

Daniel Dufour

La fine del tunnel

Layout Amritagraphic

Edizioni



AMRITA

© 2020 Daniel Dufour.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Autore.

LA FINE DEL TUNNEL

Il disturbo da stress post-traumatico (DSPT) è relativamente noto nell'ambito delle professioni a rischio (militari, forze dell'ordine, vigili del fuoco); tuttavia, troppo spesso non viene invece diagnosticato e riconosciuto come tale nelle migliaia di persone che hanno subito un trauma nel corso della loro vita quotidiana. Ne derivano diagnosi errate, terapie farmacologiche inutili e uno sconforto sempre maggiore per le vittime, per non parlare del costo sociale enorme e del tutto incongruo.

Josette ha 37 anni e lavora in teatro. Quando arriva nel mio studio è molto nervosa, ed è accompagnata da un'amica, perché, come mi dice lei stessa, da quattro mesi a questa parte le riesce molto difficile uscire di casa. Mi racconta che sei mesi fa è stata investita da un'auto mentre era in bicicletta. Il colpo è stato violento, ma non ha perso conoscenza. Al pronto soccorso le hanno riscontrato un trauma cranico senza complicanze e, poiché non mostrava alcuna frattura, l'hanno dimessa con una prognosi di due settimane. Una volta concluso il periodo di riposo ha ripreso a lavorare: è attrice, autrice e regista teatrale, ma svolge anche un lavoro d'ufficio per riuscire a sbarcare il lunario.

Un mese e mezzo dopo l'incidente, Josette ha comincia-

to a sentirsi più affaticata del solito, ad avere paura di tutto (cosa che non le era mai successa prima) e a soffrire di difficoltà di concentrazione, tensione a livello addominale e mal di testa mattutino. Inoltre ha perso totalmente la sua ispirazione e creatività. Preoccupata, ha consultato il suo medico curante, che le ha diagnosticato una sindrome da esaurimento professionale (burnout), l'ha messa in congedo per malattia e le ha consigliato di rivolgersi a uno psichiatra. Intanto le sue paure sono diventate invalidanti: riesce a uscire di casa soltanto in compagnia di un'altra persona, il che le crea non pochi problemi, dal momento che vive sola; non può più nemmeno andare a fare la spesa. Passa le giornate chiusa in casa ed è incapace di scrivere il suo nuovo spettacolo, che deve andare in scena tra sei mesi.

Lo psichiatra al quale si è rivolta le dice che è depressa e le prescrive un sonnifero, un antidepressivo e un ansiolitico. Josette incomincia dunque ad assumere questo cocktail di farmaci ma non ne trae alcun giovamento, continua a non riuscire a dormire e si sente sempre più uno "zombie". Ne parla con lo psichiatra, che però non sembra darvi peso; si rivolge quindi a un altro psichiatra, ma la situazione si ripete tal quale... Ed è così che è approdata nel mio studio.

Josette mi spiega che questo stato di malessere si è verificato a un mese e mezzo di distanza dall'incidente, senza una particolare ragione e senza preavviso. Non riesce a capirne il motivo ed è molto preoccupata per il suo futuro. Insiste sul fatto che non si sente depressa, ma che sta molto male. Quando le chiedo di parlarmi dell'incidente avverto un'immediata tensione da parte sua, e tuttavia ne parla con distacco, in modo quasi sarcastico, come se stesse raccontando un episodio capitato a qualcun altro. Sembra anzi che non si spieghi perché mai io le faccia

delle domande su quell'evento, «che sicuramente è stato un grosso shock dal punto di vista fisico, ma fortunatamente non ha avuto conseguenze» mi dice. Aggiunge però che da allora non è più salita su una bicicletta e che non è mai più passata dal luogo dell'incidente, perché ha paura che possa succederle di nuovo. «D'altra parte – conclude – al momento non è certo un problema, dato che ho paura di uscire di casa!» Due o tre volte al mese le capita di avere degli incubi che hanno a che vedere con degli incidenti, ma anche con un episodio che si è verificato diversi anni fa, quando si trovava negli Stati Uniti ed è rimasta terrorizzata da un terremoto piuttosto violento. Per il resto, finora ha sempre goduto di buona salute, senza soffrire di alcuna dipendenza o di altri problemi di natura fisica o psichica.

