopo un paio di settimane o mesi. Se persistono si parla di disturbi post-traumatici. Questi si possono manifestare in fobie (es. paura di macchine rosse), un comportamento da evitare (es. non prendo più l'ascensore), attacchi di paura, un controllo ossessivo, una non partecipazione, "flashbacks", sensi di colpa ecc. Nei veterani di guerra, queste immagini traumatiche si manifestano anche decenni dopo in maniera vivace e

opprimente. Anche se l'accaduto viene compreso a livello mentale, a livello emozionale le persone traumatizzate reagiscono ancora sotto l'influsso degli avvenimenti passati.

Come effetti secondari possono risultare incapacità lavorativa (invalidità) oppure dei profondi cambiamenti di personalità (es. abuso d'alcol, droga, depressione, nervosismo cronico, squilibrio duraturo nella comprensione di sé stessi e del mondo, diffidenza contro il mondo, follia religiosa, bulimia, anoressia ecc.).

IN OGNI STUDIO DI SHIATSU INCONTRIAMO DEI CLIENTI CON UN TRAUMA

Abbiamo dei clienti con un trauma molto più spesso di quello che pensiamo. L'analisi di 26 casi, raccolti dall'ASS (federazione Svizzera), dimostra che in 10 clienti c'erano disturbi traumatici. Anche se queste ricerche occasionali non sono statisticamente rappresentative, l'alta percentuale ci lascia perplessi.

Quasi il 40% delle donne in Svizzera subiscono almeno una volta nella loro vita una violenza fisica, sessuale o verbale. Sempre in Svizzera ogni anno, statisticamente, sono annunciati 5000 incidenti con la diagnosi di trauma da colpo di frusta, vuol dire che la possibilità di esserne coinvolti si aggira su almeno il 5%.

Da un'inchiesta rappresentativa americana risulta che il 50% degli uomini ed il 60% delle donne viene confrontato con almeno un'esperienza traumatica durante la loro vita. Il 5% degli uomini ed il 10% delle donne dice di aver sofferto di disturbi post-traumatici durante la propria vita. Si parte dal presupposto che nei paesi occidentali 1 ragazza su 4 e 1 ragazzo su 8 subiscono un abuso sessuale e che nell'80% dei casi l'autore proviene dalla cerchia familiare.

Tanti clienti arrivano nei nostri studi con la sensazione che la medicina tradizionale li abbia "abbandonati". "Non si trova niente" è la risposta usuale, oppure che è "psicosomatico". Quando noi indaghiamo sui loro problemi, ogni tanto troviamo una combinazione di sintomi differenziati, spesso alternanti, che indicano dei disturbi post-traumatici.

ci. Come professionisti Shiatsu non facciamo "diagnosi mediche", ciò nonostante non possiamo escludere la presenza di traumi finora sconosciuti.

Non facciamo una terapia del trauma che sia necessaria qualche volta, ma è importante sapere come si possa sostenere attraverso lo shiatsu i clienti che soffrono di trauma.

DIVERSI TIPI DI TRAUMA

Nel trauma avviene un massiccio influsso dall'esterno. Esempi:

- Incidenti con effetto fisico profondo (es. incidenti stradali, sportivi, professionali, cadute, intossicazioni)
- Attacchi personali da parte dell'uomo e di animali (es. rapine, violenze, cani da combattimento)
- Lesioni e interventi corporei (es. ferite da fuoco o da taglio, rottura d'ossa, operazioni)
- Trauma emotivo (es. l'abbandono di un partner, morte in famiglia, assistere ad un incidente grave, "quasi-incidente" con l'aereo).
- Situazioni esistenziali pericolose (es. soffocamento, annessamento, stress prenatale come intervento all'utero, trauma della nascita)
- Catastrofi naturali (es. incendi, inondazioni, terremoti)

I disturbi aumentano: a seconda del proprio pericolo e coinvolgimento, se il trauma è stato provocato da persone, a seconda del rapporto ravvicinato che avevamo con l'autore, a seconda della durata e della frequenza dell'esperienza traumatica.

Esperienze di lunga durata di pericolo di vita sono per esempio l'abbandono durante l'infanzia, tortura rituale, guerra, carestia, ecc.

Non tutte le persone reagiscono con la stessa intensità e durata ad una situazione simile.

SINTOMI POST-TRAUMATICI

Dopo cadute e impatti forti (es. incidenti) incontriamo spesso i sintomi del colpo di frusta: stancarsi rapidamente, esaurimento, giramenti di testa, stordimento, smemoratezza, perdita dell'orientamento, disturbi d'equilibrio,

sensibilità di paura, capacità di concentrazione bassa, limiti nei movimenti fisici locali, mal di testa, paura delle macchine, comportamento da evitare, "flashbacks", incubi, disturbi del sonno, depressione, sensi di colpa ecc.

Dopo attacchi e ferite inevitabili incontriamo spesso un'ipervigilanza e sfiducia, un rapido manifestarsi di sensazioni di mancanza di aiuto, irrigidimento, paura degli uomini/animali ecc.

