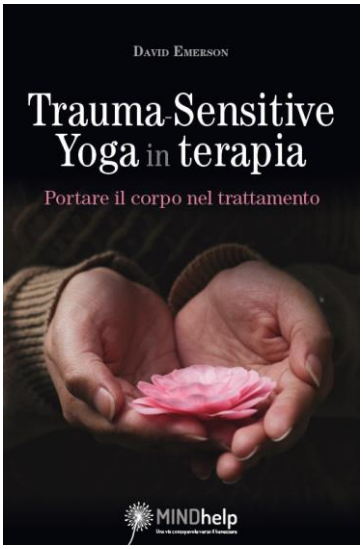
Giovanni Fioriti Editore s.r.l.
via Archimede 179, 00197 Roma
tel. 068072063
E-mail: info@fioriti.it
www.fioritieditore.com
www.clinicalneuropsychiatry.org
www.medicinaesocieta.it



Trauma-Sensitive Yoga in terapia

Portare il corpo nel trattamento

David Emerson

Presentazione

Questa guida pratica presenta il lavoro all'avanguardia del programma di terapia yoga del Trauma Center, insegnando a tutti i terapeuti come incorporarlo nelle loro pratiche.
Quando si tratta un paziente che ha subito un trauma interpersonale - che sia un abuso infantile cronico o una violenza domestica, per esempio - la terapia verbale non è sempre il percorso più efficace. Per questi individui, il trauma e i suoi effetti sono così radicati, così complessi, che ridurre la loro esperienza a un insieme di sintomi o suggerire un cambiamento nella struttura cognitiva o nel modello comportamentale ignora un attore fondamentale ma critico: il corpo.
Sintetizzato qui e presentato in un formato conciso e facile da leggere, è consigliato a tutti i clinici che, indipendentemente dal loro background o dalla familiarità con lo yoga, possono capire e utilizzare queste semplici tecniche per aiutare i loro pazienti a ottenere un recupero più profondo e duraturo.

A differenza dello yoga tradizionale, il TSY può essere praticato senza tappetino, sulla sedia di un terapeuta o su un divano. L'enfasi è sempre posta sull'esperienza interna del paziente stesso, non sul raggiungimento della forma corretta. Come spiega attentamente Emerson, il terapeuta guida il paziente ad abituarsi a sentire qualcosa nel corpo - i piedi a terra o un muscolo che si contrae - nel momento presente, a scegliere cosa fare in tempo reale e ad agire in modo efficace. Dunque, tutto ciò che riguarda la pratica è facoltativo, sicuro e gentile, orientato ad aiutare i pazienti ad entrare in sintonia con i loro corpi.

David Emerson, co-direttore e fondatore del Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) per il Justice Resource Institute in Massachusetts. Dal 2009-2011 è stato responsabile dello sviluppo, della supervisione e del controllo della componente di intervento yoga del primo studio finanziato dal NIH per valutare l'utilità dello yoga per i sopravvissuti al trauma. David ha sviluppato, condotto e supervisionato gruppi TCTSY per centri di crisi di stupro, programmi di violenza domestica, programmi residenziali per giovani, personale militare in servizio attivo, sopravvissuti al terrorismo, centri e cliniche della Veterans Administration e altro ancora. Nel 2018, Dave Emerson ha co-fondato il Center for Trauma and Embodiment alla JRI.

Edizione italiana a cura di Simona Anselmetti e Alessia Piazza
Collana: MindHelp diretta da Simone Cheli e Fabrizio Didonna
prezzo: € 18,00 **Formato** 16×24 - **pagine** 162
Pubblicazione: Settembre 2022 - **ISBN:** 9788836250530

Indice

Presentazione italiana VII
Simona Anselmetti e Alessia Piazza

Ringraziamenti XI

Prefazione XIII
Jennifer West

Introduzione 1

1. Che cos'è il Trauma-Sensitive Yoga? 7

2. Interocezione: sentire il corpo 31

3. Portare la scelta nella terapia 43

4. Intraprendere azioni efficaci 55

5. Essere presente 63

6. Dinamiche muscolari e pratiche di respirazione 73

7. Ritmo 87

8. Un portfolio di pratiche yoga 101

Bibliografia 133

Indice analitico 137

Presentazione italiana

L'autenticità è una serie di scelte che dobbiamo fare ogni giorno

B. Brown

Lo Yoga è da tempo noto in Occidente per le sue proprietà terapeutiche di ampio spettro. Ricorrere a questa antica tradizione significa, soprattutto nell'ambito dell'approccio presentato da David Emerson in questo testo, avere a cuore le sue origini ed essere consapevoli di come certe terminologie e pratiche vengano impiegate nel contesto in cui viviamo. La possibilità di accostarsi a una pratica millenaria per potenziare l'effetto delle terapie contemporanee necessita di una grande umiltà culturale.