Josette presenta i classici sintomi che consentono di formulare con facilità una diagnosi di disturbo da stress post-traumatico:

- Comparsa dei sintomi entro i due mesi successivi al trauma.
- Evitamento: evita il luogo dove è avvenuto il trauma, ha paura di uscire o di usare mezzi di trasporto (bicicletta, treno, auto).
- Reminiscenze: in particolare incubi.
- Disturbi cosiddetti neurovegetativi: paure, ansia, tensioni a livello fisico, disturbi della concentrazione, mancanza di motivazione, eccetera.

Lo comunico a Josette, la quale si sente un po' rassicurata ma mi chiede in che modo intendo curarla. La mia risposta è chiara: «Non posso guarirla, perché non è nelle mie capacità; posso però accompagnarla affinché lei gua-

risca, anziché riuscire semplicemente a convivere con i suoi sintomi con l'aiuto dei farmaci», cosa che invece si sente purtroppo dire spesso da parte di medici e psichiatri specializzati in disturbo da stress post-traumatico!

Le spiego che tutti i disturbi che l'affliggono sono altrettanti messaggi che il suo corpo, il suo migliore amico, le invia per avvertirla che si sta facendo del male perché è dominata dall'ego (o mente), cioè da quello che noi definiamo come ciò che ci separa:

- dal momento presente, proiettandoci nel futuro con tutto il suo seguito di paure, ansia, fobie, perdita di fiducia in se stessi, o nel passato, con i suoi rimorsi e sensi di colpa;
- dalla capacità di riconoscere, sentire ed esprimere le nostre emozioni di gioia, collera e tristezza;
- dal nostro sapere innato, dalla nostra creatività e dal nostro nucleo fondamentale.

La presenza della mente è manifestata dal nostro corpo attraverso uno stato di tensione fisica palpabile: se non riusciamo a prenderne coscienza, e lasciamo che perduri, questa tensione si trasformerà rapidamente in una serie di molteplici problemi a livello fisico e psichico...

Il metodo OGE “all'inverso dell'ego” è lo strumento grazie al quale possiamo riuscirci. Questo approccio – che come indica il suo stesso nome va in direzione contraria all'ego – si fonda su tre pilastri, il primo dei quali rappresenta un passaggio imprescindibile e fondamentale per poter raggiungere i due successivi:

- spegnere la mente per ritrovarsi nel momento presente.
- Riconoscere, sentire ed esprimere le proprie emozioni di gioia, collera e tristezza.

- Ritrovare il proprio sapere innato, la propria creatività, il proprio nucleo fondamentale.

Sembra facile a dirsi, ma metterlo in pratica è più complicato perché la presenza della mente invade la quotidianità di tutti, e naturalmente anche quella di Josette.

Le propongo un semplice esercizio per spegnere la mente e ridurre la frequenza delle sue paure: dovrà prestare attenzione al suo corpo fisico e al suo corpo sensoriale, ovvero ai cinque sensi. Non si tratta di fare della meditazione o della presa di coscienza, ma semplicemente, per esempio, di muovere le dita dei piedi, inspirare ed espirare, oppure prestare attenzione all'acqua che scorre sulla nostra pelle mentre facciamo la doccia o all'aroma del tè o del caffè che stiamo bevendo. È una cosa che possiamo fare decine o addirittura centinaia di volte ogni giorno. Dopo aver cercato di praticare regolarmente questo esercizio, Josette mi dice di avere notato diverse cose. Da un lato, si è ricordata di farlo soltanto qualche volta, perché per il resto del tempo era troppo assorbita dai suoi pensieri, e comunque non è mai riuscita a rimanere nel momento presente per più di pochi secondi. Dall'altro, però – ed è già un'ottima cosa –, ha notato che la mente occupa uno spazio notevole nella sua vita quotidiana, e sta anche cominciando a stabilire un nesso tra la sua presenza e una sensazione di tensione fisica. Inoltre, Josette si è resa conto che essere nel momento presente non significa necessariamente stare bene, ma che, anzi, il più delle volte continua a sentirsi tesa anche se ha spento la mente.

