

L'OMBRA DEL TRAUMA

di Leonarda Majaron

*Se vi guardate allo specchio e la
Riconoscete nella paura, rabbia, solitudine, stanchezza,*

Epitteto filosofo greco



Chi non ha mai provato *sintomi quali accelerazione del battito cardiaco e della respirazione, agitazione, nervosismo muscolare, disturbi del sonno, pensieri che si accavallano fino magari a qualche attacco d'ansia?*

Eventi ripetuti anche di lieve entità, eventi nell'età dello sviluppo o in periodo per e peri natale possono avere su una persona lo stesso effetto dannoso degli eventi traumatici di grande intensità. Le situazioni di stress e conflitti sono all'ordine del giorno e sono il seme di queste iper-attivazioni. Il corpo che intelligentemente reagisce alle situazioni di minaccia si difende indirizzando una quantità enorme della propria energia in quella direzione, si tratta di un comportamento istintivo e pertanto non controllabile.

Il dr. Peter Levin nei suoi studi sul trauma fa l'esempio del cerbiatto che rincorso dal leone corre a perdifiato fintanto che non ce la fa più e cade a terra come morto entrando in uno stato di premorte, dove realmente i suoi processi metabolici si rallentano in tal maniera da sembrare morto nella speranza che il leone si disinteressi a lui (gli animali preferiscono la preda viva....) certo che se il leone fosse molto affamato..... il finale sarebbe diverso ma il cerbiatto avrebbe comunque risolto parte del suo problema perché in quel caso non sentirebbe il dolore.

Se facciamo un paragone con le modalità con cui noi esseri umani reagiamo agli eventi traumatici o conflittuali direi che ci calza bene. A chi non è successo di reagire ad una situazione che ci opprime attivando una serie di processi quali appunto l'accelerazione del battito cardiaco e della respirazione e quando ci accorgiamo di non riuscire a raggiungere il risultato ce ne disinteressiamo come se il problema non ci appartenesse più. Il corpo in questo caso, non avendo potuto scaricare l'energia che si era liberata per combattere la situazione che si era creata, innesca una serie di disturbi del genere elencato più sopra.

Se non ci rendiamo conto che questi fanno parte di un programma di difesa ma li trattiamo come cause separate e non vediamo la tela che li unisce non arriveremo mai alla soluzione che gli compete per tornare ad una situazione di benessere che si manifesta con un grande senso di leggerezza, chiarezza e maggior potenza a nostra disposizione.

L'animale che scappa un pericolo mette sempre in atto un gesto che gli permette di scaricare l'energia in eccesso, basti pensare ai nostri amici gatti quando sentono un pericolo o si devono difendere dai loro atavici nemici cani, alzano il pelo della schiena e ingrossano la coda, passato il pericolo si scrollano letteralmente il pelo e quel gesto li libera dell'energia in eccesso e al pericolo non ci pensano più! Quanti di noi possono dire di comportarsi in simil maniera alle situazioni di conflitto, stress o pericolo?

Se questo ciclo biologico non viene completato, il sistema "Psico-Neuro-Endo-Immunitario" rimane in allerta come se il pericolo fosse ancora imminente.

Normalmente, per riguardo, per apparire forti o perché “*non si può*”, “*non è bene*” facciamo finta di nulla e andiamo avanti come bulldozerma**c'è un tessuto del nostro corpo abilissimo a memorizzare questi fatti e a rilasciarli quando è saturo con l'aiuto del Sistema Nervoso.**

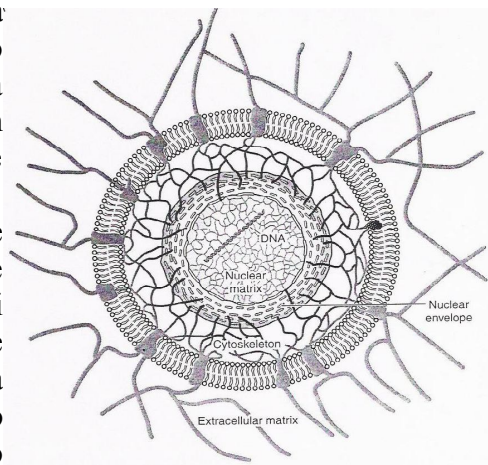
Nella mia pratica in studio è successo più volte di incappare nel riattivarsi di attacchi d'ansia, per esempio negli stessi periodi dell'anno. La persona ha seguito un percorso di riabilitazione, gli attacchi svaniscono e pensa che il problema sia risolto. L'anno successivo intorno alla stessa data si ripresentano! Se andiamo ad esplorare quello che è successo negli anni precedenti intorno a quel periodo si può scoprire il motivo di tutto ciò! Anche se non è tanto importante l'evento quanto le reazioni che l'organismo scatena a difesa dell'evento stesso, la consapevolezza ci dà il permesso di lasciarlo andare perché ormai concluso.

