



CORSO AGGIORNAMENTO M.G.A. TERZO LIVELLO 2015

RESILIENZA E GROUNDING NELLA DIFESA PERSONALE

Susanna Loriga

Psicologa-Criminologa esperta in psicologia applicata alla difesa personale.

PREMESSA

Resilienza, deriva dal latino resalio, iterativo di salio, che significa saltare, danzare. Rappresenta in fisica la capacità di un corpo di resistere agli urti. In ecologia e biologia, la resilienza è la capacità di autoripararsi dopo un danno. Numerosi dibattiti sono sorti intorno al concetto di resilienza: la resilienza è legata alla dimensione intrapsichica o al contesto sociale?

La letteratura scientifica internazionale suddivide la resilienza in: resilienza strutturale, legata a situazioni sfavorevoli o a stress cronici come situazioni di povertà, violenza e abbandono; resilienza congiunturale, dovuta a una crisi sfavorevole e ad avvenimenti improvvisi e destabilizzanti come guerre e catastrofi naturali; resilienza congiunturale e strutturale, che comprende situazioni collegate alla presenza di deficit congeniti o acquisiti. “Gli studi sulla resilienza hanno avuto un excursus storico particolare. Partendo dalla metà degli anni Settanta si sono intensificati, soprattutto in contesti di ricerca nord-americani, gli studi volti a identificare gli elementi di rischio nell’infanzia e nell’adolescenza e le relative strategie di adattamento a situazioni di stress psicologico-sociale”. (Annalisa De Filippo, 2007). La psicologia americana vede nell’intrapsichico l’origine della

resilienza, trascurando l'aspetto del contesto socio-culturale. La scuola francese, accanto alle predisposizioni individuali, attribuisce grande importanza al contesto e alle risorse sociali. Serge Tisseron, psichiatra, ne "Resilience ou la lutte pour la vie" agosto 2003, utilizza la metafora dell'ostrica per spiegare la resilienza. L'ostrica reagisce all'entrata di impurità producendo la perla. La resilienza rappresenta una ricchezza interiore.

Ogni persona ha le proprie risorse di resistenza allo stress, (resilienza), che possono essere raggruppate come caratteristiche di personalità. Altresì, oltre alle caratteristiche personali, una situazione può essere in grado di neutralizzare gli effetti di un'altra. In questo caso parleremo di effetto buffer (tamponi), mutuando la definizione dalla chimica : un tampone è una soluzione che aggiunta ad un'altra a Ph acido o basico, è in grado di riportare il ph intorno a livelli neutri (ph 7). Si può dire quindi che la soluzione originaria è stata neutralizzata, perdendo quindi qualunque capacità corrosiva.

Il sostegno sociale può avere effetti di buffer: gli effetti benefici del sostegno sociale sono evidenti su vari parametri, dal semplice comportamento di malattia ad una serie di malattie acute e croniche, all'esito di gravidanze, alla possibilità di suicidio, incidenti ecc.

Ergo, gli esiti del trauma dipenderanno in misura considerevole dall'età in cui avviene, dal contesto sociale e dalla disponibilità di sostegno e risorse.

Ogni individuo rappresenta, metaforicamente, uno scrigno all'interno del quale sono racchiuse le risorse per affrontare i momenti difficili della vita.

Lo studio sulla resilienza ha permesso il superamento del modello deterministico, sostituendo alla lettura lineare del trauma (processo causa effetto) una lettura circolare improntata sull'importanza dei feedback.

Resilienza non significa negazione o diniego dell'evento traumatico ma rappresenta la capacità di affrontare gli eventi (coping) evitando reazioni abnormi e disfunzionali per l'individuo. Altresì, rappresenta la capacità dell'individuo di riappropriarsi delle proprie reti sociali dopo aver vissuto un'esperienza traumatica. I fattori di

vulnerabilità e resilienza possono essere attivi in qualunque momento del processo della risposta allo stress, ovverosia nel momento dell'evento, nei momenti immediatamente successivi, oppure in tempi lunghi. Uno stesso fattore può essere importante in un punto del decorso del disturbo ma non in un altro.