Quest'ultimo punto merita di essere chiarito. Si è diffusa infatti ultimamente una nuova credenza collettiva, secondo cui «basta essere nel momento presente per ritro-

vare benessere e armonia». È un'affermazione del tutto errata, e terribilmente colpevolizzante per tutti coloro per i quali ciò non avviene. Essere nel momento presente consente di sbarazzarsi delle proprie paure e dei propri sensi di colpa, il che è già molto, MA quello è il momento in cui dobbiamo ritrovare le emozioni di gioia, tristezza e collera che non abbiamo vissuto perché sono rimaste bloccate dall'ego da ieri, da dieci anni o anche di più... Se la mente continua ad avere il controllo e di conseguenza a bloccare il vissuto emozionale, significa che resteremo tesi anche nel momento presente e finiremo per riproiettarci rapidamente nel futuro e nel passato, ritrovando paure e sensi di colpa. Dunque, è necessario passare al secondo pilastro del metodo OGE "all'inverso dell'ego".

Le emozioni appartengono a tre grandi famiglie: quella della gioia, quella della tristezza e quella della collera. Paure e sensi di colpa non sono emozioni naturali ma semplici creazioni della nostra mente, in base alla definizione che ne abbiamo dato prima. Qual è l'emozione principale che era presente immediatamente dopo o addirittura durante l'incidente di cui Josette è stata vittima? Certamente non la gioia né la tristezza, bensì una fortissima collera. E che cosa ne ha fatto, Josette? Non granché, dal momento che era troppo occupata a rispondere alle domande degli agenti di polizia, degli infermieri, dei medici. Non ne ha fatto nulla neppure in seguito, perché era impegnata a cercare di riposarsi, poi a riprendere il lavoro e infine a fare di tutto per stare meglio. Quindi tutta quella collera è ancora ben presente dentro di lei, anche se non se ne rende conto, e ciò spiega come mai, quando cerca di spegnere la mente, Josette ritrovi rapidamente le sue paure. La prima cosa che deve fare è accettare il fatto di essere in collera da quando ha subito l'incidente, e capire che non fare nulla di tutta quella collera rappresenta una

minaccia per la sua salute, perché le tensioni permangono.

Riconoscere di essere in collera non è facile per Josette, perché confonde la collera con le crisi di rabbia. Esattamente come la gioia e la tristezza, la collera è un'emozione naturale, e non è né buona né cattiva, né positiva né negativa. Semplicemente, esiste! Tutti i bambini del mondo la provano fin dalla nascita, e che cosa ne fanno? Urlano e la esprimono immediatamente, perché la loro mente non è ancora presente. Poi però li si educa, e si spiega loro che è brutto, che non si deve fare, eccetera... Il problema però non è l'emozione, bensì il fatto che la mente l'abbia bloccata, perché questo crea una tensione che a sua volta genera sofferenza. Se questa tensione perdura, darà origine infatti a tutta una serie di disturbi fisici o psichici, che possono andare dal semplice affaticamento fino a patologie ben più importanti. Spesso, ciò può anche far sì che la persona esploda all'improvviso per un nonnulla e si metta a urlare e inveire, o addirittura possa diventare verbalmente o fisicamente violenta nei confronti di altre persone: si tratta in questo caso di una crisi di rabbia, che non ha nulla a che fare con l'espressione della collera, come vedremo. Una volta sfogata a spese altrui la crisi di rabbia, la persona si sentirà in colpa e magari si scuserà per essersi mostrata in collera. Di conseguenza metterà in atto un nuovo blocco, cercando di tenere sotto controllo la collera fino alla prossima crisi di rabbia. Queste persone vengono dette "colleriche", quando invece sarebbe più corretto definirle "rabbiose".

