CAPIRE E SUPERARE IL TRAUMA

Claudia Herbert, Fabrizio Didonna

Una guida per comprendere e fronteggiare i traumi psichici

Erickson

Il primo passo: accettare e comprendere il trauma

Sei terrorizzato alla sola idea di uscire di casa e passi le tue giornate a disinfettare gli oggetti perché temi di contrarre il COVID? Sei stato coinvolto in un incidente stradale e da allora non hai più avuto il coraggio di guidare la tua auto? Ti capita di avere improvvisi scoppi d'ira o attacchi di panico quando vedi persone o oggetti che ti ricordano un evento traumatico? Hai flashback, ricordi offuscati del tuo passato che compaiono all'improvviso, ti fanno stare male e non riesci a gestirli?

Sappi che tutto questo è normale per chi ha subito un trauma.

Viviamo in un'epoca di grandi cambiamenti, spesso drammatici, che ci portano a sperimentare livelli importanti di incertezza e fragilità e ci espongono al rischio di manifestare reazioni traumatiche agli eventi difficili. Questo libro ti aiuterà a ottenere un aiuto concreto e delle risposte efficaci alle innumerevoli domande che ti poni e potrà essere utile anche a familiari, parenti, amici e operatori nel campo medico e psicologico. Vuole fornirti anche delle indicazioni utili rispetto agli interventi psicologici più efficaci per il trauma oggi disponibili, che permettono di ottenere risultati significativi relativamente veloci e duraturi. Chi ha vissuto un evento traumatico vive in una sorta di limbo, intrappolato fra passato e futuro, in un presente che lo imprigiona in una gabbia di sofferenza. Attraverso queste pagine potrai cominciare a vedere la strada da percorrere per uscire dal tunnel dell'esperienza traumatica e riappropriarti della tua vita.

€ 17,00

ISBN 978-88-590-2509-2

9 788859 025092

www.erickson.it

Indice

Presentazione *(Giovanni Liotti)* 11

Introduzione 15

Prefazione 21
Riservatezza 21
Razionale per un libro sul trauma 21
Come leggere questo libro 22
Avvertenze per il lettore 24

Capire il trauma e le tue reazioni ad esso 27

Che cos'è un trauma? 29
Diversi tipi di trauma 31
A chi si rivolge questo libro? 35
Il trauma nei bambini 36
Perché un trauma può avere un effetto psicologico così forte? 37
Sotto il controllo del sistema di sopravvivenza 39
Che cosa succede durante la reazione di attacco o fuga? 39
Che cosa succede quando una reazione di attacco/fuga non è possibile? 41
Come dare un senso al trauma e adattarsi ad esso 45
I modi più comuni di reagire al trauma 47
Gruppo 1: reazioni in cui rivivi il trauma 48
Ricordi ripetuti e disturbanti del trauma 49
Sogni e incubi ricorrenti e insonnia 51
Flashback 53

Gruppo 2: reazioni di evitamento e ottundimento 54
Le reazioni di ottundimento 55
Le reazioni di evitamento 59
Gruppo 3: reazioni di incremento dell'attivazione fisica (o iperattivazione) 62
Difficoltà a addormentarsi e insonnia 63
Irritabilità o scoppi d'ira 65
Difficoltà di concentrazione e di memoria 67
Stato di allerta e preoccupazione eccessivi per la propria sicurezza e quella altrui 68
Risposte di eccessivo allarme 70
Reazioni fisiche in risposta a situazioni che ricordano il trauma 70
Altre reazioni al trauma 71
Reazioni connesse alla perdita di una persona 71
La perdita di parti del corpo e i cambiamenti nell'immagine corporea 73
Il dolore cronico 74
Difficoltà sessuali 75
La depressione 77
Sensi di colpa, vergogna e autobiasimo 79
La dissociazione 82
L'abuso di sostanze 86
Cos'è il Disturbo da Stress Post-Traumatico (DSPT)? 88
Perché le persone reagiscono ai traumi in modi diversi? 91

Come affrontare il trauma 93

Il processo di ricostruzione della tua vita 93
Le diverse tappe della guarigione 95
La prima fase: ritrovare un senso di sicurezza e stabilità – il riequilibrio del sistema nervoso 98
Salvaguardare la tua sicurezza 99
Come tratti te stesso 99
Come ti trattano gli altri 100
Come tu tratti gli altri 104
Creare un senso di sicurezza nella tua casa 106
Prendersi cura di sé e i ritmi sonno-veglia 109