La consulenza psicologica, oltre alla psicodiagnosi, deve avere come obiettivo il miglioramento della qualità di vita potenziando la resilienza degli individui per affrontare gli stressor.

Gli studi retrospettivi sulle vittime dei lager nazisti, rappresentano il contributo più importante allo studio della resilienza. Scriveva Primo Levi in “ Se questo è un uomo”: “la facoltà umana di scavarsi una nicchia, di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente, e meriterebbe uno studio più approfondito”.

Gli studi epidemiologici condotti sui sopravvissuti all'Olocausto hanno rilevato che molte delle vittime hanno ricordi intrusivi del trauma e qualche fenomeno di evitamento, ma non sono affette da DPTS. La resilienza riguarda maggiormente chi subisce traumi prolungati o ricorrenti che permettono alla vittima di sviluppare delle strategie per far fronte al trauma.

La capacità umana di far fronte ai traumi, come su scritto da Primo Levi, è stupefacente. Ho potuto constatare ciò nelle vittime dei sequestri di persona, la capacità di sviluppare la resilienza per alcuni di loro è sorprendente. Durante la prigionia possiamo parlare di meccanismi di difesa, secondo una lettura psicodinamica, messi in atto per sopravvivere ad una situazione che altrimenti sarebbe intollerabile. È puro istinto di sopravvivenza legato alla capacità umana di adattarsi anche alle situazioni particolarmente critiche. La resilienza è una capacità che può svilupparsi dopo il rilascio e consiste nella capacità di costruire reti sociali, parlare dell'esperienza vissuta per aiutare altre vittime e, come l'ostrica, utilizzare le risorse personali per difendere la propria integrità psicologica e identità facendo leva sulla propria autostima.

Vulnerabilità e resilienza rappresentano, secondo la letteratura, i due possibili sviluppi al trauma. Concedendomi una licenza letteraria vorrei utilizzare l'ossimoro per descrivere un'altra possibile reazione al trauma, o meglio, una resilienza in itinere: la resilienza vulnerabile o borderline da me più volte notata durante gli assessment con alcune vittime. È, secondo il mio modesto parere, una prima fase di costruzione resiliente, il momento in cui si iniziano a formare “gli anticorpi” al trauma, una “convalescenza psicologica” che tratterà il “destino della resilienza”. È il momento in cui

attraverso la resilienza l'individuo trasforma il trauma mettendo in atto un coping trasformativo.

La resilienza non scaturisce ipso facto dal trauma se, chi ha subito il vulnus, non riconosce il danno subito uscendo dallo stato di obnubilamento che ne impedisce un'elaborazione.

Parafrasando Khalil Gibran posso dire che : per vedere il giorno dobbiamo attraversare la notte.

L'individuo deve sviluppare e coltivare la resilienza nel corso della vita. Deve educarsi, da “educere”, alla resilienza rifuggendo uno stile di coping regressivo improntato sulla fuga per non affrontare gli eventi critici.

Educare alla resilienza significa anche: educare all'autoconsapevolezza e all'empatia per sviluppare l'intelligenza emotiva (Goleman), capacità indispensabile per instaurare relazioni produttive e per prevenire il burn-out negli ambienti lavorativi.

Il lavoratore resiliente è una persona ottimista, ha una buona autostima, considera il cambiamento come una crescita, è consapevole di avere un controllo sull'ambiente lavorativo e ponendosi obiettivi significativi considera il cambiamento come una crescita. Altresì, evita “l'effetto domino” perché utilizza i diversi ruoli con effetto “buffer”, vedi sopra, non restando intrappolato, o meglio, prisonizzato (parafrasando Goffman) nel proprio ruolo professionale; così è possibile evolversi secondo un approccio eudemonico che determina la soddisfazione in campo lavorativo in una

società postmoderna. (Annalisa De Filippo-Stress e resilienza vincere sul lavoro-2007).

