

Psicosomatica e traumi

La parola “trauma” deriva dal greco e vuol dire “ferita”. Un trauma psicologico, quindi, può essere definito come una ferita che interrompe il corso normale della nostra esistenza, modificandola. Gli psicologi distinguono i “piccoli traumi” detti “t” dai grandi traumi detti “T”. Sono considerati “piccoli” traumi le conseguenze di esperienze di disturbo non “intensamente” pericolose e che tutti attraversano nella propria vita. Si possono includere in questa categoria eventi come un’umiliazione o qualche “discussione accesa”, vissute durante l’infanzia con persone della propria famiglia o nell’ambito amicale, scolastico. I traumi “T” sono tutti quegli eventi che feriscono l’integrità propria o delle persone che amiamo. Fanno parte di questo gruppo, le ferite derivanti da episodi di abusi, incidenti, violenze verbali e fisiche ripetute, catastrofi naturali, guerre ecc. Un trauma piccolo o grande che si voglia definire, lascia un segno sulla nostra psiche e spesso, come conseguenza, sul nostro corpo, sulle nostre cellule. La ricerca scientifica ha dimostrato che tutti coloro che sono esposti a un trauma, dal punto di vista emotivo, rivelano gli stessi sintomi. Le risposte a questi sintomi, invece, sono diverse. Esse variano da persona a persona in base alla propria personalità, al contesto familiare e sociale. Altrettanto variano la capacità di recupero e il ritorno a una vita normale. Un esempio pratico per essere concreti. Una persona subisce un incidente in auto, magari anche solo un tamponamento lieve, e per la conseguenza di questo trauma rinuncia a guidare. Un’altra persona, nella stessa situazione, ricomincia a guidare appena ha la macchina a disposizione. È importante dire che una situazione di stress non è un trauma. Lo stress è la risposta fisica e psichica a una quantità di compiti emotivi o della mente, vissuti con grande fatica. Se la mamma non compra un nuovo gioco al bambino, mentre si fa la spesa al supermercato, motivando questa scelta, non è un trauma per il piccolo. Non è un trauma fare un trasloco da un luogo a un altro, quando c’è alla base una libera decisione. E’ un trauma quando si è costretti a fuggire improvvisamente non per libera scelta. Il trauma, quando va oltre la capacità di attraversarlo con equilibrio, induce emozioni di paura, collera e dolore, insieme a un sentimento di impotenza. Ciò che da consistenza al

trauma non è il dolore in se stesso, ma il sentimento di impotenza che genera un pensiero dominante: io non sono capace. La traccia che rimane in noi dipende da come l'evento è elaborato e dagli strumenti che si hanno a disposizione per attraversarlo. Per questo è necessario parlarne. La scienza medica dichiara che l'aver vissuto traumi importanti come anche ripetuti nel tempo, lascia dei segni nel nostro cervello. Ad esempio, si crea una riduzione del volume sia dell'ippocampo sia dell'amigdala.

L'ippocampo è una parte del cervello, che ha la forma simile a un cavalluccio marino, situato nel lobo temporale e svolge un compito importante nel campo della memoria a lungo termine e nella navigazione spaziale. Lesioni all'ippocampo comportano difficoltà a mantenere vivi i ricordi (amnesia), a costruirne di nuovi e danno origine al disorientamento. Per esempio, una larga lesione all'ippocampo, può dare origine all'Alzheimer.

L'amigdala è una parte del cervello che gestisce le emozioni e in particolare la paura. Ha una forma che ricorda la mandorla ed è situata vicino all'ippocampo. È ritenuta il centro delle emozioni e ha una funzione di archivio emozionale. Ricorda le emozioni vissute e fa costantemente un paragone fra le esperienze passate e le nuove. Arrivano all'amigdala i segnali provenienti dagli organi di senso quali occhi, naso, bocca, pelle. In questo modo l'amigdala è capace di analizzare ogni esperienza e fare una verifica se ciò che prova è buono oppure no. Questa ghiandola quando valuta uno stimolo come pericoloso, agisce immediatamente inviando segnali di emergenza, attraverso le fibre nervose, a tutte le parti principali del cervello. Stimola il rilascio degli ormoni che innescano la reazione di combattimento o fuga, quali adrenalina e dopamina, attiva i centri del movimento, il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino. Contemporaneamente i sistemi della memoria vengono "sfogliati" velocemente per trovare ogni informazione utile in quella situazione di paura. L'amigdala, ancora oggetto di studi, regola la paura che ha una sua funzione sana quando si tratta di innescare il sistema normale per la sopravvivenza. Quando non lavora in modo sano, crea attacchi di panico. Chi ha subito l'asportazione dell'amigdala non prova alcuna paura e certamente questa è una condizione di rischio continuo.