Seguire una dieta sana 109
Praticare una moderata e regolare attività fisica 110
Accettare e «connettersi» alle parti del corpo che sono cambiate 112
Prendersi cura del proprio corpo (e anima) 115
Creare una routine sicura per il sonno 117
Ripristinare una sana respirazione 122
«Connettersi» a una sensazione di sicurezza attraverso lo «spazio sicuro immaginario» 128
Lo scopo della creazione (installazione) di un luogo sicuro immaginario 130
Linee guida per la creazione/installazione di un luogo sicuro immaginario 131
Testo per la creazione di un luogo sicuro immaginario 133
Istruzioni per l'uso del luogo sicuro immaginario 136
La seconda fase: esprimere ed elaborare il trauma 137
Modi per raccontare il trauma 141
Raccontare il tuo trauma a una persona disponibile all'ascolto 142
Scrivere la tua storia del trauma 144
Registrare il tuo racconto dell'esperienza traumatica 145
Usare l'arte per esprimere la tua esperienza traumatica 146
La terza fase: lasciarsi il passato alle spalle – il processo di ricostruzione della tua vita 146
Affrontare l'evitamento 147
Gestire i comportamenti protettivi 149
Gestire la rabbia o l'irritabilità 150
Gestire le difficoltà sessuali 155
Rinforzare l'autostima attraverso la «riconnessione» con gli altri e una sana vita sociale 156
Superare i sensi di colpa e la vergogna 159
Riconoscere i sensi di colpa, la vergogna e l'autobiasimo 161
Valutare il livello di responsabilità per la situazione traumatica 163
L'effetto sulla tua famiglia o sul tuo partner 168
I farmaci 170

L'importanza di trovare e mantenere un aiuto specialistico 171
Le terapie efficaci 172
La terapia cognitivo-comportamentale 173
Il metodo EMDR: desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari 174
La terapia cognitivo-evoluzionista e la teoria dell'attaccamento 176
La terapia basata sulla mindfulness 178
La terapia somatica focalizzata sui traumi 182
Cercare un aiuto professionale 183
Se stai seguendo una terapia, continua con il lavoro già iniziato: non abbandonarla troppo presto! 185
Epilogo 186
Indirizzi utili 187
Bibliografia 191

Ringraziamenti

Gli autori sono sinceramente grati a tutti coloro che, in modo diretto o indiretto, hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera.

In particolare Claudia Herbert: desidero ringraziare tutti i miei clienti per avermi concesso il privilegio di accompagnarli in una parte del loro viaggio verso la guarigione. Senza la loro fiducia e il loro coraggio in questo lavoro, la realizzazione di questo libro non sarebbe stata possibile e mi sento profondamente grata nei loro confronti.
Desidero anche ringraziare i molti insegnanti, supervisori, colleghi, amici e i miei familiari che mi hanno sostenuta e guidata durante il mio percorso di crescita personale e professionale. Essi mi hanno incoraggiata e aiutata a diventare sempre più autentica e consapevole della mia vocazione in questa vita. Infine, sono grata alla vita per le molte lezioni che mi ha fornito e che mi hanno trasmesso un insegnamento prezioso, senza del quale questo libro non potrebbe esistere.

In particolare Fabrizio Didonna: desidero esprimere un sentimento di profonda e nostalgica gratitudine al compianto Giovanni Liotti per i suoi arricchenti e indelebili insegnamenti sul trauma e per la sua generosa e preziosa presentazione alla prima edizione dell'opera; vorrei rivolgere anche un sentito ringraziamento a Isabel Fernandez per il suo importante lavoro a livello nazionale per la terapia del trauma e la diffusione dell'EMDR; a Chiara Righi e a Emanuela Schiavello, delle Edizioni Erickson, le quali, insieme a tutta la redazione della casa editrice, hanno creduto fortemente in questa seconda edizione, comprendendone l'attualità e l'utilità in un periodo così difficile per la popolazione italiana e mondiale a causa dell'emergenza COVID-19; infine un grazie di cuore ai miei pazienti, che tanto mi hanno insegnato condividendo con me in psicoterapia le loro spesso difficili e drammatiche esperienze e per la loro encomiabile perseveranza e il loro impegno verso il raggiungimento del benessere e della libertà.

