



Corso Professionale per
Operatore Olistico

indirizzo Crescita Umana

IL DONO DEL DOLORE

Elaborato finale di

Sharon Bertoni

N. Registro Scuola: FORM-1456-OP

Relatore: Sebastiano Arena

20 Aprile 2024



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.erbасacra.com

ELABORATO FINALE
BERTONI SHARON
PERCORSO FORMATIVO IN CRESCITA UMANA

IL DONO DEL DOLORE

-L'elaborazione del dolore come percorso di crescita personale –



INDICE:

Introduzione	3
CAPITOLO I: DEFINIZIONE DI DOLORE	4
1. Comuni accezioni del termine	5
2. Classificazione del dolore.....	5
CAPITOLO II: ORIGINE e MANIFESTAZIONE DEL DOLORE EMOTIVO E PSICHICO	9
1. Da dove si origina	10
2. Forme di manifestazione del dolore emotivo e psichico.....	10
CAPITOLO III: ELABORAZIONE E TRASFORMAZIONE DEL DOLORE	12
1. Le tappe dell'elaborazione secondo il modello di Elisabeth Kubler-Ross.....	13
2. La trasformazione del dolore attraverso l'applicazione dei principi della Mindfulness.....	15
3. La Mindfulness: preziosa alleata nell'elaborazione del dolore.....	22
4. Il ruolo dell'arte nel processo di elaborazione della sofferenza.....	25
<i>Caso pratico: impiego del colore e del disegno durante il percorso di elaborazione del lutto</i> ...	26
<i>I Mandala: la rappresentazione del cosmo e del microcosmo</i>	31
5. Elaborazione del dolore e respirazione.....	26
CAPITOLO IV: IL DONO DEL DOLORE	28
1. Le potenzialità nascoste nel dolore.....	29

INTRODUZIONE

Cos'è per noi il dolore? Che significato ha l'esperienza dolorosa? Ci siamo mai soffermati a coglierne l'essenza?

La società occidentale, plasmata per secoli dal predominio della chiesa cattolica, ci ha insegnato che la vita è dolore e fatica e che la sofferenza è la chiave per il Paradiso; con questa speranza l'uomo è vissuto nei secoli, ma ci siamo mai chiesti perché soffriamo?

Questo elaborato è il frutto di un'esperienza personale che mi ha portato a sperimentare una grande sofferenza, un dolore che ha sgretolato le mie certezze in un secondo e al tempo stesso ha predisposto il mio cuore ad aprirsi verso lo sconosciuto.

Oggi, dopo un percorso che si è rivelato non privo di difficoltà ma ricco di meraviglie, posso dire che il dolore può essere un dono, un regalo che, una volta compreso come scartarlo, ci rivela chi siamo e dove siamo diretti.

Questo mio elaborato vuole quindi essere una testimonianza delle opportunità che la Vita ha in serbo per noi e delle grandi potenzialità che possono essere contenute nella sofferenza, nonché un primo passo verso il cammino che sento essere chiamata a percorrere.

CAPITOLO 1

DEFINIZIONE DEL DOLORE



1. Comuni accezioni del termine

Quando ci sentiamo bene non ci viene certamente in mente di pensare al dolore, tuttavia se dovessimo dargli una definizione, quale sarebbe?

Apriamo un dizionario della lingua italiana possiamo trovare tre significati del termine “dolore”:

1. *Qualunque sensazione soggettiva di sofferenza provocata da un male fisico;*
2. *Patimento dell’animo, strazio, sofferenza morale - nella partic. accezione di pentimento, contrizione;*
3. *In funzione di predicato, persona o cosa che reca dolore, che è causa di afflizioni, di sofferenze. (fonte: Dizionario Treccani)*

Etimologicamente il termine “dolore” deriva dal latino “dolor”, il quale, a sua volta, è un derivato di “dolère” ovvero “causare o provare dolore”. Tuttavia vi è anche l’ipotesi che il *dolere* latino sia fratello del molto meno noto verbo *dolare*. Questo *dolare* ci racconta un lavorare con l’ascia, uno sgrossare, uno scolpire, ed è fatto derivare dalla radice protoindoeuropea ricostruita come *delh-*, col significato di ‘tagliare, fare a pezzi’. Il prototipo concettuale del dolore è un colpo da boscaiolo che schianta, fende, tronca. (cit./fonte: unaparolaalgiorno.it).

L’immagine rende perfettamente l’idea: un’esperienza fisica, emotiva o psichica che letteralmente fa a pezzi l’individuo, nel suo corpo, nel suo cuore e nella sua anima.

Premettendo che non si possa slegare la sofferenza fisica da quella emotiva e psichica, dal momento che l’uomo è un essere multidimensionale e pertanto ciò che avviene ad un livello genera conseguenze e ripercussioni anche sugli altri piani, occorre tuttavia fare una iniziale classificazione delle tipologie di dolore di cui l’essere umano può fare esperienza.

2. Classificazione del dolore

Il dolore fisico

Il dolore fisico può essere descritto come la conseguenza di uno stimolo, rappresentata per esempio da un urto, un taglio, un graffio, una scottatura, compiuto contro il nostro corpo fisico.

In passato era considerato esclusivamente come il risultato di un danno o di una alterazione tessutale che generava l’esperienza dolorosa, tuttavia, di recente la ricerca ha invece dimostrato che può esserci dolore anche in assenza di danno.

Il dolore è dunque l’effetto cosciente di uno stimolo, la cui esperienza finale è l’integrazione di:

- ciò che sentono e discriminano i nocicettori: quando inizia e finisce lo stimolo e la sua intensità;
- affetti ed emozioni;
- reazioni del sistema nervoso e vascolare;
- movimento e reazioni dell’apparato muscolo-scheletrico;
- valutazione e interiorizzazione del dolore (aspetto cognitivo).

In base alla patogenesi si distinguono fondamentalmente due grandi famiglie: nocicettivo e neuropatico.

Il dolore nocicettivo può presentarsi senza danno dei tessuti o con danno dei tessuti, e in quest'ultimo caso il danno può essere superficiale – ovvero interessare la cute o le mucose - o profondo – in particolare viscerale o somatico.

Il termine nocicettivo descrive il dolore quando il sistema nervoso somato-sensoriale si attiva (il cervello riceve informazioni dal mondo interno – visceri, muscoli, ecc... – e dal mondo esterno, attraverso gli organi sensoriali) rispetto a quanto accade nel dolore neuropatico, che si presenta con funzioni alterate del sistema.

Il dolore nocicettivo è quello che siamo abituati a considerare più come “IL” dolore, quello che danneggia i tessuti, aumenta o diminuisce a seconda del movimento, della posizione o del carico.

Il dolore neuropatico invece si divide in centrale, periferico e psicogeno, e deriva da un danno del sistema nervoso per un trauma, una malattia o una lesione. Tutte le neuropatie sono lesioni. Ma questa categoria è veramente enorme: va dalle malattie demielinizzanti, come la sclerosi multipla, ai danni da chemioterapia, fino all'alcolismo e alla sindrome da arto fantasma.

Al di là di questa classificazione, accade che dolore nocicettivo e non nocicettivo si sovrappongano oppure che prevalga una tipologia rispetto all'altra a seconda della fase della malattia.

Esistono poi patologie che non possono essere incluse facilmente in nessuna delle due famiglie, come la fibromialgia e patologie molto comuni come la sindrome del colon irritabile o l'emicrania.

Il dolore aspecifico non ha una causa definita ed è spesso motivo di fraintendimento nel dialogo tra medico e paziente: quando esami e test specifici non chiariscono la causa si giunge a una situazione di stallo, pertanto, il medico, o terapeuta sintomatico, frustrato, non sa cosa fare e il paziente si impaurisce per i termini usati nei referti o si arrende per l'incapacità di trovare un nome e quindi un obiettivo da perseguire per la guarigione.

I meccanismi di sensibilizzazione, però, influiscono sia sulla percezione del dolore sia sulla persistenza dei sintomi e soprattutto non dipendono dal tempo. È infatti il sistema nervoso stesso a mantenere questa condizione, anche quando la lesione iniziale non esiste più.

Il dolore cronico, indipendentemente dalla durata, è sostenuto da una modificazione dei circuiti neuronali centrali; stabilizzato come una traccia di memoria e si perpetua fisiologicamente anche quando la lesione iniziale non esiste più.

Per questo motivo, in ambito accademico, si parla di dolore persistente, disnocicettivo, cronico tipo 1 (origine neuropatica) e dolore cronico tipo 2 (origine intellettiva).

È il caso di alcune patologie di origine sconosciuta, secondo la medicina allopatrica, come l'emicrania, il CRPS e la fibromialgia.

Ogni dolore ha una propria localizzazione e caratteristiche specifiche di manifestazione.

Il dolore nocicettivo brucia e cambia tipicamente con la posizione, il movimento e il carico. Alcuni includono tutte le patologie infiammatorie acute (le artriti infiammatorie, i tumori, le ustioni e le fratture).

Il dolore neuropatico deriva dal coinvolgimento o dalla lesione del sistema nervoso (neuropatie, chemioterapia, alcolismo, amputazione) e spesso è descritto come spontaneo, bruciante, intermittente, lancinante, a fitta, parossistico, come una scossa elettrica, con disestesie o parestesie.

In questo tipo di dolore rientrano anche tutti quei dolori dovuti a una sensibilizzazione centrale periferica o centrale.

In caso di dolore persistente, il dolore neuropatico è descritto anche come formicolio, senso di pesantezza, di pressione, qualcosa che schiaccia, scosse intermittenti, dolore lancinante sordo o pesante.

Nel dolore di origine viscerale vince la dimensione neurologica, spesso inconscia e incontrollabile (come quello di una colica). Il dolore è mal localizzato, crampiforme, urgente, profondo, riferito, associato spesso a nausea e sudorazione, non evocato dal movimento.

Invece, nel dolore superficiale (per esempio localizzato sull'epidermide) prevale spesso la componente sensoriale.

Nel dolore cronico, dove l'influenza della sfera emotiva è rilevante, i sintomi possono essere descritti e variare a prescindere dalla parte ipoteticamente coinvolta.