Le persone violentate si sentono spesso escluse, spezzate e inferiori. Bisogna tener conto di una perdita dell'autostima, un'autoconsiderazione distrutta, auto-accusa, odio per sé stessi, vergogna, sensi di colpa. Come reazioni abbiamo tentativi di suicidio, autolesionismo, anoressia, problemi d'apprendimento, bulimia, alcolismo, droghe, paure e sindromi di panico, disturbi sessuali, fino ad una psiche frantumata. Risultano dei comportamenti da vittima, apatia, incapacità di difendersi, la voglia di ritirarsi e di nascondersi, l'incapacità di accogliere dei sentimenti e di sentire delle percezioni sottili (es. tenerezze). Molti non possono dare o ricevere amore, le donne sviluppano un vero e proprio odio per gli uomini.

Laddove non è stato possibile vivere una vera ed amorevole educazione incontriamo spesso dei problemi di autorità, problemi di integrazione, incapacità di legarsi o di relazionarsi.

Il trauma è collegato con una paura esistenziale presente e con una ipereccitazione permanente, cioè una ipersollecitazione del sistema nervoso. Molto tipico per persone traumatizzate è la loro bassa tolleranza alla frustrazione e limite di sopportazione in caso di stress. Le loro reazioni sembrano inadeguate, esagerate, ipersensibili. Sono paurose o malfidenti, ipercaute. Reagiscono molto velocemente con ira, irascibilità, aggressività, oppure al contrario con rassegnazione, si tirano indietro, non hanno energia, sono senza speranze e coraggio.

Le vittime da trauma dimostrano forti reazioni psicosomatiche che hanno a che fare con la funzione degli organi





(asma, battito cardiaco accelerato, digestione). Con uno stress che attiva il trauma si scatenano velocemente disturbi del sonno, insonnia, attacchi di panico, sudorazione ecc.

COSA SUCCEDDE NEL CORPO DELL'UOMO?

In una situazione pericolosa, l'uomo reagisce dapprima con una vigilanza maggiore e si mette in stato d'allerta. Se la minaccia è piccola o è passata, si rilassa di nuovo. Se invece la minaccia aumenta, subentra la paura e viene attivata la reazione "combattimento" o "fuga", cerca di combattere o di fuggire. In caso di un trauma dove tutto succede inaspettato e troppo veloce e violento, queste strategie di superamento vengono messe fuori uso. Si manifesta panico e la sola possibilità di sopravvivenza è il "Freeze", il congelamento nello stato di shock, così come lo conosciamo dal topolino, il quale, già in bocca al gatto, sopravvive, ogni tanto, grazie a questo congelamento. Assieme a questo c'è la sensazione di essere "alla deriva", senza speranza, un "lasciarsi andare" interiore, una dissociazione mentale, un allontanamento dalla realtà a livello psichico.

Nel mondo degli animali possiamo osservare che, dopo un periodo d'irrigidimento corporeo - l'animale sembra già morto - tutto il corpo comincia a tremare, liberandosi così dell'energia bloccata, finché il corpo riprende a funzionare normalmente.

Dopo lo stress e spesso anche in casi di trauma, il sistema nervoso accoglie la lezione e si libera in pochi giorni da sentimenti, pensieri e attivazioni (quello che viene chiamato lavoro di lutto, omeostasi). Nelle persone con un carico post-traumatico, il cervello limbico mantiene la vigilanza d'allarme. Le immagini, i rumori, le emozioni e le sensazioni rimangono ancorati nel sistema nervoso e nel cervello emotivo come informazioni non elaborate, disfunzionali, senza un collegamento con la conoscenza razionale del mondo. L'energia compressa dallo shock rimane intrappolata nel corpo. Lo scarico e il rilassamento necessario non avviene e rimane un inutile stato d'allarme. Ogni situazione che comprende anche solo un aspetto dell'esperienza vissuta, può far risuscitare l'intera memoria e

provocare delle reazioni autonome inadeguate. La persona sembra iperstressata, delle cose innocue vengono viste già come minaccia, il corpo reagisce con dolori ecc. A parte il fenomeno dell'iperattività, possiamo incontrare anche un rapido collassare, un lasciarsi andare ed un commiato interiore. In questi casi non è più possibile un pieno collegamento con il qui ed ora, il trauma degli eventi precedenti condiziona le situazioni e le azioni attuali.

CONSEGUENZE DA TRAUMA E SHIATSU

I clienti traumatizzati possono venire sostenuti bene con lo shiatsu. È raccomandabile, che si sottopongano inoltre a cure mediche, terapia professionale o post-traumatica.

Nello Shiatsu è fondamentale costruire un sentimento di sicurezza, stabilità, controllo, sostegno positivo e di fiducia. Uno che non riesce ad affrontare le furie emotive del cliente, lo danneggia e dovrebbe rispettare i propri limiti di sopportazione.