Presentazione

Gli specialisti, psichiatri, psicologi clinici, psicoterapeuti, hanno da anni a disposizione una letteratura scientifica ampia e in continuo arricchimento sui traumi psicologici e sui modi per alleviare la sofferenza di chi ne è vittima. Le vittime di traumi e i loro familiari o amici, invece, non hanno facilmente modo di documentarsi su quanto è accaduto e accade nel mondo interiore come conseguenza dell'intensamente dolorosa esperienza, o su quanto la psicoterapia può offrire per alleviare il disturbo. Questa è la lacuna che il libro di Claudia Herbert e Fabrizio Didonna intende colmare.

La grande chiarezza espositiva, la capacità di accompagnare passo per passo, con sensibilità e rispetto, il lettore, anche se totalmente digiuno di psicologia, nella comprensione dei disturbi conseguenti a traumi psicologici, e la completezza nel descrivere le terapie disponibili, permettono di affermare che l'intento è stato raggiunto in maniera ammirevole. Di più: grazie alla conoscenza piena e completa dei settori della psicologia clinica e della psichiatria che si occupano di disturbi post-traumatici, gli Autori sono riusciti a produrre un testo che si raccomanda non solo a vittime di traumi, familiari e amici, ma anche alla lettura di professionisti e altri operatori sanitari e sociali. Pur non essendo specialisti, medici di famiglia, medici e infermieri di Pronto Soccorso, personale della Protezione Civile, assistenti sociali e altre figure professionali sono in genere coinvolti nel

dialogo con persone sopravvissute a traumi, e possono giovarsi grandemente della lettura di questo libro.

I lettori scopriranno quanto sia interiormente vasta, e purtroppo statisticamente frequente, la dimensione di esperienza legata al trauma. Scopriranno che le conseguenze del trauma non si limitano a una sofferenza emotiva perdurante al di là dell'esperienza fisicamente o psicologicamente estrema che chiamiamo «trauma»: il trauma può scompaginare a lungo, anche cronicamente, la coscienza e la memoria, può indurre o confermare sfiducia nel significato e nel valore della vita e dei rapporti umani, può generare una catena di incomprensioni reciproche fra le vittime del trauma e chi entra in rapporto con loro, tanto da condurre a un isolamento interiore che è tanto più pericoloso quanto più, esteriormente, la vita sociale della persona che ha subito il trauma continua, riprende e si sviluppa in modo superficialmente normale.

Le conseguenze psicologiche dei traumi, ormai lo sappiamo con certezza, possono anche trasmettersi da una generazione all'altra: i sopravvissuti a gravi traumi, che non hanno avuto la possibilità di elaborarne il significato e superarne le conseguenze disgreganti sulla memoria e sulla coscienza, possono trasmettere, fin dai primi mesi di vita dei loro piccoli, un senso di paurosa e dolorosa impotenza ai figli di cui si prendono cura. Stati mentali simili a quelli che conseguono a traumi possono così manifestarsi e perdurare a lungo anche in bambini che nessuno sottopone a maltrattamento, e che anzi sono figli di genitori che si sforzano di essere particolarmente amorevoli e attenti. Non interrotta da un'appropriata esperienza correttiva, ove necessario di natura psicoterapeutica, la vasta e devastante esperienza interiore del trauma valica i confini degli individui, del tempo e delle generazioni, ormai invisibile ai più, ma percepibile da parte di coloro che abbiano avuto modo di soffermarsi e riflettere su queste forme inquietanti del dolore umano.

La portata, l'intensità e la crudezza del dolore implicato nei traumi sono spesso tali da indurre tanto le vittime quanto i testimoni di esso a cercare di ignorarlo, dimenticarlo il più in fretta possibile, o addirittura negarlo. Queste strategie difensive sono parte del dramma, non la sua soluzione. E tuttavia non si possono criticare le strategie difensive, per quanto siano controproducenti, se non si conoscono modi migliori per contenere e tollerare il dolore mentale. Chi accoglie la vittima di un trauma nell'incontro e nel dialogo rispettoso o amichevole che rendono la vita umana degna di essere vissuta, ma non sa come il trauma possa essere superato, è dunque in qualche misura giustificato se collude con la vittima nell'ignorarne o negarne il dolore magari latente ma sempre presente fino a che il perturbante significato del trauma non sia stato condiviso e superato. La conseguenza, tuttavia, è che gli effetti dei traumi si mantengono e si estendono non solo nell'individuo che ne soffre, ma anche nella società in cui vive. Per questa ragione, un libro che porti a conoscenza del grande pubblico quel che si può fare per superare il dolore del trauma senza ignorarlo o negarlo, è non solo un contributo alla riduzione della sofferenza delle vittime, ma anche un'opera di grande utilità sociale.

