

QUANDO LA VITA SI FERMA...

IL NUOVO LIBRO DI SVAGITO IN ITALIANO

Il libro è pubblicato da Youcanprint ed è disponibile su oshoba.it

INTRODUZIONE

di Pavitar, *la traduttrice*

Il nuovo libro di Svagito, *Quando la vita si ferma: Trauma, attaccamento e Costellazioni Familiari*, è ora disponibile nell'edizione italiana.

Pur avendo già tradotto i suoi lavori precedenti, è stato per me emozionante, e in molti momenti davvero toccante, affrontare questo nuovo compito. Il modo in cui Svagito esamina il tema del trauma e dei possibili percorsi di guarigione e la sua capacità di mettersi in gioco in prima persona rendono la lettura particolarmente coinvolgente: è come se si percorresse insieme a lui il difficile processo che porta dal dolore e dallo shock alla risoluzione del trauma. Il testo, infatti, non solo offre una comprensione di cosa siano il trauma personale e quello collettivo, proponendo un'interessante integrazione tra l'approccio somatico e quello sistemico, ma contiene anche una nota molto personale e dolorosa: l'esperienza traumatica da lui vissuta per la perdita improvvisa dell'amata Meera in un tragico incidente e il suo successivo percorso di guarigione. Chi legge viene così coinvolto tanto sul piano intellettuale quanto su quello emotivo e percettivo, e questo apre la strada a un vero e proprio processo interiore in cui possono affiorare ricordi personali che possono essere poi elaborati grazie agli utili strumenti forniti. Non a caso la parte teorica è integrata da sessioni esemplificative e dalla presentazione di meditazioni guidate e di esercizi che rendono più tangibile il percorso di guarigione, un percorso che è certamente sostenuto dall'amore e dalla creatività. La prospettiva che Svagito adotta non è solo terapeutica, ma anche fortemente spirituale: oltre che nei suoi effetti sconvolgenti, il trauma è visto come una forza capace di risvegliare la coscienza, un'occasione per tutti noi di approfondire il nostro spazio di meditazione e di presenza. Per me tradurre è stato proprio questo: un viaggio profondo attraverso ricordi traumatici con cui ho potuto fare pace grazie agli strumenti e alle meditazioni presenti nel testo. Di seguito ecco alcuni passaggi tratti dal primo, dal nono e dal decimo capitolo del libro.

DAL CAPITOLO 1: COS'È IL TRAUMA

Nel trauma perdiamo contatto con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente circostante. Trauma significa alienazione. Per certi versi è come se non ci sentissimo più parte organica di questa vita, a volte a tal punto da percepirci sconnessi dalla nostra forma fisica e da chi ci è vicino. In alcuni casi può risultare difficile associare dei sintomi a un trauma perché potrebbero non manifestarsi tutti subito dopo l'accaduto ma in un lasso di tempo più lungo.

Prima o poi tutti noi nella vita abbiamo vissuto un trauma e può darsi che ne siamo in parte o completamente guariti. Potenzialmente, la risoluzione di un trauma può darci una forza eccezionale e una profonda comprensione dei misteri della vita così come può rappresentare una delle vie di accesso al risveglio spirituale. Al contrario, se il trauma non viene affrontato, può distruggere la nostra vitalità e capacità di godere del piacere della vita e questo può accadere all'improvviso o in maniera più lenta e silente, al punto che potremmo non essere mai pienamente consapevoli di quello che ci sta succedendo.

[...]



Il trauma è provocato da un avvenimento che non si limita a essere doloroso ma che arriva a sopraffare la nostra capacità di risposta di attacco o fuga, motivo per il quale ricorriamo all'ultima linea di difesa, il congelamento.

Se è vero che non tutti gli eventi stressanti sono traumatici, è invece vero che tutti gli eventi traumatici sono stressanti. È evidente, però, che non si può stabilire in linea teorica se un accadimento sia traumatico o solamente stressante perché quello che è stressante per una persona si può rivelare traumatico per un'altra e questo dipende da molti fattori fra cui la resilienza personale, il sostegno disponibile, la situazione familiare e così via.