Con la sopraffazione è stato interrotto un movimento (fuga, combattimento) che è rimasto nel corpo come energia bloccata. Spesso è avvenuta anche una separazione tra corpo, mente, sentimenti e spirito. Quindi abbiamo spesso fenomeni energetici estremi nello stesso momento: Jitsu (energia compressa che chiede movimento e liberazione) e Kyo (vuoto che richiede nutrimento e il ristabilimento di connessioni).

I seguenti aspetti possono acquistare un significato particolare per lo shiatsu:

- contattare le forze più profonde dell'uomo che accettano la vita, fiducia, fiducia primaria (energia dei Reni) e contatto con il cuore;
- "ancorare", vuol dire ristabilire il contatto con la terra (percezione del peso, energia dello Stomaco, lavoro sui piedi) muovere l'energia (di portare la persona fuori dall'immobilità - la vita continua...), ritornare nel flusso, ritrovare il ritmo (energia del Fegato, della Vescica e del Polmone)
- "collegare", per esempio testa/tronco, alto/basso, articolazioni come collegamento, ricollegare livello

fisico/emotivo (energia del Triplice Focolare) rinforzare la difesa interrotta e l'accogliere della rabbia che è stata soppressa dalla vergogna (energia legno e intestino crasso)

- costruire la sensazione di essere di nuovo interamente nel corpo ed essere centrati (sentire ed integrare tutto il corpo, fortificare l' Hara, Du e Ren Mai)
- integrare lo scollegato / l'inconcepibile (energia del Intestino Tenue)
- rafforzare il sentimento per la propria identità (energia del Cuore)
- riconquistare il sentimento per i propri limiti (energia del Intestino Crasso)
- dare nutrimento e conforto (madre originaria, energia Milza)
- rilassare e diminuire l'iperattività.

Nello Shiatsu reagisco a quello che si sviluppa e si mostra. Mi sintonizzo con la persona intera. In ogni momento ho un grande spettro di possibilità. Localmente posso favorire la mobilità fisica di un'articolazione e poi più tardi sintonizzarmi su un tema universale sovrappersonale. La mia apertura mi aiuta a vedere e a sentire dove si trova in questo momento il focolaio, quindi trattare e diagnosticare sono un unico e scorrono in continuazione. Le parole chiave dei meridiani mi aiutano a chiarire il rispettivo focolaio e a mettermi in relazione con i diversi livelli (fisico, emozionale, mentale e spirituale) per ottenere così il massimo effetto.

Lo Shiatsu può attivare emozioni, eventi ed esperienze traumatiche - il corpo si ricorda. Se vengono scatenati degli scarichi - lacrime, tremore del corpo, ecc - incoraggiamo il cliente a permettere queste reazioni e a valutarle come scarico positivo. Il reggere il cliente con fiducia, il contatto fisico e l'unione emotiva sono un sostegno prezioso.

Le esperienze traumatiche creano un turbine negativo. L'inconscio vorrebbe chiudere con l'evento e le sue conseguenze, ma non ce la fa. Parlarne troppo ha una reazione ritraumatizzante ed è da evitare. Sono cosciente di questo. E molto importante non attivare troppo, e fare il pendolo

fra attivare l'energia congelata e calmare l'energia iperattiva. Si tratta di evitare, per quanto possibile, una ricaduta nel turbine negativo del trauma.

Dall'altra parte è importante elaborare o portare alla consapevolezza delle risorse positive per poter superare il qui e ora - parte forte del corpo, relazioni che aiutano, attività gioiose, immagini belle ecc. Eventualmente la cliente riesce a fare un inventario delle risorse, oppure compiere azioni di sostegno, per esempio annotare in un diario di gioia tutte le esperienze positive, valorizzare i piccoli successi e progressi. L'autostima e l'amor proprio devono venir incrementati, in modo da vedere la parte positiva nel negativo.

Con un colpo di frusta, l'energia è talmente compatta che incontriamo una vera corazza di protezione. Nel lavoro Shiatsu, dobbiamo stare attenti a seguire i segnali corporei, per esempio non forzare il movimento laterale della testa se incontriamo resistenza, ma offrire alla testa uno spazio che la sostiene e che le permette di trovare i propri movimenti necessari e ritrovare la fiducia in questi movimenti. Spesso è d'aiuto comunicare silenziosamente ("guarda, i movimenti sono di nuovo sicuri"). Il nostro atteggiamento interiore è molto importante e favorisce il cambiamento degli schemi.

Curriculum vitae

Peter Itin (1949), Basel (Svizzera) lic. rer. pol. (Economia all'università di Basilea). Primo lavoro: consulente. Shiatsu terapeuta (ESI 1997), insegnante in diverse scuole e autore del libro *Shiatsu als Therapie*, 2007 ("Shiatsu come terapia"). Insegnante di Taiqi Quan; diploma in Somatic Experience (terapia del Trauma), Certificato in Core Process Psychotherapy; meditazione e pratica della consapevolezza secondo Thich Nhat Hanh. Consulente aziendale e politica per l'Associazione Svizzera Shiatsu. Co-Iniziatore del progetto per creare una professione federale e riconosciuta "terapia complementare" in Svizzera. Representante ASS nel ISN. Peter Itin, www.peteritin.ch, info@peteritin.ch