La localizzazione del dolore e la sua presentazione nel tempo variano anche in assenza di un problema tessutale reale.

La cultura in cui viviamo e l'ambiente familiare, le relazioni sociali e l'educazione ricevuta, le emozioni e le esperienze precedenti, il livello di stress e l'attenzione rivolta ai nostri disagi, cambiano il modo in cui percepiamo il dolore.

Importante anche il filtro cognitivo che elabora la realtà in modo soggettivo e concreto e influenza il modo in cui ci comportiamo, proviamo emozioni e ci relazioniamo con gli altri.

Quando una persona crede di provare dolore per un danno (magari convinto che il dolore sia causato dall'ernia trovata alla risonanza) avrà una maggiore percezione dolorosa a prescindere dal tipo di danno. (Smith, 1998)

Nel dolore, se percepiamo un pericolo, proviamo paura e ogni sistema prepara il corpo a rispondere alla situazione. Quell'emozione mediata cognitivamente dalla percezione di pericolo porta a modificazioni fisiche. Come quando si cammina sulla ghiaia a piedi scalzi: i muscoli e la pelle inviano stimoli dolorosi al cervello che, se non è abituato, scambia queste sensazioni per pericolose. Questo però non significa che ci taglieremo la volta plantare.

Ogni individuo interpreta lo stimolo doloroso secondo il proprio sistema di credenze influenzandone la percezione e l'intensità.

La paura del dolore è spesso associata a pensiero catastrofista che porta a evitare movimenti e attività, con la conseguenza di ottenere il risultato opposto a quello sperato e dolore maggiore e persistente.

Il pensiero catastrofista, anche dal punto di vista scientifico, altera la percezione del dolore in concreto e rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di dolori persistenti (Sullivan, 1995, Leung, 2012)

L'esperienza dolorosa agisce completamente sul vissuto di una persona in ogni suo istante e produce una modificazione della focalizzazione, ossia della soglia di attenzione della persona verso il proprio dolore oppure parti del corpo che hanno avuto dolori o malattie e quindi sui comportamenti conseguenti.

Quando il sistema entra in allarme amplifica la tensione muscolare e peggiora pre-esistenti condizioni dolorose. Il processo di anticipazione del dolore che porta al comportamento di evitamento include anche uno stato di ipervigilanza e attenzione selettiva che amplificano la percezione del dolore (Ploghaus, 1999).

(cit. <https://www.osteoclinic.it/dolore/classificazione-del-dolore/>)

Da quanto sopra descritto appare chiaro come, anche nella percezione del dolore fisico, abbiano una notevole importanza la componente emotiva e psichica, a riprova della multidimensionalità dell'individuo e dell'inscindibilità dei suoi livelli.

Il dolore emotivo e psichico

Il dolore emotivo e psichico può essere definito come uno stato emotivo negativo, caratterizzato da sensazioni che vanno dalla malinconia alla solitudine, dall'ansia alla depressione, dal risentimento alla collera, dal senso di impotenza alla rinuncia all'azione e alla vita, e da pensieri ossessivi e spesso catastrofici. Spesso attribuiamo le cause della nostra sofferenza al mondo esterno: alla famiglia, ai colleghi, al datore di lavoro, alle ingiustizie della vita, ad eventi esterni che sono oltre la nostra portata, alle situazioni che ci si presentano nel corso della nostra vita e che riteniamo essere indipendenti da noi.

Questa tipologia di dolore, se perpetuata nel tempo, porta inevitabilmente all'insorgenza di sintomi e dolori fisici, in virtù della multidimensionalità dell'uomo e del fatto che tutti i suoi livelli sono in costante interazione e comunicazione.

In questo mio scritto vorrei concentrarmi non tanto sul dolore fisico, che pure ha una sua importanza e una sua funzione specifica, nonché un legame a doppio senso con la sofferenza emotiva, quanto sull'esperienza dolorosa, intesa come un'esperienza di vita che fa crollare le basi su cui poggiavamo e che ci provoca una grande sofferenza. Mi riferisco nello specifico ad un lutto, soprattutto se inaspettato, o ad un grande fallimento in qualche ambito della nostra vita, per esempio una separazione, insomma un'esperienza densa e destabilizzante.

Lo scopo di questo scritto è, tuttavia, quello di infondere speranza, in quanto ogni esperienza dolorosa può essere potenzialmente paragonata ad un gustosissimo cioccolatino, dalla copertura croccante e con un morbido ripieno al gusto che più ci piace, che, tuttavia, si presenta inizialmente ricoperto da strati e strati di carta crespata, sporca e poco invitante. Per scoprire la bontà che si cela dietro l'involucro, occorre imparare a togliere uno ad uno tutti gli strati, sporcandosi necessariamente le mani.

CAPITOLO 2

ORIGINE e MANIFESTAZIONE DEL DOLORE EMOTIVO E PSICHICO



1. Da dove si origina

Quando ci troviamo immersi in una situazione che ci provoca sofferenza, la prima cosa da comprendere è che l'intensità del nostro dolore deriva dalla nostra percezione di quella situazione: le chiavi di lettura con cui la interpretiamo dipendono dalla nostra personale modalità di reazione ad essa. Queste chiavi di lettura del mondo possono essere viste come numerosi involucri che ricoprono il nostro Essere, formatisi durante la nostra infanzia e adolescenza mediante i condizionamenti e le influenze del contesto sociale in cui siamo cresciuti, e che hanno strutturato nel tempo personali schemi di pensiero e di azione a seguito delle esperienze vissute e non elaborate.

Pertanto il secondo passo consiste nella conoscenza di Sé, attraverso l'esplorazione dei propri condizionamenti e delle proprie modalità di azione e reazione agli stimoli ed alle esperienze di vita, in termini di emozioni, pensieri e comportamenti.

L'inizio del percorso di conoscenza di Sé implica l'uscita dalla propria zona di comfort e l'avvio di un procedimento di rielaborazione di credenze, convinzioni e idee che hanno rappresentato i pilastri della propria vita fino a quel momento, e che ora vengono necessariamente messe in dubbio, per essere, in seguito, sostituite da nuove conoscenze e consapevolezze.

A tal proposito ho trovato illuminanti le parole della docente Susanna Garavaglia, nel suo corso "Alleanza Terapeutica", quando afferma: *"Un disagio di qualsiasi tipo – una malattia, un'emozione che non ci fa dormire sereni, un pensiero inopportuno e ossessivo, un momento di passaggio, una difficoltà che pare senza via d'uscita, e che rappresenta per noi una fonte di dolore, sono esperienze che ben conosciamo e che ci sono venute a trovare più volte nella nostra esistenza. Li abbiamo chiamati nemici, draghi, demoni e abbiamo sempre cercato di liberarcene, non riuscendo pertanto a coglierne la fertilità, che, come doni, portavano con sé; difficilmente abbiamo colloquiato con loro, per coglierne il messaggio profondo per la nostra vita.*

Un disagio ha una sua funzione ben precisa, non è un errore nel nostro corpo fisico, né nei nostri corpi sottili, ma è un messaggero che vorrebbe assolvere al suo compito, se non fossimo noi stessi a metterci il bastone tra le ruote.

Siamo meravigliosi esseri multidimensionali e il nostro corpo fisico è solo il terminale denso che ci collega alla realtà fisica, permettendoci di percepire, attraverso il dolore, gli squilibri nati ad altri livelli. (cit. corso "Alleanza Terapeutica – Dott.ssa Susanna Garavaglia).

2. Forme di manifestazione del dolore emotivo e psichico

Spesso quando ci troviamo a vivere una situazione dolorosa crediamo di poter risolvere in fretta le conseguenze che l'esperienza ha portato con sé, in termini di disagi fisici, psichici ed emotivi, al fine di tornare al più presto in una condizione di "normalità", ovvero a quello stato che riteniamo essere il nostro equilibrio e la nostra situazione di benessere. Inizialmente non si comprende quanto i disagi vissuti siano funzionali alla nostra crescita ed evoluzione, tanto che più si tenta di reprimerli, più essi si accentuano, al fine di adempiere al loro compito, ovvero farci comprendere il messaggio che portano con sé.

Tentiamo così di distrarre la mente ed il corpo interessandoci ad altre attività, al fine di non doverci confrontare con il nostro dolore, sperando che questo si dissolva da solo così come si è presentato, oppure assumendo sostanze o farmaci che offuscano i nostri sensi. Questo comportamento è una maschera che deriva dalla paura di entrare in contatto con le nostre parti più inconsce, dove risiedono i vissuti che rinneghiamo, in quanto ci provocano timore o rabbia, ma che dobbiamo necessariamente incontrare e trasformare per poter guarire.

Il più delle volte a seguito di un'esperienza dolorosa possono verificarsi reazioni di varia natura, come per esempio la caduta in uno stato depressivo oppure la negazione dell'accaduto.

Quando l'individuo cade in uno stato depressivo vive come in uno stato di trance, nella quale perde interesse per ogni ambito della propria vita, molto spesso anche per le semplici funzioni biologiche come alimentarsi; nella negazione dell'accaduto, invece, crede di poter continuare la propria vita come se nulla fosse, ricacciando nel proprio profondo ogni emozione o pensiero legati al vissuto doloroso.

Queste reazioni possono compromettere i propri legami affettivi, lavorativi e sociali, ma soprattutto il proprio desiderio di vivere, in quanto ci si scollega completamente dalla Fonte, oltre a permettere l'accumulazione di emozioni negative, come rabbia, odio, tristezza, ingiustizia, invidia e paura, che alla fine esplodono nell'individuo provocando disturbi fisici, attacchi di ansia e spesso malattie che investono, non solo la persona in sé, ma anche tutto il suo mondo.

La negazione è un meccanismo di difesa, ed una maschera, che attiviamo quando la paura ci impedisce di entrare in contatto con noi stessi e con la nostra sofferenza: temiamo che calandoci nel vortice del dolore avremmo difficoltà a uscirne; vogliamo che gli altri ci vedano forti, a volte per supportarli, altre volte invece perché temiamo il loro giudizio. In ogni caso ciò che perdiamo di vista in queste situazioni è la fiducia, in noi stessi e soprattutto nella saggezza della Vita.