Josette mi spiega che teme la collera, perché ha vissuto con una madre che esplodeva spesso e non vuole assomigliarle; perciò non è in collera ma è sovente triste e non trattiene le lacrime. Le chiedo se ciò le rechi sollievo e se si senta distesa dopo avere pianto. «Soltanto un po'» mi

risponde. Josette si rende conto di confondere la collera con le crisi di rabbia e accetta razionalmente il fatto di essere «molto irritata» a causa di tutto ciò che è accaduto (non usa il termine “collera”, dato ciò che ha vissuto, ma questo non è assolutamente un problema). Si tratta di un passaggio fondamentale, perché fintantoché non prende coscienza della sua irritazione non potrà ovviamente farne qualcosa, e la sua sofferenza perdurerà.

Dunque Josette ha riconosciuto di essere in collera, ma ciò non è ancora sufficiente perché si senta meglio o possa guarire. Deve sentire e poi esprimere quella collera. Quando ci rivediamo, dopo una settimana, è molto delusa perché non è riuscita a esprimere la propria collera in relazione all'incidente. Ci ha provato, ma non riesce a entrare in contatto con quell'emozione che pure sa di avere dentro di sé. «Mi sento triste e incapace per questo» mi dice. Le chiedo se mentre pronuncia queste parole sia tesa o distesa, e lei risponde: «Tesa, naturalmente!» Il che significa che la mente ha di nuovo preso il sopravvento, con i suoi giudizi di valore. Bisogna quindi che Josette spenga la propria mente per cercare di sentire quello che prova in quel momento: si tratta di tristezza o di irritazione? E perché non cominciare a vivere questa emozione, anziché cercare di risalire a ogni costo all'irritazione che è rimasta bloccata dopo l'incidente?

Questo è un punto importante. Molte persone affette da disturbo da stress post-traumatico, infatti, dopo aver letto il mio libro *La fine del tunnel* riconoscono di provare della collera e desiderano affrontare immediatamente questa emozione bloccata da mesi, se non addirittura da anni. Ma è un'impresa troppo difficile per chi non è allenato: sarebbe come voler arrivare in cima al Monte Bianco di corsa, senza avere la minima idea di come si procede su un ghiacciaio. Ecco perché consiglio a Josette di comin-

ciare con l'esprimere l'irritazione che prova quotidianamente, a mo' di allenamento. Che cosa prova per il fatto di non poter più uscire di casa da sola? Che cosa prova in relazione a quello che ha vissuto con i suoi psichiatri? E in relazione al fatto che non riesce più a scrivere nemmeno una riga del suo prossimo spettacolo? Naturalmente deve anzitutto spegnere la mente per essere nel presente, cioè nell'unico momento in cui potrà sentire la collera bloccata dentro di lei, per essere poi in grado di esprimerla.