Il termine stress, adottato nel secolo scorso, trae origine dal termine ingegneristico, indicante la pressione, lo sforzo cui veniva ad essere sottoposto un ponte al momento del transito di un veicolo. Successivamente il termine è venuto a significare, in diversi momenti, dapprima una serie di stimoli agenti sull'individuo a livello biologico, psicologico, sociale, in grado di produrre una reazione di difesa da parte dell'individuo, e quindi, a lungo termine, dei danni; successivamente, con Selye (1973) il termine stress è arrivato ad includere la risposta dell'organismo allo stimolo-stressor.

Selye usa l'espressione di "sindrome generale di adattamento" che comporta reazioni aspecifiche e generali che l'organismo mette in atto davanti ad uno stressor.

Il trauma psicologico è una reazione psichica, da intendere come una ferita causata da un fattore traumatico (stressor), che comporta primariamente l'essere sopraffatti da emozioni molto dolorose e intollerabili.

Le manifestazioni psicopatologiche di un'esperienza traumatica possono derivare da ognuno o da entrambi i seguenti stressor:

- Da un evento stressante e di natura violenta (morte, lesioni, minacce all'integrità fisica e psicologica)
- Da una serie di microtraumi relazionali avvenuti nelle prime fasi dello sviluppo emotivo (separazioni precoci, maltrattamento, trascuratezza psicologica, carenza di sintonizzazione affettiva), che si sono stabilmente ripetuti nel tempo, compresa l'adolescenza.

La parola trauma deriva dal verbo greco che significa "perforare", danneggiare, ledere, rovinare e contiene un duplice riferimento a una ferita con lacerazione, ed agli effetti di un urto, di uno shock violento sull'insieme dell'organismo.

Dal trauma deriva un "vulnus" che rende la persona vulnerabile rispetto agli impatti della vita

Il grounding nella difesa personale

“Non dobbiamo cercare di vivere a lungo, ma di vivere bene: giacchè il vivere a lungo dipende dal destino, il vivere bene dall’animo. La vita è lunga se è piena; diviene piena quando l’animo è riuscito a procurarsi il suo bene e ad acquistare il dominio su se stesso”. Seneca - lettere a Lucilio.

Il radicamento intuito da Alexander Lowen, descrive l’aderenza dal punto di vista energetico con la realtà.

In bioenergetica le gambe hanno un ruolo fondamentale nelle relazioni fisiologiche ed emotive, poiché lo mettono in contatto con la realtà. Attraverso la posizione del grounding ci si mette in una posizione di adulto responsabile come un albero con le sue radici. Stare nel grounding significa stare nel piacere del qui e ora. Il piacere di sentirsi pienamente vivi. Il grounding, infatti, è caratterizzato dall’attenzione al corretto assetto posturale dalle sensazioni di appoggio. Il grounding è la prima posizione della bioenergetica che crea un collegamento tra l’interiorità e la realtà. E’ come se dicessimo: “ci sono!”

Le contrazioni muscolari degli arti inferiori non permettono un buon radicamento con il terreno.

Per un buon grounding è necessario:

- Un adeguato appoggio dei piedi
- Flettere leggermente caviglie e ginocchia
- Scaricare il peso corporeo verso terra
- Baricentro in zona basso ventre
- Una buona respirazione
- Una buona percezione del nostro corpo
- Attenzione a cosa percepiamo della realtà esterna.

Nel metodo M.G.A. il radicamento è la base per ogni tecnica. Il contatto del tatami a è la prima fase di un percorso di integrazione mente corpo. Il radicamento è anche indice di buon autocontrollo e conoscenza del proprio corpo.

In palestra capita, sovente, di vedere persone che riferiscono un buon equilibrio ma in realtà manifestano tensioni negli arti inferiori.

Attraverso un approccio integrato tra: discipline orientali e tecniche corporee, aiuto l'allievo a lavorare sulle proprie emozioni. Il principio è : una buona tecnica non può essere disgiunta dall'auto-consapevolezza e auto-controllo come il corpo non è separato dalla psiche.