Il Trauma-Sensitive Yoga (TSY) o Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) è stato inizialmente sviluppato dal Trauma Center del Justice Resource Institute (JRI) di Boston e attualmente continua la sua evoluzione, sempre in grembo al JRI, all'interno del Center for Trauma and Embodiment (CFTE). A capo del CFTE ci sono David Emerson (insegnante di yoga) e Jennifer Turner (psicologa e psicoterapeuta) che grazie alla loro coesione permettono al TSY di farsi strada nel panorama dei trattamenti per il trauma. L'approccio è rivolto a insegnanti di yoga e psicoterapeuti.

Dal 2002 David Emerson e collaboratori si impegnano a offrire un metodo che possa essere accettato dalla medicina occidentale, che abbia perciò una base scientifica solida e che contempli la verifica dell'insieme degli aspetti quantitativi e qualitativi, includendo altresì nello sviluppo del metodo gli importanti feedback dei partecipanti alle ricerche. In questo senso il TSY conferisce dignità all'esperienza di chi lo pratica, mettendo in discussione con coraggio e trasparenza le frequenti dinamiche di potere che possono emergere nella relazione terapeutica o tra facilitatrice/facilitatore e partecipante. La voce del TSY, che sin dall'inizio è stata caratterizzata da un tono gentile, oggi ha sfumature sempre più affermative e si cura di tenere conto di aspetti come l'intersezionalità, i privilegi sociali e la discriminazione. Grazie al tentativo di mettere in luce le molteplici fattezze del trauma, il TSY può essere inteso come un inter-

vento sistemico che agisce sulle dinamiche di potere e su una violenza di tipo strutturale.

Sulla base degli aspetti centrali del TSY, presentati in modo dettagliato in questo testo, è stato sviluppato un metodo integrativo per il trattamento del trauma complesso. Negli Stati Uniti il TSY è stato riconosciuto come trattamento evidence-based per il disturbo da stress post traumatico e viene offerto da facilitatori esclusivamente formati dal CFTE.

Mentre all'inizio gli studi sul TSY si sono concentrati su persone che presentavano una diagnosi di PTSD (Posttraumatic Stress Disorder o disturbo da stress post traumatico) oggi è stato accertato che il metodo è efficace nello specifico per un disagio che ancora non gode di una diagnosi psichiatrica universalmente accettata, ovvero il disturbo da stress post traumatico complesso (Complex PTSD). Tale classificazione comprende una varietà di sintomi che si riscontrano nella maggior parte delle diagnosi prevalentemente note (ansia, disturbi alimentari, difficoltà a regolare le emozioni, deficit di interocezione, depressione, difficoltà relazionali ecc.). In questa specifica caratterizzazione del trauma, l'elemento fondamentale è costituito dalla presenza di eventi che risalgono alle prime fasi dello sviluppo e che si caratterizzano per la loro natura relazionale (o d'attaccamento, come spesso si usa definirla).

Il modello del TSY è per definizione trauma-informed: si basa sulla conoscenza delle conseguenze del trauma e non attribuisce una connotazione patologica alla sintomatologia. Questo approccio ribalta con senso di integrità il modello medico occidentale, passando dal "cosa c'è di sbagliato in te" al "cosa ti è successo". Tale prospettiva rimette in gioco l'eredità della tradizione psichiatrica e con grande forza riduce lo stigma del disagio psicologico (e spesso anche di quello fisico).

Il libro *Trauma-Sensitive Yoga in terapia* pone le basi del metodo e spiega con un linguaggio semplice e con numerosi esempi pratici la possibilità di de-patologizzare quello che accade e di integrare nel proprio corpo un nuovo senso di sé che si costruisce "dal di dentro". Il testo è stato pensato sia per i professionisti della salute mentale che vogliono integrare nella loro pratica clinica degli interventi bottom-up per il trauma, sia per dare degli spunti di riflessione agli insegnanti di yoga, che spesso devono confrontarsi con il complesso bagaglio traumatico che i partecipanti portano in classe. Gli insegnanti di yoga che si avvicinano a una modalità trauma-informed spesso lavorano in collaborazione con psicoterapeuti e psichiatri e, come da linea guida del CFTE, sono aperti al confronto e a una supervisione continua.