Questo è ciò che è accaduto a me: ho negato a me stessa il diritto di soffrire a seguito dell'esperienza che ho vissuto, pensando e sperando di poter continuare la mia vita come se nulla fosse, ma alla fine il dolore mi ha risucchiata nella sua spirale, impiegando il mio corpo come strumento per inviarmi dei messaggi.

Tuttavia la Vita ci sostiene sempre e anche nelle peggiori situazioni ci offre aiuti inaspettati, e non ci nega il volto amico, che ci accoglie e ci offre la sua capacità di ascolto.

CAPITOLO 3

ELABORAZIONE E TRASFORMAZIONE DEL DOLORE



1. Le tappe dell'elaborazione secondo il modello di Elisabeth Kuber-Ross

Il percorso di elaborazione di un'esperienza dolorosa può essere descritto come un percorso di discesa nelle proprie profondità più nascoste, seguito da una progressiva risalita verso la luce, che ci porta ad un gradino più alto rispetto al punto di partenza.

Questo percorso è caratterizzato da diverse tappe, che corrispondono a quelle descritte nel 1969 dalla psichiatra svizzera Elisabeth Kuber-Ross in riferimento all'elaborazione del lutto, come riportato nel corso di *Psicogenealogia* di Paola Savino.

Queste tappe sono lo shock emotivo, la negazione, la depressione, la collera, la tristezza, durante il percorso in discesa, cui seguono l'accettazione, il perdono, il rinnovamento e la ritrovata e rinnovata serenità, che si snodano nel percorso di risalita.



La Discesa

1. Lo shock emotivo

In questa prima fase tendenzialmente non si sente nessuna emozione, se non un senso di grande vuoto e smarrimento: a mio parere ci si sente come un blocco di ghiaccio, congelati e bloccati. Queste sensazioni derivano anche dalla mobilitazione di alcuni ormoni che agiscono come una protezione contro la troppo grande sofferenza.

2. La negazione

Come accennato sopra, in questa fase non si accetta l'evento per ciò che è, di conseguenza si cerca di evitare di pensarci, di parlarne e si cerca di continuare a condurre la propria vita come se nulla fosse accaduto. Altre volte la negazione si manifesta anche come ricerca ossessiva di un colpevole o con l'idealizzazione di chi, o cosa, abbiamo perso, oppure come fuga nell'alcool o nei farmaci, che possano stordire i propri sensi.

3. La depressione

Come detto sopra, in questa fase si perde la voglia di vivere in quanto ciò che ancora manca è l'accettazione dell'accaduto, pertanto non si riesce a entrare in contatto con la propria

sofferenza, che pure si manifesta attraverso attacchi di ansia e panico, senso di apatia e perdita di interesse verso la vita.

4. La collera

In questa fase tutte le emozioni e le sensazioni che si è tentato di reprimere e di negare esplodono con forza e violenza e si viene travolti da una profonda rabbia che può manifestarsi anche attraverso sintomi fisici, come infiammazioni e disturbi di vario genere. E' una collera verso chi si ritiene responsabile dell'evento, verso chi ci ha lasciato, verso sé stessi per ciò che si è o non si è fatto per evitare il verificarsi dell'accaduto, verso i propri sentimenti ed emozioni, verso gli altri che non comprendono il nostro stato d'animo e verso la vita stessa.

La Risalita

5. L'accettazione

Questa fase rappresenta il primo passo verso la risalita: è il punto di svolta, dal quale tutto il proprio vissuto, la propria situazione e le proprie emozioni possono diventare molto più leggere da portare con sé. Ci si sente ancora vivi nonostante tutto e si inizia a provare nuovamente interesse per la vita, per sé stessi e per gli altri.

6. Il perdono

Questa fase è un altro traguardo importante che può dare una grande spinta verso la risalita, in quanto rappresenta il momento in cui facciamo pace con il passato e con il nostro vissuto, preparando così il terreno per un grande rinnovamento interiore, che ci condurrà poi verso gli ultimi due punti della nostra risalita.

7. Il rinnovamento

In questa fase si inizia a intravedere il senso del proprio vissuto, cogliendolo come una tappa fondamentale del proprio percorso evolutivo. E' il momento in cui ci si accorge che ciò che si è vissuto è stato necessario e propedeutico al fine di un rinnovamento interiore, che ha la capacità di portarci sempre più verso la luce.

8. La ritrovata e rinnovata serenità

Siamo alla fine del percorso di elaborazione del dolore: si è ora in grado di vedere il proprio vissuto come un immenso dono che ci ha permesso di trasformarci profondamente e di cambiare radicalmente la propria modalità di approccio alla vita.

Ogni persona affronta le esperienze della vita con approcci differenti in relazione al proprio grado di consapevolezza e coscienza e al proprio personale modo di relazionarsi con sé stesso e con gli altri.

Di conseguenza anche le modalità di elaborazione del dolore sono, ovviamente, personali e variabili: alcuni le vivono quasi inconsapevolmente, altri si affidano a soggetti di vario titolo che li guidano durante il percorso, altri ancora una combinazione delle due ipotesi precedenti.

In ogni caso, attraverso uno sguardo consapevole, è possibile accorgersi che è la Vita stessa che, dopo averci condotto dinanzi ad una grande sofferenza, ci fornisce gli strumenti e gli aiuti per poterla affrontare e trasformare in un'occasione di crescita, se solo sappiamo coglierla.

Nel mio caso è stato l'incontro con una persona, che oggi definisco una madre spirituale, che mi ha condotta lungo un percorso di scoperta di me stessa, del mio Essere, e di comprensione del mio dolore come grande dono di Vita.

Ciò che riporto di seguito è quindi un estratto delle fasi di elaborazione del dolore che ho personalmente attraversato durante il mio personale processo di trasformazione della sofferenza, viste attraverso le chiavi di lettura dei principi della Mindfulness; principi che, oltretutto, trovano grande applicazione non solo nei processi rielaborativi delle esperienze dolorose, ma anche nella vita quotidiana, al fine di vivere consapevolmente.

2. La trasformazione del dolore attraverso l'applicazione dei principi della Mindfulness

Nel mio personale percorso di elaborazione del dolore ho imparato che per poter sanare le proprie ferite, occorre prima di tutto stare male: bisogna arrendersi al dolore e lasciarsi investire completamente. Nel momento in cui gli apriamo la porta e ci lasciamo coinvolgere, anima e corpo, inizia il nostro percorso di guarigione.

Se decidiamo – perché abbiamo sempre una scelta – di accogliere il nostro dolore come un amico, e lo invitiamo per esempio a sedere assieme a noi e a raccontarsi, potremo scoprire il volto che si cela dietro ad esso, ovvero quello di un messaggero con una missione importante: farci scoprire chi e cosa siamo e quale sia la missione della nostra esistenza.

Accoglienza e Accettazione



Il primo passo per imparare a entrare in contatto con il dolore è la sua totale e completa **accoglienza**: accettare ciò che stiamo vivendo è il punto di partenza per avviare la Guarigione.

La Guarigione per essere totale deve essere il risultato di un percorso di conoscenza di sé che prevede inevitabilmente l'incontro con i propri demoni interiori, in completa **accoglienza e accettazione**, e la loro successiva trasformazione in preziosi alleati attraverso la presa di coscienza

della loro origine e dei loro effetti su di sé e sul proprio mondo, nonché la modificazione consapevole dei propri schemi di pensiero, comportamento e azione.

Ogni esperienza per quanto dolorosa nasconde e porta in sé un grande Dono: questo Dono è la spinta verso una crescita personale che non avrebbe potuto verificarsi in assenza di quel vissuto. All'inizio questa verità non la si comprende, soprattutto se non si posseggono determinate conoscenze e la consapevolezza di chi siamo in questa esistenza, perché le emozioni di dolore, paura e rabbia offuscano completamente la nostra visione e prendono il sopravvento, occupando tutto il nostro spazio.

Tuttavia, nel momento in cui ci si eleva distaccandosi dal proprio vissuto, è possibile creare un ulteriore spazio – privo della carica emotiva iniziale - che ci consente di osservare noi stessi da spettatori, come se ci guardassimo dall'esterno, e di cogliere tutte le sfumature del nostro essere e della nostra esperienza.

A quel punto è possibile rendersi conto del fatto che fino a quel momento si è vissuta un'esistenza vuota e priva dei reali significati della Vita, in quanto si sono assorbiti modelli familiari e sociali che hanno strutturato svariati condizionamenti creando dei veli.

Il disagio psico – fisico, può essere letto come esperienza di vita, che porta con sé un insegnamento importante che l'individuo ha bisogno di far suo attraverso l'esperienza di dolore. La sofferenza ci costringe, infatti, a interrompere i ritmi di una quotidianità nella quale ci lasciamo a volte poco spazio per l'ascolto, la riflessione e il riallineamento di abitudini e azioni con il nostro scopo di vita. E' quindi il momento in cui siamo portati a fermarci, a riflettere, a cambiare. (...) Spesso si sente dire che nulla accade per caso: il più delle volte non si riesce a comprendere il motivo del verificarsi di certe situazioni, ma se si fa attenzione, ci si accorge che esse accadono in prossimità di un cambiamento, di una svolta, quando c'è la necessità di imparare qualcosa. (cit. Sandro Savoldelli - Corso Tecniche di Visualizzazione Guidata)

Questo è l'inizio di un grande lavoro di pulizia interiore, e alle volte anche esteriore, che ci permette di togliere un velo alla volta, rivelando la nostra vera natura: Esseri di Luce in cammino che hanno scelto di incarnarsi su questo piano materiale, denso e duale, per fare esperienza ed evolvere costantemente, vita dopo vita.

Il cammino di crescita non è mai liscio ed uniforme, ma anzi prevede salite, salti nel vuoto, cadute e scivolate, tuttavia ci mostra anche dolci pendii dai quali si può scendere agilmente e panorami mozzafiato che riempiono il cuore di amore e di speranza.