L'esperienza di auto-contatto, soprattutto dei piedi, rappresenta il primo passo dell'auto-conoscenza, mentre l'etero-contatto ha l'obiettivo di lavorare sulle resistenze e creare un buon gruppo.

L'assenza di sicurezza è collegata ad un cattivo radicamento spesso non percepito, ovvero, l'allievo va incontro ad una sorta di dispercezione dichiarando di percepirsi stabile pur non essendolo.

La camminata: tallone, pianta, punta e punta, pianta, tallone è utile per allenare l'allievo a sentire il contatto con il terreno. Una serie di tecniche per il radicamento le utilizziamo per la difesa personale ma anche per l'addestramento operativo.

Il risultato di una buona tecnica parte dal grounding, la persona aggressiva o che ha paura ha uno spostamento dell'energia verso l'alto e le gambe instabili. Al contrario, con lo spostamento dell'energia verso il basso si può raggiungere un radicamento tale da rendere difficile spostare la persona. Abbiamo più volte fatto questo esperimento in palestra.

Nell'addestramento operativo e nel tiro dinamico è fondamentale un buon grounding. L'arma, nell'addestramento, rappresenta un prolungamento del braccio. La mancanza di radicamento causa uno sbilanciamento dell'arma attraverso micro-oscillazioni della mano. Altresì, abbiamo notato che la mancanza di radicamento è spesso associata ad una scarsa propiocezione che causa l'impossibilità di sentire la tensione isometrica. Spesso vediamo allievi in tensione isometrica protratta talmente a lungo

da creare l'oscillazione dell'arma. Insegniamo a sentire il proprio corpo per essere maggiormente padroni della tecnica o dell'arma. Stesso discorso vale per l'addestramento con lo spray al capsicum a getto balistico: un cattivo radicamento incide sulla buona riuscita dell'addestramento .

Un buon addestramento non può non tener conto di un buon lavoro psicologico. Aiutare poliziotti e militari a gestire le proprie emozioni sortisce 2 principali effetti: l'agente diventa maggiormente assertivo e autorevole e tutto questo favorisce un lavoro di squadra.

Un persona addestrata che manca di autocontrollo, in situazioni critiche metterà in atto azioni dettate dall'impulsività.

Il distress può creare la sensazione delle “gambe di marmo” inchiodate al terreno o la sensazione delle gambe instabili e poco radicate. In entrambi i casi abbiamo una perdita di autocontrollo che possono collegarsi a strategie di coping regressivo. Ovvero, la persona si ritira dalla situazione per paura di affrontare.

L'autostima si riconosce principalmente dalla postura. La postura, ancestrale, con gambe divaricate leggermente flesse è legata al pater familias e ancor prima, all'uomo primitivo in atteggiamento di combattimento. Ci sono persone che hanno difficoltà a “stare in piedi” perché li pone nella dimensione di adulto responsabile caricandoli di stress. In tal caso, scaricano lo stress con vari atteggiamenti non verbali tra cui: mettersi in punta di piedi o muovere i piedi come se avessero i carboni ardenti. Una cattiva postura è spesso associata a diverse forme di dispnea. Quando sottoponiamo gli allievi a forti dosi di stress che crescono di intensità, notiamo una differente resilienza estrinsecata da diverse modalità di “stare nella situazione” al diverso modo di scambiare e prendere energia attraverso la respirazione.

Gli studi sul comportamento umano hanno inizio nell'etologia, l'animale avverte quando l'altro ha paura o vuole aggredirlo attraverso un istinto primordiale di sopravvivenza.

E' necessario un continuo allenamento a “sentirsi” ricreando uno scambio di energia con l'ambiente.