Pur avendo tutti vissuto dei traumi,

ci può succedere di non esserne pienamente consapevoli e di non renderci conto di come essi giochino ancora un ruolo inibitorio o limitante nella nostra vita. Naturalmente, è anche possibile che siamo riusciti a risolvere alcune esperienze traumatiche ma ce ne potrebbero essere altre sepolte nel profondo del nostro inconscio che ci provocano sintomi fisici o psicologici apparentemente misteriosi di cui non riusciamo a spiegarci la natura.

DAL CAPITOLO 9: AMORE E RELAZIONE

DISCONNETTERSI DALL'AMORE

Il trauma è un evento che ci può disconnettere dall'esperienza dell'a-

more; ci separa tanto dagli altri quanto da noi stessi. Se siamo in uno stato traumatico possiamo avere difficoltà a relazionarci agli altri al punto tale che a volte abbiamo difficoltà perfino a guardarli. Come abbiamo visto nel capitolo sulla dissociazione, potremmo anche avere problemi ad accedere alle emozioni o a percepire il corpo o alcune sue parti. Ci sentiamo persi, disorientati, con la sensazione che niente abbia più senso.

Nella mia esperienza avevo la sensazione che il mondo intero si fosse fermato e che la mia vita avesse subito un arresto. Mi sentivo demotivato a fare qualunque cosa se non a prendermi cura dell'arte e del lavoro di mia moglie. Ciò malgrado, continuavo a sentire l'amore e le attenzioni che mi arrivavano da così tante persone da ogni parte del mondo, un segno, questo, che la mia connessione con gli altri non era del tutto spezzata.

L'amore è il ponte che ci collega agli altri e a tutto ciò che ci circonda. Se questo ponte crolla, un individuo può sentirsi profondamente svuotato e separato, sensazioni che sono molto difficili da gestire e talvolta, pur nutrendo il desiderio di entrare in contatto con gli altri, non può farlo perché fisiologicamente è dominato dai meccanismi di sopravvivenza e difesa più primitivi del cervello e la sua capacità di impegno sociale è bloccata.

[...]

In realtà, quando una persona è sotto l'influenza della risposta di attacco o fuga o di chiusura non crea connessione non perché non voglia ma perché letteralmente non può. Cercare di creare contatto con lei in queste condizioni è come parlare a un muro. Ancora peggio, potrebbe percepire il nostro tentativo come una pressione sottile, cosa che può creare ulteriore attivazione o aggravare lo stato di chiusura. Pertanto, dal punto di vista

terapeutico, sarebbe preferibile adottare una strategia che miri come prima cosa a indurre un comportamento più calmo perché solo allora il sistema di impegno sociale può tornare a operare.

L'AMORE COME RISORSA

L'amore è una delle risorse più grandi a nostra disposizione ma deve essere autentico e non derivare da una gentilezza di superficie o dalla buona educazione. Purtroppo, il condizionamento sociale ci porta spesso a confondere la gentilezza con l'amorevolezza perché da bambini ci viene insegnato a essere gentili piuttosto che onesti e sinceri. Nei fatti, a essere amorevole è sempre la risposta onesta e mai quella insincera.

Crescendo in un'atmosfera amorevole dove viene soddisfatto il suo bisogno di attaccamento, un bambino si trasforma in un adulto sano e resiliente. L'amore autentico rende una persona forte, sicura di sé e coraggiosa, pronta a esplorare il mondo che la circonda e a scoprire l'unicità della sua espressione creativa. Un individuo simile sarà più capace di affrontare le sfide della vita e meno facilmente traumatizzabile. All'opposto, chi non si è sentito amato diventerà una persona insicura, esitante, timorosa, autocritica e più incline a essere traumatizzata.