Subito dopo aver vissuto un evento traumatico, il nostro organismo e il nostro cervello vanno incontro a una serie di reazioni di stress, che nella maggioranza dei casi, si risolvono naturalmente. Questo avviene quando il nostro cervello è stato in grado “digerire” l’evento, valutarlo per quello che realmente è stato, al punto da poterne parlare senza esasperazioni. Sappiamo bene, però, che non sempre il trauma viene facilmente elaborato. Un episodio vissuto come traumatico nell’età infantile può avere una seria ripercussione sulla vita da adulti. Spesso non si riesce a vivere un’esistenza serena a causa di angosce, ansie, paure, insonnia, difficoltà nell’ambito relazionale, che ci condizionano. Limiti che hanno origine in un trauma che non siamo riusciti ad attraversare in parte o del tutto. Un pensiero di impotenza, incapacità, inadeguatezza, solitudine, orfanità che ha origine in un trauma, può continuare a destabilizzare, creando confusione. Il passato continua a essere presente. Ciò che in termini di tempo non esiste più, nella nostra realtà intima è più che vivo, si ripete nella nostra mente e la sofferenza che si prova è una catena che ci lega al passato. Quando un trauma resta tale dentro di noi, annidato in un angolo della nostra mente, si riduce anche la nostra capacità di scegliere e decidere liberamente, perché quel senso di impotenza funge da filtro per tutte le volte che il campanello d’allarme si riattiva. A volte basta una parola, una semplice battuta, a volte un rumore, una sensazione di tensione nell’aria e scatta l’istinto di protezione da un eventuale male. La paura non sana, paura che accada ancora, paura di non potercela fare ci fanno stare in uno stato mentale di conflitto, di “non pace”. Quando un bambino vive costantemente situazioni di oppressione, paura, dolore uniti a sensazione di impotenza, è esposto a un trauma continuo. Questo inibisce la maturazione normale della personalità. Non si sviluppa una visione equilibrata della vita e di se stessi. I bambini che hanno vissuto delle esperienze molto traumatiche hanno la tendenza, senza generalizzare, a rimettere in atto i loro traumi attraverso il comportamento. Essi possono infatti presentare alcune risposte tipiche determinate da queste fratture nello sviluppo, come ad esempio “l’acting out” o “l’evitamento”. L’acting out, termine usato in psicologia, è la spinta a reagire con comportamenti aggressivi, anche quando sarebbe sufficiente parlare per risolvere il conflitto. Chi ne soffre si comporta in

modo poco riflessivo, agisce d'impulso senza considerare le possibili conseguenze negative delle sue azioni. Possiamo ben capire quanto questo influisca sulle relazioni. Per evitamento s'intende quella modalità di pensiero persistente e invalidante che non consente all'individuo di affrontare una situazione di cui ha paura. Si tratta di un meccanismo di difesa tipico dei disturbi d'ansia: si evita di entrare in contatto con la situazione o con la cosa temuta. Di fronte a una minaccia reale o immaginaria, il primo pensiero è la fuga. Le fobie sono un esempio chiaro. Ho la fobia degli insetti, evito ogni possibile contatto e sto in allerta per non incontrarli. Eviterò dunque una bella passeggiata nei prati, a contatto diretto con la natura. Ancora più complicato quando si genera un pensiero dominante che riguarda le relazioni: mia madre è stata una donna dura, violenta, difficile ... tutte le donne sono dure, violente, difficili ... non mi avvicino a una donna. Oppure mi nascondo dietro a relazioni fittizie tramite un PC, dove posso raccontare e inventare tutto ciò che voglio, senza un reale contatto. Una delle possibili cause della "balbuzie" come anche della timidezza esasperata, è proprio l'evitamento.

Sempre per seguire la linea della scienza, ricordiamo brevemente due pensieri importanti. Si è cominciato a prendere consapevolezza del mondo interiore quando Cartesio, fondatore della filosofia e matematica, (nato nel 1596) con il suo "io penso dunque io sono" ci ha indicato che la nostra capacità di autoriflessione è fondamentale. Nel secolo scorso un'altra grande rivoluzione è stata apportata da Freud, fondatore della psicanalisi e neurologo (nato nel 1856). Indagando in questo "mondo interiore" egli ha scoperto che è costituito da una "parte conscia" e da una "parte inconscia". Quello che è nascosto nella parte inconscia è tutto ciò che non ci piace di noi stessi, degli altri, delle situazioni dolorose vissute e che preferiamo non guardare assolutamente. Le rimuoviamo e rimangono nella parte inconscia come in un baule ben chiuso. Essendo parte di noi creano "caos", perché vanno in conflitto con la nostra parte conscia. Quante reazioni si accendono e non si sa neanche il motivo. Si tende, normalmente, a rivelare solo i buoni sentimenti, mentre si nascondono quelli "non buoni" come il rancore, l'invidia, l'odio, la gelosia. Tutte queste emozioni non rielaborate restano nell'inconscio, non scompaiono da sole. E' come avere una bella camera, pulita, ordinata ma