Quello che si raggiunge ad un certo punto del percorso è la consapevolezza che tutto è assolutamente perfetto così com'è, e che vi è un disegno più grande rispetto a quello mostrato dal proprio ego, che siamo chiamati a seguire e, se lo faremo, la Vita ci fornirà - attraverso il loro riconoscimento – gli strumenti, la forza e l'amore necessari per raggiungere la meta.

A volte si può ancora scivolare lungo la via: in quel momento ci si sente un po' sulle montagne russe, in quanto il nostro ego e le nostre subpersonalità sono restie al cambiamento e fanno emergere dubbi ed incertezze, tuttavia non si perde la consapevolezza che anche quella è una tappa del cammino, un cammino che procede a spirale, e pertanto, pur prevedendo delle soste, non può essere involutivo.

Nel momento in cui si integrano maggiormente l'accoglienza e l'accettazione inizia a svelarsi il disegno dietro all'esperienza che si è vissuta, e si comprende che essa ne era una tappa fondamentale, senza la quale il cambiamento non avrebbe potuto avvenire.

Attraverso l'accettazione i particolari del proprio vissuto acquistano più nitidezza e, al tempo stesso, è possibile coglierne la visione d'insieme: essa ci rivela che vivendo appieno il presente, è possibile strutturare una nuova impronta - caratterizzata da un nuovo modo di essere, agire e pensare - per approcciarsi al futuro con rinnovata fiducia e con un bagaglio leggero.

Non giudizio



Insieme all'accoglienza è importante anche **non giudicare**. Come accennato sopra, oltre alle emozioni che l'esperienza dolorosa ha provocato, una parte della sofferenza è legata all'interpretazione che diamo al nostro vissuto. Il giudizio in tal senso opera in più direzioni: giudichiamo la nostra esperienza come dolorosa e straziante perché ci hanno insegnato a vederla così, in quanto la cultura appresa la classifica come tale; temiamo il giudizio degli altri e quindi il nostro comportamento sarà in qualche modo conforme a quanto la società si aspetta da noi; giudichiamo noi stessi, il nostro modo di sentire, di affrontare o meno la situazione e le nostre emozioni. Alle volte siamo talmente assoggettati al giudizio altrui che compiamo dei gesti e proviamo perfino dei sentimenti - sensi di colpa, frustrazione, senso di impotenza - per come ci siamo condizionati attraverso i dettami culturali.

Prendiamo l'esempio del lutto: la società occidentale lo considera come un evento doloroso e temibile, sia per il trapassato che per i suoi familiari. Tuttavia in altre culture il lutto viene visto come un'occasione di festa, in cui celebrare il ricongiungimento dell'anima del trapassato con il Tutto, con il Divino, e ringraziarla per aver condiviso una parte di cammino insieme. Pertanto la celebrazione è gioiosa e unificante per tutta la comunità di appartenenza del trapassato: la separazione diventa l'occasione di un'unione sociale, che può durare anche molto tempo in certe tradizioni. Ne sono un esempio le culture messicana, balinese, indiana e africane.

Dal momento che culturalmente ci hanno insegnato come classificare certe situazioni ed eventi, nel momento in cui ci troviamo ad affrontarle, ci predisponiamo a viverle e a comportarci come la società si aspetta che agiamo, ed anche questo è fonte di giudizio.

In un atteggiamento non giudicante, invece, possiamo elevarci ulteriormente, in quello spazio vuoto che ci consente di osservare le cose per ciò che realmente sono, e non per come ci hanno insegnato a vederle; questo ci consente di cogliere anche la differenza tra ciò che è nostro e ciò che non lo è, ovvero le influenze esterne che si agganciano ai condizionamenti che abbiamo strutturato nel tempo.

Il **non- giudizio** inoltre ci consente di liberarci dalla vergogna e dal senso di colpa, in quanto ci si sgancia dalle visioni preimpostate della cultura e si comprende che tutto ciò che abbiamo vissuto, detto, provato e sperimentato è stato perfetto così come si è verificato, in quanto conforme al nostro livello di consapevolezza di quel preciso momento.

Lasciar andare: il ruolo del Per - Dono



Il passo successivo è **lasciare andare**: lasciare andare significa non rimanere bloccati nel passato, nelle emozioni, nei pensieri e nelle convinzioni legate al proprio vissuto, ma individuare l'insegnamento ricevuto e ringraziarlo, per proseguire con fiducia lungo il proprio cammino di consapevolezza, portando con sé solo quanto necessario, ovvero quanto appreso dall'esperienza.

Lasciar andare il passato presuppone anche l'entrata in gioco di un altro elemento, ovvero il **Per-Dono**. Personalmente quando penso al mio personale percorso di elaborazione e di trasmutazione del dolore, mi figuro questa tappa come una vasta distesa verde, che si è aperta davanti ai miei occhi, al termine di un'irta e spinosa salita. Come se l'evento doloroso mi avesse portato davanti ad una scalata spigolosa, durante la quale pian piano ho raggiunto delle piazzole di sosta – l'accettazione dell'evento e le sue conseguenze, ed il non giudizio del mio vissuto – fino al raggiungimento di una grande vallata verde, che si estendeva davanti ai miei occhi con dolci colline. In questa vallata ho riconosciuto nel tempo il valore del Per-Dono, ovvero ho preso coscienza dell'inesistenza di colpevoli e di vittime, e ho potuto riconoscere l'insegnamento insito nell'esperienza vissuta.

Il Per- Dono quindi è il riconoscimento del seme "dono" che è contenuto all'interno del vissuto di dolore, e che rappresenta l'insegnamento che possiamo trarre dall'esperienza.

Durante questo cammino di consapevolezza può essere utile eseguire dei riti, soprattutto quando l'evento si presenta ancora molto doloroso. Nei casi di lutto, in particolare, questo passaggio è fondamentale per entrambe le parti: consente all'anima del trapassato di continuare il proprio percorso evolutivo senza sentirsi legata ad una dimensione che non gli appartiene più, e, a chi rimane di continuare sulla propria strada, senza trattenere la memoria o il ricordo del trapassato in modo ossessivo, predisponendosi maggiormente ad una rinnovata serenità.

I rituali

Per quanto concerne le tipologie di rito da eseguire se ne potrebbe parlare per pagine e pagine, in quanto fin dall'antichità i rituali hanno segnato i principali momenti di passaggio della vita dell'uomo. *Esso può avere valore a livello individuale, sociale e collettivo. In generale è possibile*

affermare che l'uomo, da sempre, affida sé stesso, e i momenti critici della sua esistenza, al rito – come nel caso della nascita, della morte, della pubertà, del matrimonio – al fine di mantenere l'integrità della sua identità personale e di quella della comunità di appartenenza.

La motivazione alla base di questa scelta innata è contenuta nel fatto che il rito offre un modello rassicurante da seguire nelle fasi di passaggio - da una condizione ad un'altra e da un ruolo ad un altro - e di cambiamento della sua identità. Esso inoltre offre la possibilità di rinsaldare i legami tra gli appartenenti ad una medesima comunità.

Molto spesso in assenza di un rituale codificato, l'individuo stesso escogita inconsciamente delle ripetizioni per salvaguardare la stabilità della sua personalità, mentre è in corso la transizione da una condizione ad un'altra.

I principali rituali codificati sono quelli di: iniziazione, passaggio, propiziatori, espiatori, ricorrenti e funebri. (Cit. Anna Fata – Corso di Psicologia Olistica)

Al di là delle codificazioni e dei dettami sociali, nel percorso di alleggerimento del proprio bagaglio, ognuno è tenuto a individuare quelle ritualità che sente affini alla propria natura e che, procurandogli un senso di pace, gli diano la possibilità di salutare con gratitudine il passato e l'esperienza vissuta, e di proseguire con cuore più leggero nel proprio presente.

Personalmente posso affermare che questi passaggi possono essere più o meno lunghi e, alle volte, mentre li si vive, si può avere l'impressione di regredire, in quanto le resistenze dei nostri piccoli io, che compongono la nostra personalità e che reclamano ognuno il primo posto per sé, emergono con forza e vigore e sono restie a farsi da parte. Tuttavia anche questa è una tappa del percorso.

La fiducia



A questo punto entra in gioco la **fiducia**.

La fiducia che occorre riscoprire è quella verso sé stessi. All'inizio del percorso spesso ci si affida ad una figura esterna - sia essa un familiare, un amico o un terapeuta – che attraverso la sua accoglienza ed il suo sostegno può condurci a credere nuovamente in noi stessi, e a riscoprire quella forza che è sempre stata nostra, ma che era stata velata dal dolore. Una volta riscoperta questa forza è possibile affidarsi nuovamente alle proprie potenzialità e capacità innate di trasmutazione e di crescita.

Questo momento importante del percorso di elaborazione del dolore è molto ben descritto nel corso “*Alleanza Terapeutica*” di Susanna Garavaglia, in cui si affrontano le differenze tra il percorso

allopatrico di trattamento del disagio, della malattia, del sintomo e del dolore e quello olistico, evidenziando come nel secondo caso sia fondamentale l'instaurazione di un contratto d'anima tra il Cliente e il Terapeuta – ovvero di un patto silenzioso basato su accoglienza, empatia e fiducia – al fine di attivare in entrambe le parti quegli archetipi che consentono la presa di coscienza di sé, del significato e del senso profondo del dolore, nonché la sua trasformazione consapevole da nemico da combattere a prezioso alleato dal quale apprendere e con il quale continuare in un percorso di crescita a spirale, che porterà alla fine ad una nuova, rinnovata e più profonda visione di sé stessi e del senso della propria esistenza, al cambiamento consapevole ed infine alla Guarigione.

In questo percorso di comprensione del dolore e delle sue potenzialità, è importante poi applicare altri accorgimenti utili all'elaborazione dell'esperienza dolorosa: la pazienza, il non avere aspettative e la mente del principiante.

La pazienza



La **pazienza** è fondamentale fin dal principio: come detto all'inizio, si ha la tendenza a voler risolvere in fretta i propri problemi, per la paura di entrare in contatto con sé stessi e di prendere coscienza dei propri condizionamenti. Nell'era di Internet tutto deve essere veloce ed efficiente: la connessione digitale deve essere senza interruzioni, la pausa pranzo non esiste più, i malesseri si risolvono con pilloline miracolose che agiscono in meno di cinque minuti, e in questo contesto non è contemplato il Tempo della Natura.