La forma del corpo di una persona racconta sempre la sua storia e risponde al trauma fisico anche con le emozioni e gli stati psicologici.

Il fisiologo Robert O. Becker ha infatti confermato l'interazione fra il Sistema Nervoso e la matrice extracellulare dimostrando che le cellule perineurali (quelle che circondano i nervi) formano un continuum a livello di tessuto.

Il maggior sistema di comunicazione, conduzione dell'energia e dell'informazione che integra ed energizza è il tessuto connettivo ed in particolar modo quella parte denominata “*fascia*”, di aspetto lucente che contiene elettroni liberi con la proprietà di riflessione, in grado di emettere ed assorbire luce e di condurre energia.

La stessa pelle è connessa con il sistema della matrice vivente e questo è stato compreso nel 1984 da Ellison e Garrod quando hanno dimostrato che il collegamento dei filamenti dell'epidermide sono direttamente collegati e continui con le fibre del tessuto connettivo della fascia superficiale cosicché ogni organo, anche lo stesso cervello così apparentemente protetto nella sua scatola cranica, ne può essere influenzato.



Questa via di conduzione risulta essere molto più veloce della informazione trasmessa dagli impulsi nervosi,.... a conferma di ciò la velocità delle stimolazioni dell'area visiva a livello del piede...

Nel tessuto connettivo dunque si possono accumulare tutte le emozioni che hanno accompagnato i traumi fisici, per esempio, se ho un incidente e qualche parte del mio corpo ne rimane più o meno lesionata, in quella ferita rimane intrappolata l'emozione che ho provato al momento dell'incidente e rimane disponibile a riattivarsi ad ogni situazione successiva che ricordi l'evento primitivo.

La possibilità di ascoltare la storia del nostro corpo raccontata dal tessuto connettivo fasciale è pertanto di grande utilità per ritornare ad “essere” benessere.

Il **dr. Sutherland** dedicò tutta la sua vita a sperimentare ed esplorare le relazioni tra il Sistema Nervoso e tutti i sistemi del corpo. Come osteopata craniale interagiva con la possibilità di respirare del cranio che lui stesso aveva scoperto e dimostrato, era sempre in contatto col Sistema Nervoso scoprendo così che **la chiave del successo terapeutico** risiedeva nel creare le condizioni che permettano al tessuto connettivo di liberarsi dai fardelli inutili.

Il lavoro prese così una via più profonda che lo portò a far sì che il corpo, opportunamente supportato potesse raccontare la sua storia. Spaziando e aprendo la sua visione alla globalità dell'organismo nella sua interezza è riuscito a spiegare come i tessuti connettivi possano essere riportati all'equilibrio e alla flessibilità.

Approfondendo il suo lavoro nel suo cammino di spiritualità il dr. Sutherland ha trovato nella modalità di approccio corporeo del **Craniosacrale Biodinamico** la possibilità di contattare la nostra

“coscienza” per poter dialogare con lei, capirne i suoi bisogni che sono i “nostri” bisogni, che se ascoltati, ci portano ad assaporare il benessere che ci è stato dato all'origine della vita.

In fondo il trauma fa parte di noi in quanto altro non è che un processo fisiologico che non si è completato come afferma il dr. Peter Levine.

Non è necessario rivivere il trauma per poterlo elaborare, il lavoro sull'elaborazione delle nostre “ombre” si fonda innanzi tutto sulla qualità della relazione: l'ascolto, il rispetto e la fiducia.

L'operatore Craniosacrale Biodinamico insieme alla persona che riceve il trattamento, entrano in una realtà che permette di apprendere un modo d'essere completamente nuovo, un modo in cui la sinergia fra forze istintive, corpo e mente ci può proiettare nella pienezza della nostra intelligenza.

*allora impariamo ad accoglierla come una **Amica***

*e assisteremo al ritorno del nostro **Benessere***