LA RESPIRAZIONE

Il respiro è fortemente legato ai nostri stati d'animo: quando siamo in ansia si accorcia e diventa superficiale, così come quando siamo arrabbiati o agitati o insofferenti. Il respiro è l'anello di congiunzione tra corpo e mente e ci connette con ciò che noi conosciamo e con ciò che invece ancora non sappiamo ma è presente nel nostro inconscio. Come dimostrato da molti studi effettuati in questi ultimi anni sul funzionamento del cervello una respirazione consapevole attiva parti specifiche del cervello che abilitano a nuove connessioni e nuovi apprendimenti. Introdurre delle tecniche di respiro all'interno del percorso accelera il raggiungimento di alcuni insight determinanti per una buona riuscita dell'addestramento. Altresì, permette un allenamento costante del diaframma aumentando la capienza polmonare che, tendenzialmente, sfruttiamo per 1/7 con conseguente dispnea in caso di stress. Respirare consapevolmente rende attive le funzioni integrative della corteccia prefrontale che sono implicate e collegate ai processi intrapsichici e interpersonali. Studi scientifici hanno dimostrato che applicazioni specifiche del respiro consapevole migliorano la capacità di regolare le emozioni, di contrastare la disfunzione emotiva, di migliorare i pattern di pensiero, di ridurre gli assetti mentali negativi. Per il sistema nervoso centrale, l'esperienza implica l'attivazione di scariche neurali in risposta agli stimoli. Esperienza significa dunque un'attivazione neurale che, in alcune situazioni, può promuovere l'attivazione di geni che a loro volta possono determinare la produzione di proteine che consentono il formarsi di nuove sinapsi e il rafforzarsi di vecchie sinapsi. Nei soggetti che praticano la respirazione consapevole vi sono dei cambiamenti funzionali durante test che si servono di stimoli emotigeni che rivelano l'efficacia del respiro consapevole per regolare le emozioni in momenti di stress per mezzo di strategie di avvicinamento più che con il ritiro.

I cambiamenti neuro plastici non solo rivelano alterazioni strutturali, ma sono anche accompagnati da cambiamenti nella funzione cerebrale, nell'esperienza mentale

(come maggiore equilibrio di sentimenti ed emozioni e la regolazione della paura) e negli stati corporei (come la risposta allo stress e la funzione immunitaria).

La respirazione diaframmatica

Posizionate la vostra mano sulla pancia e respirate. Se durante l'inspirazione non sentite la pancia gonfiarsi, la vostra è una **respirazione alterata**. È comune. Voi respirate col torace, mettendo in atto una respirazione definita “non fisiologica”.

In condizioni normali, la fase di inspirazione dovrebbe essere eseguita dal muscolo del **diaframma**, mentre la fase di espirazione dovrebbe avvenire in maniera passiva, a meno che l'atto espiratorio sia forzato.

Perché tutto ciò? Non si respira correttamente a causa dello stile di vita moderno che adottiamo, pieno di stress, ansie e tensioni familiari e soprattutto lavorative. Queste ci inducono a respirare con la porzione superiore delle costole e a mantenere, per tutta la giornata, un **blocco inspiratorio**, non espellendo quasi mai l'aria in maniera completa. Così facendo, il diaframma rimane in basso, come bloccato, lasciando lavorare gli altri muscoli.

Esercizio di respirazione diaframmatica

Respirare bene è fondamentale. Un esercizio utile e semplice che potete eseguire ogni giorno può essere quello della **respirazione diaframmatica profonda** che permetterà di ridurre le tensioni e ci aiuterà a rilassarci. In un ambiente confortevole, sedersi su un divano o una poltrona comoda con la schiena dritta e il petto in posizione naturale, inspirare aria lentamente e profondamente per circa 5 secondi fino a riempire i polmoni, espandendo il diaframma. Poi espirare lentamente l'aria dai polmoni per circa 7 secondi, contraendo il diaframma. Ripetere l'esercizio per alcuni minuti ogni giorno. Questo esercizio è utile per controllare la respirazione, diminuire le tensioni intercostali e rilassare l'addome.

Proponiamo un altro esercizio di respirazione diaframmatica. Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi e cominciate a respirare. Mettete una mano sulla pancia e una sul petto. Inspirate con il naso, gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace; poi espirate con la bocca aperta, sgonfiando la pancia. L'utilizzo delle mani serve per farvi prendere coscienza del movimento e comprendere se state lavorando con la pancia o se state facendo intervenire le coste durante la respirazione. L'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.