Giovanni Liotti (agosto 2006)

Presidente della Società Italiana
di Terapia Comportamentale
e Cognitiva

Introduzione

La vita di un individuo
consiste in un insieme di avvenimenti, di cui l'ultimo
potrebbe anche cambiare il senso di tutto l'insieme.
Italo Calvino

Siamo davvero lieti di poter offrire ai lettori questa seconda edizione di *Capire e superare il trauma*, soprattutto in questo periodo in cui le persone avvertono in modo significativo la necessità di riconoscere e comprendere gli effetti dei propri traumi per poterli superare, riprendendo le redini della propria esistenza al fine di godersi una vita sana e soddisfacente. Stiamo vivendo tempi molto difficili: nell'anno della pubblicazione di questa nuova edizione del libro, infatti, la vita di molte persone in tutto il mondo ha risentito delle conseguenze derivanti dall'adozione di varie misure in risposta alla pandemia globale da COVID-19.

Le persone non solo possono essere state colpite dalla tragica perdita di familiari o amici, ma possono anche avere risentito degli effetti dell'isolamento sociale, determinato dalla lontananza geografica dai propri cari; della perdita del lavoro e dei fallimenti aziendali, delle minacce alla propria stabilità finanziaria e di timori associati a imminenti difficoltà economiche. Moltissimi individui hanno sperimentato rilevanti cambiamenti nel proprio stile di vita, come l'impossibilità di viaggiare o muoversi liberamente e di svolgere le abituali attività di svago,

oppure la necessità di adattare il lavoro e le modalità lavorative alle nuove normative. Per moltissimi individui questi tempi hanno sollevato minacce esistenziali e le loro vite sono state totalmente sconvolte. In particolare, i cambiamenti avvenuti in tutto il mondo in seguito alla pandemia hanno fatto sì che per molte persone la vita come l'avevano conosciuta non fosse più la stessa. Molti soggetti sono stati duramente colpiti dalle restrizioni alla loro libertà, sperimentando nuovi livelli di incertezza e di vulnerabilità e risentendo notevolmente dell'impossibilità di pianificare in anticipo il loro futuro.

Tali sensazioni sono state favorite e alimentate in questo nuovo millennio anche dai cambiamenti climatici avvenuti negli ultimi decenni, che hanno portato progressivamente a una modificazione imprevedibile degli equilibri dell'ecosistema e a un probabile rischio di incremento di fenomeni atmosferici straordinari e, di conseguenza, di disastri naturali; l'amplificazione sempre maggiore data dai mass media a questo tipo di eventi ha fatto sì che la gente entrasse in contatto sempre più direttamente con una realtà che oltrepassa angosciosamente le normali capacità umane di fronteggiamento degli eventi di vita, facendo quindi diventare sempre più saliente il problema del trauma e delle sue conseguenze sull'esistenza delle persone.

Occorre anche prendere in considerazione le molto più numerose e quotidiane, ma meno note agli onori della cronaca, esperienze traumatiche di milioni di persone, che rientrano nella sfera di vita individuale e che lasciano spesso segni profondi e duraturi in chi le ha vissute. Ovviamente, i traumi psicologici sono un fenomeno esistente da sempre: dopo ogni guerra, dopo i grandi disastri naturali o dopo le catastrofi causate dall'uomo; tuttavia è forse la nostra difficoltà ad ammettere l'esistenza del trauma o una certa riluttanza a voler affrontare nel modo dovuto gli effetti secondari di tale esperienza che ci induce talvolta a ignorare il problema o, addirittura, a negarne l'esistenza.

Molte persone hanno vissuto gli eventi sopra descritti come traumatici e questo libro ha lo scopo di aiutarle a capire l'effetto che il trauma può avere avuto o ha ancora sulle loro vite, offrendo una via da seguire per superarlo e ritrovare la gioia di vivere, anche durante la più difficile delle circostanze.