con gli armadi pieni di scheletri. E' necessario perciò un percorso di guarigione interiore, di guarigione della nostra parte inconscia, e nello specifico della nostra condivisione, dalle ferite causate dai traumi di cui siamo consapevoli o inconsapevoli, per riportare equilibrio. Portando luce sui traumi, attraversandoli e lasciandoli andare, noi ci adoperiamo, per mezzo dello Spirito, a far risplendere il nostro reale essere "immagine e somiglianza di Dio". Meditare mano nella mano con Gesù e con lo Spirito Santo, in una continua immersione nell'Amore e nella fiducia nel Padre, è indispensabile per portare e mantenere ordine, armonia e pace. In questo percorso di luce interiore portiamo anche a galla tutte quelle risorse positive che ci abitano, che a volte neppure sappiamo di avere, soffocate dalle questioni irrisolte. Risorse che messe a servizio, portano frutti per noi stessi e per gli altri. Senza ombra di dubbio, collegando traumi e Vangelo, penso immediatamente a Maria, madre di Gesù. Maria ha parlato pochissimo nei Vangeli. Non è difficile, però, intuire che anche lei ha attraversato piccoli e grandi traumi e ha fatto certamente lo sforzo di rielaborarli, meditando ogni evento nel suo cuore, così com'è scritto nel Vangelo di Luca 2,19. La storia di Maria la conosciamo, quindi non la ripeterò, ma desidero portare la nostra attenzione su un episodio particolare, come esempio di trauma attraversato. Lei conosceva sicuramente molto bene Giovanni il Battista, figlio di Elisabetta, sua parente. Entrambe hanno avuto in dono un figlio in modo miracoloso. Ora, quando Giovanni Battista è stato messo in carcere e poi ucciso a causa della sua predicazione, Maria era ancora in vita. Quali saranno stati i suoi pensieri, sapendo di una morte così violenta e resa anche un orrendo spettacolo? Certamente sarà stato un trauma doloroso: Giovanni Battista aveva circa l'età di Gesù. Quali saranno stati i pensieri di Maria, nel vedere suo figlio Gesù correre rischi, a causa della sua predicazione? Non lo sappiamo espressamente, ma è ragionevole pensare che Maria abbia compiuto liberamente una scelta radicale per Dio, con un tuffo incredibile nella fiducia in lui, per far tacere nella sua mente la paura per la vita del figlio. Paura che poteva trovare nel trauma della morte di Giovanni Battista, precursore di Gesù, origine e alimento per bloccarla. Maria non è stata esentata dal dolore, ma ci ha dimostrato ampiamente che, radicandoci nell'Amore di Dio per noi, nulla è impossibile, nulla può

limitarci. Sicuramente agganciata al “*non temere perché hai trovato grazia presso Dio*” Lc 1, 30, Maria ha resistito sotto la croce da cui pendeva suo figlio, senza gettarsi essa stessa da un dirupo. La fiducia piena in Dio e l’Amore, unico motore della sua vita, non hanno permesso che cadesse nel tranello della mente che mente. Il narratore, quella vocina che abita la parte sinistra del nostro cervello, che s’inventa storie sulla base delle esperienze passate, non ha avuto potere su di lei. Maria, da sotto la croce infamante su cui è stato appeso suo figlio Gesù da innocente, si è rialzata. Non si è presentata al sepolcro, luogo di morte, ma era presente nel Cenacolo per ricevere un nuovo battesimo dello Spirito, nel giorno di Pentecoste.

Guarire è un diritto e anche un dovere. Per questo è indispensabile fare luce sui traumi che scatenano le emozioni che possono dare origine a malattie fisiche e psicologiche. Sono sempre più convinta che il versetto biblico “*il mio popolo perisce per mancanza di conoscenza*” si riferisca anche a questo tipo di conoscenza.

Quando siamo consapevoli dei meccanismi del nostro cervello, aiutati dallo Spirito Santo, certamente abbiamo più strumenti adatti per guarire e anche per non ammalarci.

Buona guarigione nella pace. Shalom!

Rosalba