Nel mio caso l'amore mi ha aiutato ad affrontare la perdita di mia moglie e ad andare avanti nella vita. È stato l'amore che ho ricevuto dagli altri mentre ero da solo in Sud Africa: la presenza della mia amica che è arrivata fin lì per sostenermi e i messaggi ricevuti da così tante persone. Per molte settimane gli amici intimi sono stati disponibili a parlare al telefono con me e mi hanno permesso di dare voce al mio senso di agonia. Ma non c'è stato soltanto questo: c'è stato anche l'amore che sentivo arrivare da

mia moglie quando mi sintonizzavo con lei. Ho sempre sentito quanto fosse preoccupata per me e cercasse di farmi sapere che era in uno spazio bellissimo. Benché la mia mente di tanto in tanto interferisse dicendomi che era tutto frutto della mia immaginazione, in qualche modo mi sono fidato di quello che percepivo perché potevo ancora sentire la sua energia intorno a me. Anche il mio amore per lei mi ha permesso di andare avanti, insieme alla forte determinazione di prendermi cura della sua arte e della continuazione ed espansione del lavoro che aveva creato nel corso di decenni. Ho sentito fortemente che glielo dovevo e che fosse la sola cosa importante rimasta da fare per me in questa vita.

Nella terapia del trauma è essenziale indagare il campo sociale della persona e scoprire se ha sufficienti contatti sociali e persone che la possono amare e sostenere. Bisogna ricordare, infatti, che un individuo sotto l'effetto della reazione di attacco o fuga non è sempre facilmente raggiungibile e pronto al contatto. Il suo ambiente sociale potrebbe quindi avere difficoltà a capire quando offrirgli sostegno e a tollerare il suo impulso a ritirarsi o perfino a reagire con aggressività. In alcuni casi, solo un aiuto professionale può riuscire ad alleggerire la pressione che si crea nelle relazioni sociali di chi è traumatizzato perché il suo bisogno di vicinanza può repentinamente trasformarsi in un rifiuto violento, cosa non facile da capire per gli amici intimi e i familiari, la cui reazione può farlo ritirare ancor di più. Reimparare a regolare le proprie energie dopo un evento traumatico è un processo che può richiedere tempi lunghi.

Va aggiunto che solamente chi è già ben regolato può aiutare qualcuno ad autoregolarsi di nuovo. La natura ci dota della capacità di regolarci reciprocamente sul piano fisiologico, emotivo e mentale. Come abbiamo

visto, la maggior parte dei mammi-feri, quando si trova davanti a un pericolo, cerca la compagnia degli altri in modo da regolare reciprocamente l'attivazione prima di mobilitare la più primitiva risposta di attacco o fuga. Questa coregolazione può contribuire a calmare un individuo grazie al fatto che sono gli altri a elaborare parte della sua attivazione. Però può anche succedere che, anziché riuscire a contenerla, gli altri se ne carichino e si attivino a loro volta. Non è un caso che, a seconda del campo sociale in cui entriamo, possiamo sentirci più calmi e sicuri o più agitati e timorosi.

La coregolazione può essere definita come la responsività interattiva che viene fornita reciprocamente per concorrere a regolare emozioni, pensieri e comportamenti. Questo processo è particolarmente importante per i bambini, per il loro sviluppo e perché apprendano un attaccamento sicuro. Se viene meno la coregolazione e il suo bisogno di attaccamento non viene adeguatamente soddisfatto, il bambino svilupperà stili di attaccamento insicuri nel modo in cui si relazionerà agli altri.

DAL CAPITOLO 10: IL RUOLO DELLA MEDITAZIONE

TRAUMA E RISVEGLIO

Il trauma può potenzialmente risvegliare dal sogno il nostro stato di coscienza e liberarci dall'identificazione con la nostra personalità. Lo shock che produce ha un effetto paragonabile proprio a quello di una sveglia. A interrompere la nostra routine può essere un incidente, una malattia grave, la perdita improvvisa di una persona amata, ma dopo niente è più lo stesso. Questo può essere molto doloroso e sconvolgerci enormemente ma allo stesso tempo può scuoterci



SVAGITO TRA I DIPINTI DI MEERA

dal sonno e dallo stato di inconsapevolezza dell'essere. Forse è questo il motivo per cui si dice che il trauma sia una delle porte di accesso a livelli più elevati di coscienza.