Tuttavia quando si inizia un cammino di consapevolezza e di integrazione dei propri vissuti, si comprende che ogni cosa si manifesta a suo tempo, un tempo che segue solo i ritmi più autentici, ovvero quelli del proprio essere.

Attraverso la nostra consapevolezza predisponiamo il nostro essere ad allinearsi alle frequenze vibratorie che ci riguardano, favorendo il naturale processo di manifestazione di ciò che già ci appartiene, ma che, in ogni caso, giungerà a noi quando il tempo sarà maturo.

Nell'infinito campo quantico esiste un altro allineamento vibrazionale, ovvero un'altra versione di noi, che cambia la realtà in base a come viene osservato.

“Possiamo immaginarci una serie di linee di possibilità, che possono essere anche molto lontane rispetto alla nostra posizione attuale, ma che in qualche modo ci appartengono. Noi siamo in grado di percepire, vedere e sentire soltanto entro una certa banda di frequenza, nella fitta rete di frequenze che si estendono come lunghi fili. Ciascuno di noi trova una frequenza di sé stesso e quello, per lui, diventa il suo io” - Susanna Garavaglia, corso “Il Sistema- Guida”.

Studi di fisica quantistica hanno dimostrato che la realtà dipende dall'osservatore: l'atto di osservare una potenzialità ne consente il collasso, ovvero la attiva, cosicché essa possa manifestarsi. A riprova di ciò dagli studi di Bohr sugli atomi è emerso che gli elettroni che li compongono presentano una natura duale, ovvero si comportano sia come onde che come particelle: *a seconda dell'osservazione si comportano da particelle, con una posizione e velocità ben precise, o da onde, cioè energia diffusa nello spazio, senza limiti di tempo, per cui è in ogni luogo dell'universo contemporaneamente, invisibile e rappresentata da una funzione d'onda.* (cit. Gaetano Conforto – Trasformazione Quantistica).

Pertanto la mente dell'osservatore produce un effetto sul risultato: noi siamo ciò che guardiamo e ovunque si posi la nostra attenzione, vi è qualcosa da percepire per noi. Tutte le infinite possibilità aspettano quindi di essere osservate e prese in considerazione per trasformarsi in realtà, e questo vale anche per il cambiamento e la trasformazione personale.

(cit. Susanna Garavaglia – “Il Sistema-Guida”)

Ecco che la pazienza verso sé stessi, ed i propri ritmi, diventa allora una preziosa alleata nel processo di scoperta, guarigione e crescita.

Non avere aspettative



L'altro importante suggerimento è il **non avere aspettative**: vivendo nel presente è possibile costruire, giorno dopo giorno, un viaggio che può rivelarsi sorprendente e ricco di opportunità, dal momento che, non prefiggendosi obiettivi da raggiungere, ci si gode ogni istante e si accoglie ciò che si manifesta con gratitudine. Questo atteggiamento è molto utile in un percorso di elaborazione del dolore, in quanto consente di apprezzare ogni singolo momento e di vivere con coscienza ciò che si presenta.

Oltretutto, una volta appreso, questo metodo si rivela utile anche in altri ambiti e per qualsiasi futura esperienza, sia essa personale, affettiva, lavorativa o sociale.

La mente del principiante

Infine la **mente del principiante** è un atteggiamento di accostamento ad ogni esperienza di vita come se fosse la prima volta; è la meraviglia del bambino che è acerbo di conoscenza e deve imparare ogni cosa, e pertanto si relaziona con ciò che lo circonda senza pregiudizi e senza preconcetti, in quanto tutto è nuovo ed entusiasmante.

Nel processo di elaborazione del dolore questo strumento ci viene in grande soccorso ogni qual volta si verifichi un momento di crisi, ovvero quando ci sembra di non progredire o anzi di tornare indietro, in quanto ci consente di vivere ogni cambiamento senza interpretare i vissuti, le emozioni e i pensieri come ripetizioni di copioni precedenti, ma come se li sperimentassimo per la prima volta.

Ogni momento di vita è, infatti, parte di un continuum spazio temporale in cui passato, presente e futuro si intrecciano indissolubilmente, ma è anche, nel momento in cui lo si sta vivendo, unico e irripetibile, in quanto strettamente connesso al livello di consapevolezza che in quel preciso istante manifestiamo. Con questa consapevolezza è possibile rilevare le similitudini tra le esperienze vissute e coglierne, tuttavia, le diverse sfumature che di volta in volta si svelano a noi.

I passaggi evidenziati in questo percorso di elaborazione del dolore sono i pilastri fondamentali su cui si basa la Mindfulness, la quale può essere un valido metodo con il quale approcciarsi non solo all'elaborazione di un'esperienza dolorosa, ma anche alla vita in genere, in quanto consente all'individuo di riappropriarsi della consapevolezza e della coscienza di sé.

3. La Mindfulness: preziosa alleata nell'elaborazione del dolore

Pur venendo "codificata" negli anni '70 negli Stati Uniti la pratica della Mindfulness ha origini molto più antiche, tanto che le sue radici affondano nel pensiero del buddhismo theravada, diffuso soprattutto in Asia meridionale e sud orientale.

"La Mindfulness può essere definita come la meditazione applicata alle neuroscienze e alla psicologia, e rappresenta un valido strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano.

Il termine designa una forma di consapevolezza che, quando è manifesta, aumenta la ricettività e l'apertura nei confronti dell'esperienza presente, scevra così da condizionamenti derivanti dal giudizio o da aspettative pregresse." (cit. Monica Melis – corso di Mindfulness Immaginale)

In altre parole la Mindfulness è la pratica dell'essere presenti a sé stessi ed alla realtà che ci circonda nel tempo presente, in piena accoglienza e accettazione di ciò che si manifesta e in assenza di giudizio.

Prestare attenzione al tempo presente, ed in particolare a ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi, senza voler modificare nulla, dona il potere di essere presenti alla realtà nel suo divenire, al fine di poter intenzionalmente incidere sugli eventi in maniera attiva.

Il più delle volte nel momento in cui si manifesta un problema si ha la tendenza a reagire al fine, più o meno consapevole, di volerlo modificare; questa modalità di reazione deriva dalla mancata accettazione dell'evento che si è verificato e che porta con sé un grande carico emotivo.

Nel momento in cui, invece, si pone un'attenzione focalizzata al problema che si è manifestato, è possibile riconoscere e accogliere in piena accettazione l'esperienza, la quale perde così buona parte della sua carica emotiva iniziale. Risulta così possibile *modificare l'intenzione nell'azione, ovvero agire intenzionalmente invece che reagire inconsapevolmente*.

L'azione consapevole influisce sulle modalità di memorizzazione, ed archiviazione, delle esperienze di vita, e quindi ricopre un ruolo considerevole nei processi di elaborazione dei vissuti.

L'essere umano è dotato di tre tipologie di memoria: sensoriale, a breve termine e a lungo termine.

Vediamo nel dettaglio quali sono le relative caratteristiche:

- la memoria sensoriale ha la capacità di mantenere le tracce mnestiche acquisite solo per una manciata di secondi, tuttavia, nonostante il tempo limitato di mantenimento delle informazioni, questo tipo di memoria risulta comunque sufficiente per riuscire a percepire la realtà. A seconda della percezione sensoriale coinvolta, si hanno differenti caratteristiche, come per esempio: la *memoria sensoriale visiva (memoria iconica)* opera sotto soglia di coscienza, mantenendo per pochi istanti la traccia delle immagini viste o la *memoria sensoriale uditiva (memoria ecoica)* che svolge, invece, un ruolo importante nel processo di comprensione del linguaggio verbale e mantiene la traccia per circa due secondi;
- la memoria a breve termine contiene poche unità di informazioni per un tempo molto breve, da 30 secondi ad un'ora circa, e svolge la funzione di collegamento tra la memoria sensoriale e la memoria a lungo termine. Le tracce presenti in questo magazzino possono essere consolidate e transitare nella memoria a lungo termine, tramite strategie comportamentali. Se ciò non si verifica, le informazioni sono destinate a scomparire;
- la memoria a lungo termine è una sorta di magazzino, che presenta una capacità di archiviazione quasi illimitata. In essa vengono conservate tutte le esperienze e le conoscenze acquisite. Si suddivide, a sua volta, in memoria esplicita e memoria implicita:
 - la memoria implicita consiste in quella forma di memoria a cui non possiamo accedere consapevolmente. Una forma di memoria implicita è quella legata all'imparare a leggere: nel momento in cui, ad esempio, leggiamo non dobbiamo ripartire da zero, come se fosse la prima volta, ma automaticamente andiamo a pescare quei ricordi che ci consentono di eseguire quel determinato compito. La memoria implicita si collega ad esperienze che avvengono ad un livello non del tutto cosciente e non sono neppure verbalizzabili;
 - la memoria esplicita, invece, si definisce anche dichiarativa perché i contenuti presenti al suo interno possono essere rievocati in maniera volontaria, verbalmente e non verbalmente. Le situazioni o eventi verificatisi nell'arco della vita di ciascuno di noi finiscono in questa parte di memoria e possono essere rievocate tutte le volte che è necessario farlo. Questa

memoria, dunque, è costituita da tutto ciò che può essere descritto in maniera consapevole e si divide ulteriormente in memoria episodica, semantica ed emozionale.

Applicando l'attenzione focalizzata nel momento in cui si vive l'esperienza è possibile memorizzare un ricordo di quell'esperienza nella propria memoria esplicita, dove resterà archiviato e accessibile come modello, o immagine, di riferimento, per situazioni analoghe che potrebbero ripresentarsi nel futuro. Questo tipo di memoria è associato ad una sensazione interiore di ricordo, ed è pertanto flessibile e fluida. Il presupposto di attivazione di questo processo di registrazione dell'esperienza è l'attenzione focalizzata.