Il termine *trauma* deriva dal verbo greco τραῦμα, che significa «ferire», «ledere», «danneggiare» e fa riferimento esplicito a una ferita con lacerazione e agli effetti di un urto o di uno shock violento sull'organismo. Quando si parla di trauma psichico ci si riferisce all'esperienza di sopraffazione che subisce un individuo da parte di uno stimolo eccessivo e straordinario, che lo rende privo di difese e incapace di reagire. Le persone vittime di un trauma vivono per definizione un'esperienza improvvisa, travolgente e spesso incomprensibile nei suoi effetti e conseguenze.

Il trauma attiva nelle persone una serie di meccanismi di difesa finalizzati alla sopravvivenza, che sono innati e automatici. Sebbene essi siano potenzialmente utili a breve termine per superare un evento traumatico, se le persone organizzano la loro vita sulla base di questi meccanismi, a lungo termine possono manifestarsi gravi conseguenze negative sia per il loro benessere mentale e fisico, sia per la loro capacità di creare sane e soddisfacenti relazioni sociali. Mentre sono in preda a queste strategie protettive, gli individui spesso sperimentano alti livelli di attivazione interna (ipervigilanza) o un'acuta desensibilizzazione, ottundimento e spegnimento delle loro emozioni e sensazioni (ipovigilanza) o un'alternanza tra entrambe le condizioni. In tali stati psicologici l'attenzione delle persone è spesso bloccata nel passato o corre paurosamente nel futuro, determinando un senso di impotenza e inaiutabilità permanente. Ciò rende molto difficile per un soggetto che manifesta questa condizione mantenere la concentrazione, pensare in modo lucido e razionale e prendere decisioni utili e ponderate per la propria vita. Una

delle sfide più importanti per gli individui che hanno vissuto un'esperienza traumatica è quella di riuscire a uscire da questi meccanismi difensivi, che a volte possono includere l'uso di droghe, l'abuso alcolico o altre dipendenze, e trovare i modi utili per ricostruire un equilibrio interiore e per riaprirsi con fiducia alla vita. Ciò consentirà alle persone di ritrovare la loro forza interiore e di concentrarsi sul momento presente per permettere loro di prendere decisioni consapevoli sul proprio benessere e sulle priorità importanti nella loro vita adesso.

Questo libro nasce dalla necessità di fornire, all'interno del panorama italiano, una guida per dare delle risposte alle tante persone, vittime di esperienze traumatiche, che sono costrette a vivere la loro intera esistenza senza capire esattamente che cosa hanno subito, spesso in epoca precoce, e il significato delle loro reazioni a tali esperienze.

Inoltre, in passato, il trauma psicologico richiedeva cure estremamente lunghe, e le forme di trattamento disponibili erano relativamente inefficaci; oggigiorno, fortunatamente, la terapia del trauma ha compiuto progressi e miglioramenti importanti, permettendo di ottenere dei risultati significativi relativamente veloci e duraturi. Al momento della pubblicazione di questa nuova edizione oltretutto alcuni interventi terapeutici che erano già stati descritti nella prima edizione, quali l'EMDR o gli approcci basati sulla mindfulness, hanno visto una straordinaria evoluzione e hanno registrato importanti progressi che ne hanno favorito la diffusione e l'utilizzo e incrementato l'efficacia.

Questo libro desidera offrire un aiuto concreto e fornire delle risposte alle innumerevoli domande di tutte quelle persone che sono entrate a contatto in modo diretto o indiretto con delle esperienze traumatiche, aiutandole sia a riconoscere, capire e normalizzare le reazioni che sovente conseguono ad esse sia a comprenderne le cause. Il libro potrà essere utile anche a tutte le persone (familiari, parenti, amici) che dovranno offrire

un sostegno a tali individui; occorre poi sottolineare che nella parte finale dell'opera vengono fornite anche delle indicazioni aggiornate su alcuni dei trattamenti specialistici, attualmente disponibili, dimostratisi tra i più efficaci per la risoluzione di questi problemi.

