

L'importanza del corpo nel trattamento del trauma

Stefania Fadda

I clienti con storie traumatiche mostrano, spesso, una sequela sconcertante di sintomi fisici, emotivi, cognitivi che li lasciano in balia di vissuti di impotenza e della sensazione di non avere controllo di sé. Questa cascata soverchiante di emozioni negative, sensazioni fisiche e immagini intrusive – continuamente sollecitata da ricordi del trauma del passato – è rimessa in scena, in un modo che sembra non avere fine, nel teatro del corpo.

Esiste una grande varietà di accadimenti traumatici, che include (ma va ben oltre) gli incidenti, le molestie sessuali, gli abusi fisici, la violenza domestica, i traumi medici, i disastri naturali, il trauma storico e transgenerazionale, il trauma di guerra, le migrazioni forzate, il terrorismo, il razzismo. Per i gruppi di oppressi, infatti, i trigger comprendono numerose sollecitazioni pubbliche (simboli di eventi traumatici storici, racconti dei mezzi di comunicazione peggiorativi e pieni di stereotipi) ed esperienze personali (microaggressioni, discriminazione, pregiudizio, bigottismo e simili).

Numerosi ricercatori riportano che le sequele del trauma storico si associano a una vasta gamma di manifestazioni patologiche, includendo la predisposizione al PTSD, un aumento rischio di ansia e depressione, e un numero elevato di disuguaglianze insite nel sistema sanitario (Mohatt, Thompson, Thai et al., 2014)

Il solo uso della “terapia della parola” non riuscirebbe a avere accesso e a risolvere la mole infinita degli strascichi traumatici. I ricordi traumatici, infatti, esitano, in larga misura, nei fenomeni non verbali e non sono codificati nella memoria autobiografica. I terapeuti, pertanto, non possono basarsi sui racconti del cliente per la risoluzione dei sintomi, anche perché la possibilità di verbalizzare le esperienze somatiche interne necessita di accedere al corpo che, spesso, versa in uno stato di ottundimento o viene evitato, nel tentativo di minimizzare sensazioni spiacevoli o dolorose.

La psicoterapia sensomotiva, sviluppata negli anni Ottanta, offre in tal senso un'alternativa occupandosi direttamente delle sensazioni, dei movimenti del corpo, per disautomatizzare i pattern somatici, i sintomi trauma-correlati e la disregolazione. La premessa della psicoterapia sensomotiva è che i terapeuti, formati in CBT, possano incrementare l'efficacia del loro lavoro clinico rivolgendosi direttamente al corpo e ai sintomi evidenziati, che così spesso complicano il trattamento dei disturbi da stress post-traumatico.