Viceversa, la reazione inconsapevole e la mancanza di attenzione focalizzata portano alla codifica ed alla registrazione delle esperienze vissute nella propria memoria implicita. Anche in questo caso l'attenzione, seppure inconsapevole, plasma i ricordi ed influenza profondamente tutte le percezioni, sensazioni corporee, emozioni e schemi di comportamento legati all'esperienza vissuta.

La differenza tra i due processi di codifica e memorizzazione degli eventi consiste nell'assenza del passaggio di essere presenti alla sensazione di "stare ricordando" un evento o episodio del passato.

Lo stato naturale è la fluidità dell'elaborazione del ricordo grazie all'attenzione focalizzata, che in genere viene bloccata da un'esperienza traumatica, rendendo così impossibile la formazione di un ricordo esplicito da parte dell'Ippocampo, che è la struttura cerebrale, situata nella regione limbica del cervello, che si attiva nei processi della memoria esplicita. In questo caso tutte le associazioni neurali sono scollegate dall'influenza delle regioni e funzioni collegate all'Ippocampo, e di conseguenza ogni azione assume la connotazione di reazione e ogni scelta rimane inconsapevole.

L'Ippocampo infatti necessita dell'attenzione focalizzata per elaborare le informazioni relative al ricordo.

L'attenzione non focalizzata, o divisa, è uno dei fattori principali che inibisce la memoria esplicita: quando si presta attenzione solo ad un aspetto dell'esperienza vissuta, tendenzialmente privilegiando quello non traumatico, si rimane inconsapevoli degli aspetti più dolorosi, i quali verranno così codificati ed immagazzinati sotto forma di ricordi impliciti. La conseguenza inevitabile sarà l'incapacità di elaborare, attraverso l'accesso alla modalità esplicita, il trauma.

In altre parole la mancata elaborazione del trauma è dovuta ad una mancata integrazione di informazioni in forma esplicita.

Oltretutto in caso di presenza non focalizzata si attiva un'altra componente cerebrale, l'Amigdala, la quale, stimolata dall'ipofisi, ricopre un ruolo fondamentale nel coinvolgimento emozionale. Essa è deputata a gestire primariamente tutte le emozioni quali rabbia, paura ed eccitazione, in forma implicita, non consentendo all'Ippocampo di operare una selezione tra le informazioni relative, ed inserirle nella memoria a lungo termine, al fine di renderle disponibili in una situazione futura, permettendo così il ricordo delle origini passate di quelle emozioni.

Ecco allora l'importanza dell'attenzione focalizzata nei processi di codifica dei ricordi: essa rappresenta non solo un importante strumento per conoscere l'impatto del trauma sulla mente, ma anche un valido aiuto per l'elaborazione di strategie utili alla sua risoluzione.

L'approccio mindful potenzia l'accesso all'immaginario interiore e a risorse personali che potranno essere impiegate al fine di modificare intenzionalmente il proprio stato interiore perturbato dall'esperienza traumatica. L'attenzione focalizzata quindi può agire come regolatore dei pattern configurati come traumatici, consentendo l'elaborazione di nuovi modelli per integrare l'emozione disregolata. (cit. Monica Melis – corso di Mindfulness Immaginale)

La pratica della Mindfulness, dunque, può essere di grande beneficio nei processi di elaborazione del dolore e di rielaborazione del proprio vissuto, in quanto insegna a non sfuggire dal disagio, ma piuttosto ad accoglierlo e a trasformarlo da nemico ad alleato, attraverso la comprensione del messaggio che esso porta con sé.

In altri termini si può affermare che essa rappresenta uno strumento del quale avvalersi durante l'attivazione, che si manifesta lungo il proprio percorso di elaborazione e di crescita, dell'archetipo del Mago, ovvero colui che trasforma il drago, il nemico da sconfiggere, in un topolino amico da portare con sé durante il cammino, e quindi in un alleato con il quale condividere la strada.

Questa trasmutazione è possibile grazie alla comprensione del messaggio che il disagio porta con sé.

4. Il ruolo dell'arte nel processo di elaborazione della sofferenza

L'arte, in tutte le sue forme, può essere un grande supporto durante il processo di elaborazione del dolore, come strumento attraverso il quale l'individuo esprime sé stesso senza l'interferenza della mente.

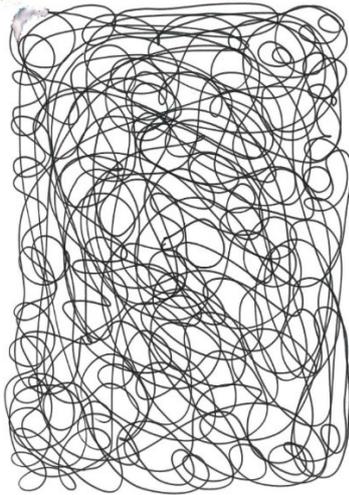
In particolar modo le arti visive - dipingere, colorare, disegnare e perfino scarabocchiare - possono essere delle modalità attraverso le quali è possibile dare un volto al proprio disagio, esprimerlo al di là delle limitazioni imposte dalla parola e dalla mente.

I soggetti rappresentati, i colori utilizzati, le sfumature, le ombre, i segni grafici possono fornirci molte informazioni circa il nostro stato d'animo, ed aiutarci ad esprimere le nostre emozioni più autentiche, anche quelle che cerchiamo di reprimere e che non accettiamo, come la rabbia, la delusione e la paura.

Nel momento in cui si vive una forte emozione può essere davvero liberatorio prendere carta e colori e lasciare la propria mano libera di correre sul foglio per scaricare l'energia che ci pervade e dare forma e ciò che sentiamo. Osservare poi ciò che abbiamo espresso su carta ci consente concretamente di osservare il nostro demone per accoglierlo per ciò che è.

Caso pratico: impiego del colore e del disegno durante il percorso di elaborazione del lutto

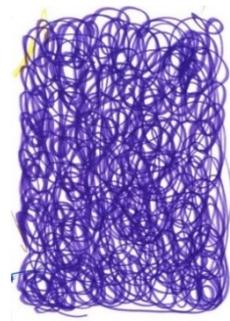
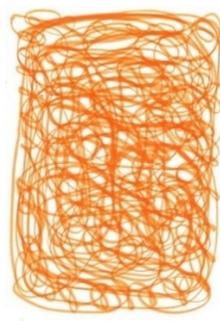
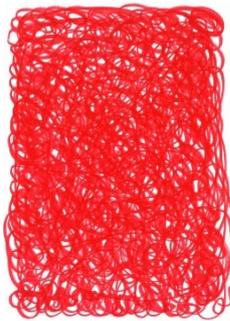
Di seguito riporto alcuni disegni personali realizzati durante il mio percorso di elaborazione del lutto, al fine di mostrare come le rappresentazioni grafiche ed il colore possano essere un sostegno durante il processo di accettazione ed integrazione del dolore, nonché un valido strumento per avvicinare, riconoscere, accettare ed integrare le proprie emozioni.



FASE 1 : primo contatto con le emozioni.

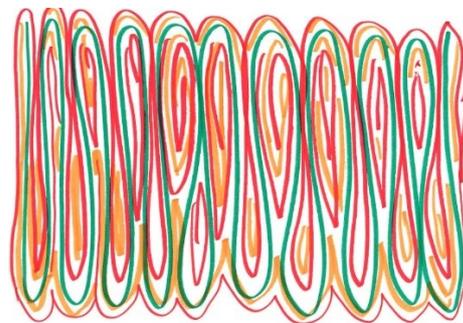
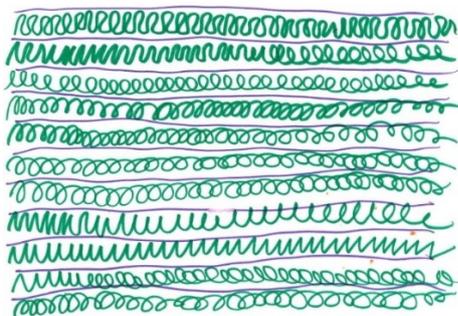
In questo primo disegno mi è stato chiesto di esprimere cosa sentivo, di rappresentare su carta il mio stato interiore senza l'interferenza della mente.

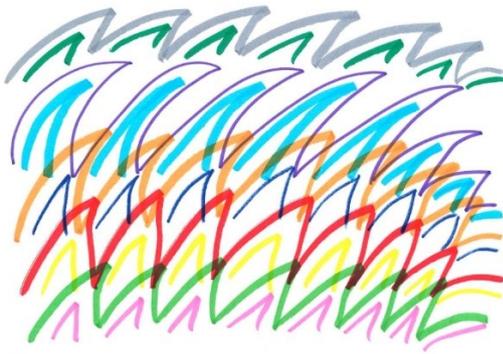
Attraverso questa espressione artistica ho preso un primo contatto con il mio dolore e piano piano, attraverso i successivi elaborati, sono stata guidata all'individuazione delle emozioni che lo componevano.



FASE 2: individuazione delle emozioni che compongono il dolore

Attraverso l'utilizzo di colori differenti sono stata guidata ad individuare le emozioni che si alternavano nel mio essere, e a dar loro un volto, al fine di poterle riconoscere, accogliere ed accettare. Tra le vari emozioni sono emerse: la rabbia, la paura, l'invidia, la tristezza.

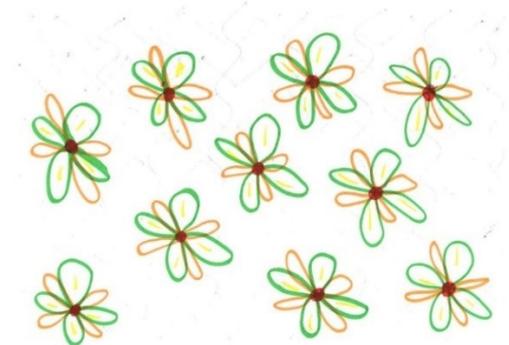
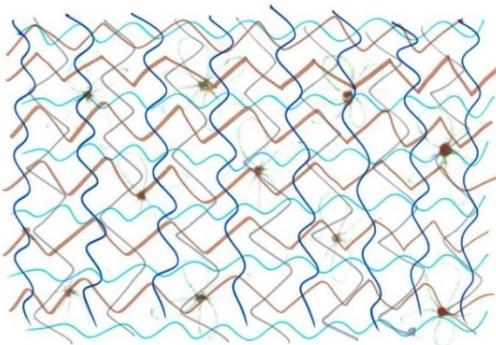




FASE 3: definizione delle prime forme

Attraverso il percorso intrapreso i miei elaborati hanno iniziato a mostrare delle forme più definite e colori più vivaci, mescolati tra loro, che esprimevano le differenti emozioni che si muovevano in me.