Può sembrare facile ma in realtà non lo è affatto, perché la mente cerca continuamente di rifarsi viva, e purtroppo molto spesso ci riesce attraverso pensieri come «Non essere sciocca, non ha senso provare tanta collera per qualcosa di così poco importante» oppure «Accetta la realtà e sii più positiva!» o ancora «Lascia perdere, smettila di rimuginare su quello che è successo e guarda avanti». Tutte queste belle parole prive di senso (che ci si sente ripetere però il più delle volte anche da parenti e amici!) sono frutto dell'ego, che le tenta tutte per poter continuare a mettere in atto il suo blocco. Contrariamente a quel che pensa Josette, la cosa più difficile non è esprimere la collera, ma spegnere la mente per poter prima riuscire a sentirla. L'emozione bloccata si manifesta sotto forma di un groppo, un nodo, una forte tensione che si avverte nella parte anteriore del corpo, tra il basso ventre e la base del collo, e la si può tirare fuori gridando a pieni polmoni e con la bocca aperta, in modo da liberare tutta l'energia bloccata. Non ci si riuscirà al primo tentativo, perché la mente interverrà immediatamente a frenare tutto. Si deve allora ripercorrere la medesima scena, riviverla, sentire nuovamente quel nodo, che probabilmente si sarà un po' spostato ogni volta che avremo cercato di esprimere l'emozione bloccata, e ricominciare fino a che non l'avremo espulsa del tutto. È una cosa che si fa in solitudine, allo scopo di farsi del

bene, in un luogo dove ci si sente sicuri e a proprio agio.

Dopo diversi tentativi, Josette è riuscita a urlare con il viso affondato nel cuscino, per non disturbare i vicini. Ha cominciato con l'esprimere la collera che ha provato durante una telefonata con la madre: ha sentito quella collera, è riuscita a trattenerla e poi, dopo aver riagganciato, a viverla. Subito dopo ha provato un senso di profonda distensione accompagnata da una sana stanchezza fisica.

Seduta dopo seduta, continuando regolarmente a spegnere la mente e a urlare nel suo cuscino, Josette ha visto le sue paure diventare meno intense e meno frequenti: è riuscita a uscire di casa per andare a fare qualche commissione nel quartiere, per esempio, poi ha preso un treno insieme a un'amica, cosa che non faceva più da mesi. Si rendeva conto tuttavia che la situazione era ancora precaria e che doveva cercare di esprimere la collera rimasta bloccata non soltanto in seguito all'incidente, ma anche in relazione a quel terremoto in cui era stata coinvolta molti anni prima negli Stati Uniti. Nello stesso tempo, vedeva emergere numerose altre collere non vissute nel suo passato, in particolare collegate al suo rapporto con la madre.

Volendo accelerare la sua guarigione, Josette ha deciso di partecipare a uno stage OGE della durata di tre giorni, durante il quale si mette in pratica il metodo OGE "all'inverso dell'ego" insieme a intervenienti che hanno ricevuto una specifica formazione. Non si tratta in alcun modo di una psicoterapia di gruppo, anche se vi è un certo numero di partecipanti. L'espressione delle emozioni avviene individualmente, immersi nella natura circostante. Il metodo si fonda ovviamente sullo spegnere la mente, e gli intervenienti accompagnano i partecipanti nella misura in cui questi lo desiderano. Josette è così riuscita a sbloccare una collera

fortissima in relazione al suo incidente. Mi ha detto di essersi sentita molto più leggera in seguito, e ho potuto constatare io stesso nel corso dello stage che aveva ritrovato il piacere di scherzare e di dialogare con gli altri. Mi ha rivelato di aver avuto l'impressione di ritrovare se stessa e di sentirsi addirittura molto meglio che prima dell'incidente.

Ma soprattutto Josette ha capito, mettendolo in pratica, che prestando attenzione a se stessa aveva cominciato a concedersi delle piccole dosi d'amore, cosa che non faceva più ormai da molto tempo: «È il più bel regalo che potessi farmi, e ne sono davvero felice!» mi ha detto.

Dopo sei mesi, Josette ha sospeso le sue sedute. Continua ad applicare il metodo OGE “all'inverso dell'ego” e sta benissimo.

Ed è guarita dal suo disturbo da stress post-traumatico.

Lo dimostra il fatto che ho assistito recentemente al suo ultimo spettacolo, un monologo umoristico in cui, davanti a centinaia di spettatori, mette in scena in particolare la sua esperienza con gli psichiatri!

Dr. Daniel Dufour

www.oge.world

www.danieldufour.ch