I mistici illuminati hanno sempre affermato che l'uomo vive nel sogno. Che lo faccia a occhi aperti o chiusi, comunque è immerso nel mondo dei sogni. Infatti, finché ci saranno strati di pensieri che oscurano la consapevolezza del momento, non si potrà essere veramente svegli: ci si può definire tali solo quando i pensieri si fermano e la mente tace. E un evento traumatico può fermare la mente, almeno per un breve momento.

Ero completamente impreparato all'incidente di Meera e non prestai attenzione ai piccoli segni che mi dicevano che c'era qualcosa che non andava. La mente era già proiettata nel futuro, pensando all'immersione e preparandosi al momento del tuffo. Dopo l'incidente la mente prese a vorticare furiosamente, ripensando ossessivamente sempre alle stesse cose e continuando a chiedersi: "E se...?". Tuttavia vivevo anche momenti di assoluta immobilità, come se tutto si

fosse improvvisamente fermato, niente avesse più senso e la mente non potesse fare nulla. Non importavano più futuro e passato, la mia vita si era fermata e con essa la mia mente.

Nel trauma la mente si ferma perché succede qualcosa che non può controllare. Ad esempio, nel caso di un incidente, non c'è niente che si possa fare e la mente smette di funzionare perché non è preparata ad affrontare l'accaduto. Rimane lì, svuotata, finché non si ricomincia a fare qualcosa per cui si è preparati. E proprio questo è il momento in cui si può venir proiettati nel proprio centro e si può vivere un momento di meditazione. [...]

In genere non siamo mai totalmente nel Qui e Ora perché la mente è sempre proiettata nel passato o nel futuro, pianificando cosa fare e perciò mai completamente nel presente. Se ci accade di essere più presenti, di solito è perché qualcosa ci ha colto di sorpresa. Qualche evento inaspettato ha fatto arrestare la mente e questo accade in maniera ancora più evidente se l'accaduto è doloroso o traumatico. Molto spesso le persone cambia-

no vita e si rivolgono alla meditazione dopo aver saputo di avere una grave malattia, aver perso una persona cara o aver ricevuto un duro colpo o subito un disastro. Improvvisamente si risvegliano, capiscono cosa è davvero importante per loro, riconsiderano la propria vita e trovano una nuova direzione. Le vecchie difese, le razionalizzazioni, i procrastinamenti perdono completamente di senso.

[...]

Una vera esperienza spirituale non implica il sentirsi estatici ma l'essere in grado di fare spazio all'estasi come alla sofferenza. È la capacità di consentire espansione e contrazione allo stesso tempo, senza attaccarsi a ciò che sembra piacevole o cercare di evitare ciò che è sgradevole e doloroso. Andando verso il centro del dolore, si avanza anche verso il centro della beatitudine e viceversa.

L'essere testimoni non è un'azione, non è un qualcosa che si può 'fare', è qualcosa che avviene quando si sta 'a folle' senza cercare beatitudine o evitare la sofferenza ma restando in ciò che è.

Il trauma può potenzialmente risvegliarci dal sonno spirituale e farci realizzare che non siamo solo corpo o mente. Inoltre, avere pratica di meditazione e presenza consapevole può aiutarci a superare o affrontare meglio le conseguenze di un'esperienza traumatica.

Quando il trauma impedisce o distrugge la nostra identificazione o l'attaccamento verso qualcuno o qualcosa della nostra vita, l'energia che prima si indirizzava verso quei desideri si libera improvvisamente e può non muoversi più verso la periferia ma posarsi al centro: siamo a casa.

SVAGITO È NEL
PROGRAMMA DI
OSHO festival
LA GRANDE FESTA DELLA MEDITAZIONE
OSHO EXPERIENCE
BELLARIA 24-27 APRILE 2025