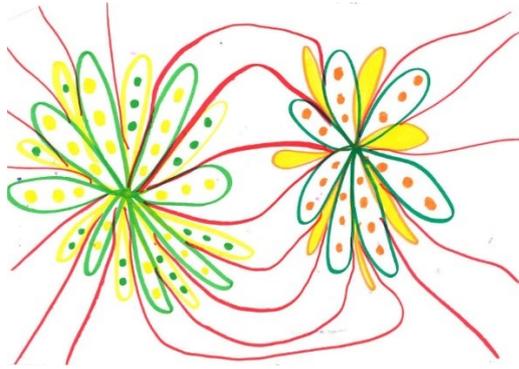
Attraverso questi disegni ho iniziato a prendere sempre più coscienza del mio stato interiore e a riconoscere le emozioni che provavo, senza allontanarle ma iniziando ad accoglierle e a rimanere in loro presenza.



FASE 4: cambio di stato interiore attraverso il disegno

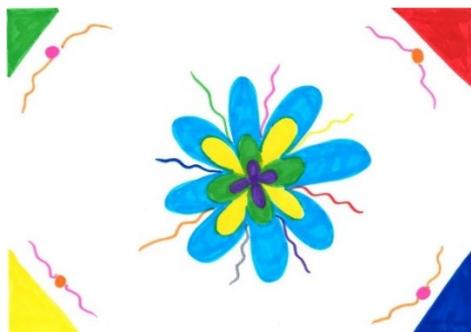
Queste rappresentazioni indicano come ho appreso a modificare in maniera naturale il mio stato interno. Il disegno a sinistra è stato eseguito durante un momento di confusione, tristezza e pesantezza; il disegno a destra, invece, è stato realizzato subito dopo, a seguito di un momento di respirazione consapevole sul primo disegno. Durante la sessione di respirazione sono stata invitata ad accogliere l'emozione che provavo, alla quale era ora possibile dare un volto grazie al disegno che tenevo tra le mani, e che avevo posizionato sulla parte del corpo in cui sentivo maggiormente tensione, e ad accettarla senza giudicarla, permettendogli di rimanere in me finché fosse stato necessario.

A seguito di questo esercizio il mio stato d'animo si era modificato, come espresso dal secondo disegno.



FASE 5: espressione di sé

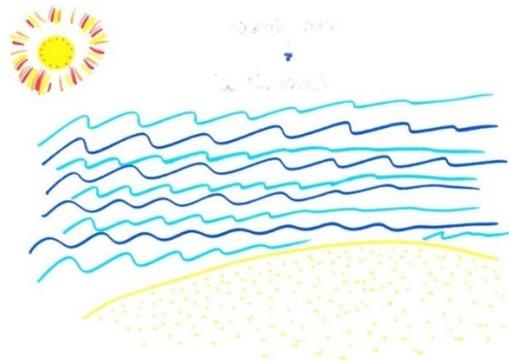
Con il passare del tempo e con la pratica, i miei elaborati artistici hanno iniziato ad assumere delle forme più definite, con colori più vivaci e gioiosi. A questo punto abbiamo iniziato a lavorare sull'interpretazione delle forme e dei colori impiegati, al fine di scendere più in profondità dentro il mio animo, per sciogliere ogni resistenza.





FASE 6: il perdono

Il disegno ed il colore mi hanno sostenuta durante tutto il percorso, aiutandomi a lasciar andare l'esperienza dolorosa, e ad aprirmi al nuovo ed alla Vita.



FASE 7: rappresentazione dell'intento interiore

Attraverso i disegni ho iniziato a manifestare sempre più l'intento di liberarmi dal passato, dalla sofferenza, dagli schemi di azione e pensiero attraverso i quali avevo vissuto fino a quel momento, ed il desiderio di pace, di serenità e di rinnovamento.



DISEGNO 8: I mandala

Attraverso la rappresentazione di mandala, ho iniziato ad esprimere il mio microcosmo: dalla lettura dei colori e delle forme utilizzate, sono entrata sempre più in contatto con le mie emozioni, le mie resistenze e la mia anima.



Il Mandala: la rappresentazione del cosmo e del microcosmo

Il Mandala, oltre ad essere una forma d'espressione artistica, è primariamente un simbolo spirituale e rituale che rappresenta l'universo. Essi vengono impiegati in numerose tradizioni spirituali, ma soprattutto nell'Induismo e nel Buddismo, per focalizzare l'attenzione, per definire uno spazio sacro e per aiutare la meditazione.

In particolare nella tradizione buddista i mandala vengono disegnati con sabbie colorate e poi distrutti, a simboleggiare l'impermanenza del mondo materiale.

Oggi il termine "mandala" è molto conosciuto anche in Occidente ed è entrato nell'uso comune per indicare motivi geometrici, diagrammi e disegni circolari che rappresentano simbolicamente un microcosmo dell'universo, usati in vari ambiti (dalle pratiche spirituali alla psicologia) per ritrovare calma, equilibrio e pace e, in ultimo, aumentare la consapevolezza di sé.

Il termine può tradursi con "cerchio" o "centro" e, come cerchio, è una rappresentazione essenziale, geometrica del mondo e del cosmo: si può quindi dire che un mandala è un "cosmogramma".

Per capire davvero un mandala non si può prescindere dal vederlo formarsi sotto le abili mani dei monaci buddisti che lo creano con sabbie colorate: tramite cannucce dorate fanno cadere, negli appositi spazi precedentemente disegnati, i vari colori che comporranno l'immagine finale. La sabbia colorata scende grazie al perfetto, ripetitivo movimento della mano del monaco, che fa vibrare la cannucchia conica causando la fuoriuscita della sabbia. Le cannucce sono di diverse dimensioni, per fare segni più o meno sottili, proprio come i pennelli di un pittore o i pennini di un calligrafo. Per completare un mandala di sabbia possono volerci giorni interi, durante i quali l'ipnotico rumore dello sfregamento sulle cannucce accompagna una sorta di meditazione cui tutti possono assistere. Inevitabilmente, qualunque sia la preziosità e la grandezza del lavoro e il tempo che c'è voluto per realizzarlo, il mandala sarà distrutto con una cerimonia finale, le sabbie saranno tutte rimescolate e gettate in un corso d'acqua: una notevole lezione per tutti noi occidentali, così attaccati al "frutto dell'azione".

<http://www.leviedeldharma.it/cosa-sono-i-mandala/>

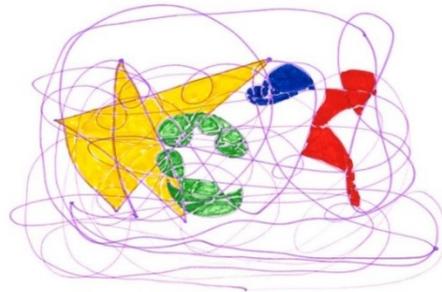
I mandala possono essere anche impiegati come rappresentazione del proprio microcosmo: attraverso la loro realizzazione si esterna la propria essenza, escludendo la mente ed i suoi meccanismi. E' possibile così entrare in contatto con la parte più autentica di sé, osservandone i colori e cogliendone i significati più veri.



FASE 9: rappresentazione in coppia

Ad un certo punto del mio percorso di elaborazione del lutto è entrato in gioco mio marito, il compagno con cui avevo condiviso l'esperienza dolorosa, il quale necessitava di elaborare la sua sofferenza. Durante il prosieguo del percorso condiviso ci è stato chiesto di fare dei disegni condivisi: uno dei due iniziava a disegnare qualcosa e l'altro completava e così via, finché non avessimo ritenuto concluso il nostro lavoro.

La lettura del risultato finale è stata molto illuminante: dalle rappresentazioni grafiche sono emersi messaggi che hanno permesso una maggiore comprensione tra noi, relativamente alle nostre emozioni, desideri, e stato di elaborazione del lutto.



FASE 10: colorare il disegno dell'altro

In questo ultimo esempio ci è stato chiesto di far scorrere liberamente la mano su un foglio, finché lo avessimo ritenuto opportuno, tenendo gli occhi chiusi. Al termine, abbiamo scambiato i fogli e iniziato a colorare le parti che preferivamo. Alla conclusione dell'esercizio sono emerse delle forme e dei colori molto significativi per il nostro vissuto, che ci hanno permesso di comprenderci meglio, di sentire le nostre resistenze, i nostri desideri e le nostre essenze.

L'elaborazione del dolore attraverso il Kintsugi



Un altro metodo di elaborazione del dolore, che può essere definita come il simbolo della trasformazione della sofferenza, è l'antica arte giapponese del Kintsugi.

Essa consiste nella tecnica del riparare le ceramiche rotte, mettendone in risalto, attraverso l'uso di una vernice dorata, le crepe originali. Le crepe, ovvero il simbolo della rottura dell'oggetto, diventano così la sua bellezza primaria.

Il messaggio che ne possiamo trarre è molto intuitivo: le nostre crepe interiori, i nostri dolori e le nostre sofferenze, quelle che ci hanno letteralmente fatto a pezzi, sono in realtà le nostre più grandi bellezze, se solo comprendiamo come rimettere insieme i pezzi e come esaltarle.

Oltretutto la pratica di questa antica arte richiede molto tempo e molta pazienza, in quanto la tecnica impiegata prevede molte tappe intermedie e lunghi momenti di pausa, nell'attesa che si consolidi il lavoro svolto fino a quel momento, pertanto, anche in questo aspetto, può essere definita come una metafora del processo di elaborazione del dolore e di crescita personale.