Dopo i capitoli iniziali più strettamente teorici e che riguardano le basi del Trauma-Sensitive Yoga (teoria del trauma, teoria dell'attaccamento e neuroscienze), David Emerson elenca dettagliatamente e con suggerimenti pratici gli elementi centrali, i cosiddetti pilastri del TSY: il linguaggio invitazionale, il fare delle scelte, l'interocezione, l'esperienza autentica condivisa, l'essere nel presente e la non-violenza.

La possibilità di scelta è una delle più gravi perdite per chi porta con sé una storia traumatica. Le sopravvissute e i sopravvissuti al trauma sperimentano un senso di impotenza costante e diffuso: nessuno sceglie il trauma e per definizione è costretto a subirlo. Nel TSY la possibilità di decidere per il proprio corpo si sperimenta tramite il linguaggio invitazionale. Chi facilita una pratica di TSY si impegna a rispettare il principio della non violenza (ahimsa) e pertanto a non dire ai partecipanti e alle partecipanti cosa fare con i loro corpi. Il TSY offre la possibilità di scegliere tra due o più opzioni; per esempio per una stessa forma, termine in contrasto con la parola "posizione", come invece si usa spesso nelle classi standard di yoga, vengono offerte più varianti.

Uno dei concetti più cari al Trauma-Sensitive Yoga è quello dell'embodiment (essere incarnato), ovvero la possibilità di sentire il proprio corpo, qui e ora, aprendosi alla capacità di scegliere in modo consapevole. Una competenza basilare del nostro sistema nervoso e che si stimola attraverso il TSY è l'interocezione, ovvero l'abilità di riconoscere le sensazioni interne al nostro corpo, come per esempio sapere di avere fame o di avere mangiato abbastanza. Il linguaggio del TSY è per l'appunto interocettivo e parte da un'esperienza autentica che chi offre la pratica vive nel proprio corpo e condivide con chi partecipa alla sessione. Al contempo ognuno è libero di vivere la propria personale esperienza.

Il TSY ha come intento quello di creare uno spazio in cui nessuno sia manipolato ed è per questa ragione che non vi è alcuna assistenza fisica né verbale. In questo contesto, infatti, una prescrizione potrebbe comunicare un'aspettativa, perpetrare delle dinamiche di potere e portare lontano da quello che accade dentro di noi. Offrire una pratica che né consiglia, né prescrive vuol dire essere consapevoli di non avere le risposte e permettere all'altro di trovare la propria voce. Potrebbe altresì essere utile collaborare nel decidere su quali forme concentrarsi o in che momento dell'intervento clinico inserire il TSY.

Al termine delle nostre prime sessioni di Trauma-Sensitive Yoga come facilitatrici ci siamo stupite nel sentirci riferire dai partecipanti esattamente quello che David Emerson racconta nel suo libro. I nostri pazienti avevano percepito, a volte già durante una prima pratica, proprio quegli elementi delineati grazie a una ricerca scientifica ormai ventennale: la possibilità di scegliere cosa fare o cosa non fare con il proprio corpo e quindi riappropriarsene, il cominciare a notare cosa accade al suo interno e prendere delle decisioni efficaci sulla base di questo.

L'impatto del Trauma-Sensitive Yoga può essere difficile da esprimere a parole, dato che gli effetti appaiono molto "semplici" a chi non ha una storia traumatica, come per esempio notare per la prima volta una sensazione sulla propria mano oppure sapere cosa comprare al supermercato, ma sono esperiti con sorpresa e senso di efficacia da chi invece mai in precedenza ha avuto la possibilità di sperimentarli.

Siamo grate a tutte le persone che fanno parte della vasta Comunità

TSY e a chi pratica insieme a noi. Ci auguriamo che anche in Italia il TSY, conosciuto anche come TCTSY, continui con trasparenza e integrità a mettersi al servizio delle persone sopravvissute al trauma e a favorire un percorso di riappropriazione dei loro corpi.

Simona Anselmetti e **Alessia Piazza**

Simona Anselmetti, Psicologa e Psicoterapeuta, Facilitatrice e Trainer TCTSY, Supervisore e Facilitator EMDR, Insegnante di Yoga RYT500.

Alessia Piazza, Psicologa e Psicoterapeuta, Facilitatrice e Trainer TCTSY, Istruttrice di programmi di Mindfulness, Insegnante di Yoga RYT500.