5. Elaborazione del dolore e respirazione

Il respiro è Vita: tutto nell'Universo respira seguendo un ritmo che è l'espressione della polarità.

Esistono tre forme di respirazione:

- esterna: l'aria entra dal naso e/o dalla bocca, passa per la laringe, la trachea, giunge nei bronchi, dai quali arriva infine nei polmoni, dove, attraverso gli alveoli polmonari, avviene lo scambio tra ossigeno e anidride carbonica;
- interna o cellulare: procede per via ematica fino ai tessuti e alle cellule;
- primaria: dà ritmo ai fluidi e ai tessuti, provocando una fluttuazione longitudinale dei liquidi e un movimento cranio-sacrale a livello tessutale.

Attraverso la respirazione cellulare, in particolare, l'organismo emette un campo bioenergetico dotato di caratteristiche elettromagnetiche: l'energia viene emessa da trasmettitore a ricevente secondo il principio di risonanza.

Anche nella respirazione polmonare vi è uno scambio energetico, in quanto con ogni atto respiratorio avviene una modifica nelle tre dimensioni spazio, ritmo e forma, che esprimono la triade bio-meccanica dello stato energetico dell'uomo in ogni istante. La respirazione è quindi il prototipo della comunicazione, intesa come scambio dinamico tra i due aspetti del flusso energetico, ovvero il polo positivo Yin e quello negativo Yang.

Fermo restando che una respirazione consapevole apporta benefici in ogni istante della propria vita, e che sarebbe opportuno ricordarsene più spesso, durante i processi di elaborazione delle proprie esperienze traumatiche è ancor più importante imparare ad avere una corretta respirazione ed eseguire esercizi di respirazione che derivano dalle pratiche yogiche, dalla Mindfulness e dagli esercizi di bio-energetica, al fine di smuovere inizialmente le emozioni bloccate dal trauma e, successivamente, di integrarle.

La respirazione, infatti, occupa un ruolo fondamentale nei processi di rielaborazione del dolore e delle esperienze traumatiche, in quanto respirare consapevolmente aiuta a sciogliere i blocchi energetici ed emotivi causati dal trauma, oltre a favorire l'espansione di consapevolezza, la riattivazione della concentrazione, l'aumento della stabilità e la diminuzione di pensieri tossici.

Molto spesso infatti, a seguito di un trauma si creano dei blocchi energetici, dovuti proprio all'alterazione della respirazione che si verifica nel momento dello shock, e alla conseguente attivazione del sistema di lotta o fuga. Questo provoca una disconnessione tra il 2° ed il 3° piano aurico, ovvero tra il piano emozionale e quello mentale. Conseguentemente si crea un blocco nel piano emozionale ed una maggiore stimolazione in quello mentale, il quale rimane in uno stato di allerta, al fine di vigilare sul possibile ripresentarsi di situazioni simili.

Finché non si opera un riallineamento tra i due piani aurici, emozionale e mentale, attraverso la ricollocazione dell'emozione bloccata nel contesto iniziale, non sarà possibile sciogliere il blocco.

Alcuni esempi di pratiche che si basano sulla respirazione consapevole possono essere la respirazione circolare, ovvero eseguita senza pause o interruzioni, al fine di lasciar fluire liberamente l'aria e l'energia all'interno dell'organismo e in tutto il proprio Essere; l'Anapanasati, o consapevolezza del respiro, un esercizio Mindfulness derivato dal Buddismo, che invita a sentire il proprio respiro attraverso un'attenzione consapevole e non automatica, al fine di riconnettersi con il proprio corpo e le proprie sensazioni ed aumentare la consapevolezza di sé; oppure gli esercizi di Yoga Nidra.

CAPITOLO 4
IL DONO DEL DOLORE



1. Le potenzialità nascoste del dolore

A questo punto del percorso, quando tutte le tappe sono state raggiunte ed i propri vissuti integrati nel proprio essere, si arriva a comprendere dal profondo il senso del proprio vissuto e si prova una grande gratitudine per l'esperienza dolorosa in quanto è stato l'elemento senza il quale non saremmo potuti diventare ciò che siamo oggi, il punto di partenza per una crescita personale che coinvolge tutte le dimensioni del nostro essere – fisica, emotiva, mentale, spirituale – e che non avrebbe potuto verificarsi senza il dolore iniziale.

Questa Consapevolezza, che si manifesta alla coscienza senza sforzo ad un certo punto del proprio percorso di rielaborazione, è una comprensione che arriva dai più profondi livelli del nostro essere: la spontaneità della manifestazione, la profondità delle sue origini e lo stato di leggerezza in cui ci lascia, sono la dimostrazione della sua autenticità.

Una volta compreso il ruolo dell'esperienza dolorosa nella propria vita, è possibile sentirsi grati e riconoscenti verso la sofferenza, attraverso la quale è potuta maturare la propria crescita interiore, la quale, a sua volta, ci ha condotto verso profondi cambiamenti interiori ed esteriori, che non avrebbero potuto verificarsi in assenza dello shock iniziale.

Certamente all'inizio è difficile comprendere e accettare quanto un'esperienza dolorosa possa essere benefica per noi: la rabbia ed il dolore ci investono e non consentono di cogliere gli aspetti più profondi del proprio vissuto. Tuttavia attraverso la rielaborazione dell'esperienza, che avviene mediante le tappe sopra descritte, è possibile ad un certo punto abbracciare e ringraziare il proprio dolore.

Ovviamente di fronte ad un trauma ogni individuo reagisce in maniera differente, sulla base del proprio sistema di credenze e del proprio livello di Consapevolezza, pertanto i tempi di elaborazione variano da persona a persona, tuttavia vi sono due elementi che risultano essere, in ogni caso, di primaria importanza durante tutto il percorso: la **volontà** e la **responsabilità personale**.

La volontà è definita come *la facoltà e la capacità di volere, di scegliere e realizzare un comportamento idoneo al raggiungimento di fini determinati*, mentre la responsabilità personale è *la condizione di dovere rendere conto di atti, avvenimenti e situazioni in cui si ha una parte, un ruolo determinante* (cit. <https://www.treccani.it> e <https://dizionari.corriere.it>)

Nel processo di elaborazione del dolore sia la volontà che la responsabilità personale hanno un ruolo fondamentale: la volontà di voler modificare la propria condizione di sofferenza è il primo passo che può portare al cambiamento. E' ciò che ci spinge all'inizio a cercare aiuto, e poi, una volta imboccata la via, a proseguire sul cammino scelto nonostante le difficoltà che si incontrano.

L'altro importante elemento è la responsabilità di sé stessi, dei propri pensieri, emozioni ed azioni: chi ci viene in soccorso durante un momento difficile – sia un terapeuta, un counselor, un amico o un familiare – può indicarci la via, darci dei suggerimenti, fornirci degli strumenti, mostrarci una visione più ampia del nostro disagio, che a noi sfugge in quel momento, ma poi l'azione è una nostra responsabilità. Ciascuno di noi è responsabile unicamente di sé stesso.

Non è possibile sapere come è quando si concluderà il proprio processo di elaborazione e di guarigione, potrebbe procedere in maniera rapida e fluida, oppure a rilento, con molte soste tra una tappa l'altra, in quanto esso dipende dal proprio livello di Consapevolezza e Coscienza, tuttavia nel

momento in cui saremo pronti riusciremo a scorgere le potenzialità che l'esperienza dolorosa conteneva in sé sin dal principio, ma che risultavano velate.

Ecco allora emergere a questo punto, sempre più chiaro e limpido, il Dono che il dolore conteneva in sé: ovvero la possibilità di conoscersi, di entrare in connessione con la propria Essenza più autentica, per comprendere, o meglio ricordarsi, che siamo anche un'anima in cammino e che ogni esperienza vissuta è una tappa del proprio percorso, di fondamentale importanza per la manifestazione delle successive, e per mettersi in ascolto di ciò che la propria essenza vuole comunicarci, ovvero la nostra missione in questa esistenza.

RINGRAZIAMENTI

Il primo ringraziamento per la stesura di questo elaborato, e soprattutto per tutto il percorso che mi ha condotta a queste righe, va a mio figlio Samuele, un figlio dell'anima, senza il quale non avrei scoperto chi sono e cosa desidero.

In seguito voglio ringraziare dal profondo del mio cuore mio marito, il compagno con cui sto condividendo la vita e con il quale ho pianto tutte le mie lacrime di dolore, per riempire, successivamente, il mio cuore di gratitudine, speranza, amore e meraviglia.

Ringrazio poi le nostre famiglie, e soprattutto i miei genitori, mia zia e mia sorella, per tutto il supporto che mi hanno donato nei momenti più difficili e in quelli più emozionanti.

Un ultimo, non per importanza, ringraziamento speciale va a Gabriella, mia madre spirituale, grazie alla quale ho rimesso insieme i pezzi della mia anima e ne ho fatto, attraverso la sua accoglienza e abile guida, un'opera d'arte.

BIBLIOGRAFIA

Dispense didattiche corso “Alleanza Terapeutica – Dott.ssa Susanna Garavaglia

Dispense didattiche corso “Psicogenealogia – Dott.ssa Paola Savino

Dispense didattiche corso “Tecniche di Visualizzazione Guidata” – Dott. Sandro Savoldelli

Dispense didattiche corso “Psicologia olistica “– Dot.ssa Anna Fata

Dispense didattiche corso “Il Sistema- Guida” – Dott.ssa Susanna Garavaglia

Dispense didattiche corso “Trasformazione Quantistica” – Dott. Gaetano Conforto

Dispense didattiche corso “Mindfulness Immaginale” - Dott.ssa Monica Melis

“Kintsugi: l’arte segreta di riparare la vita” – Céline Santini

“Yoga Nidra” – Swami Satyananda Saraswati

“Metamedicina: ogni sintomo è un messaggio” – Claudia Rainville

“I 7 pilastri della Mindfulness” – Maria Beatrice Toro

SITOGRAFIA:

<https://unaparolaalgiorno.it>

<https://www.osteoclinic.it>

<https://www.brainer.it>

<https://www.treccani.it>

<https://dizionari.corriere.it>

<http://www.leviedeldharma.it/>