Capire e superare il trauma si propone, inoltre, come una guida che può essere di utilità informativa in generale a chiunque sia interessato all'argomento specifico e, in particolare, a tutti gli operatori nel campo medico e psicologico — psicologi, psichiatri, operatori sanitari, medici, infermieri e assistenti sociali, o chiunque promuova direttamente la salute mentale — che in vari modi entrano in contatto con soggetti traumatizzati.

Le letture consigliate alla fine del libro potranno permettere un approfondimento dei contenuti trattati e l'elenco di alcuni centri specializzati nella terapia del trauma potrà essere d'aiuto per facilitare l'inizio di un eventuale percorso terapeutico specifico per coloro che ne sentissero la necessità.

Ci auguriamo di tutto cuore che attraverso queste pagine molte persone possano cominciare a vedere la strada da percorrere per uscire dal tunnel dell'esperienza traumatica e per riappropriarsi con fiducia della loro vita e della serenità perduta.

Claudia Herbert e Fabrizio Didonna (ottobre 2020)

Capitolo primo

Capire il trauma e le tue reazioni ad esso

Improvvisamente, nel corso della vita, determinati eventi traumatici possono stravolgere l'esistenza delle persone, influendo profondamente su come si sentono con se stesse e gli altri nel loro ambiente, e a volte modificando la loro visione del mondo. Le persone possono provare enorme confusione e spesso terrore per come si sentono e si comportano dopo un improvviso evento traumatico.

Carlo, che era sopravvissuto a un grave incendio, mi disse un giorno: «Dopo che sono sopravvissuto a quel trauma ho pensato che fosse tutto finito — ma fu allora che in realtà tutto cominciò».

Per diversi mesi fu incapace di tenere lontano dalla mente le immagini dell'evento traumatico.

Carlo mi disse: «Era come se ogni giorno parti del trauma ricomparissero nuovamente. Io volevo lasciarlo alle spalle, andare avanti nella mia vita, ma era come se il trauma non volesse lasciarmi. Quel che è peggio è che non solo le mie giornate erano piene di ricordi terrificanti su ciò che mi era successo, ma anche quando cercavo di trovare un po' di tregua di notte attraverso il sonno i ricordi non mi lasciavano stare. Ero perseguitato da ripetuti e ricorrenti incubi che sembravano così reali che spesso mi svegliavo urlando e piangendo, convinto di essere ancora in mezzo all'incendio. Qualsiasi cosa facessi, sentivo in quel momento di non riuscire a muovermi, ero totalmente intrappolato nell'evento. Lo sentivo così reale che in quel momento ero convinto di stare impazzendo».

Molte persone hanno reazioni uguali, o molto simili, a quelle di Carlo. Sentono che la loro vita è completamente cambiata e laddove prima sembrava esserci gioia e piacere, ora vedono un mondo di ombre, una nuvola scura. Inoltre, molti hanno l'impressione che, nonostante i loro sforzi di essere forti e di fronteggiare le situazioni al meglio delle loro possibilità, di fatto non riescano a cambiare il modo in cui si sentono. La loro vita semplicemente sembra non essere più la stessa.

Le reazioni e le risposte dopo un trauma spesso sono vissute in modo così intenso e opprimente che non di rado le persone si sentono come se «stessero impazzendo» o «perdendo totalmente il controllo della loro vita».

Potrebbe essere una sorpresa per te e darti un po' di sollievo leggere che non sei da solo nel vivere queste sensazioni. Sono reazioni comuni e comprensibili a un trauma e non significano che stai «impazzendo». Fortunatamente, con gli attuali progressi della scienza, ora sappiamo che esse sono alcune delle risposte di sopravvivenza del nostro organismo di fronte a eventi di vita incontrollabili e travolgenti. In ogni caso, tali risposte possono essere modificate e le persone aiutate a riprendersi e guarire dal loro trauma attraverso un trattamento psicoterapeutico efficace. Alcune persone riescono a riprendersi spontaneamente, senza alcun aiuto professionale.

Lavorando sulla tua esperienza traumatica con modalità particolari (spesso attraverso l'aiuto di una terapia specifica) puoi superare il trauma e ricostruire la tua vita. Spesso, dopo aver attraversato questo processo, le persone sentono di essere cresciute interiormente e di avere trovato in sé una forza che non sapevano di avere.

Questo libro si propone come un punto di partenza. È stato ideato come una guida per aiutarti a capire le varie reazioni, sensazioni ed emozioni che stai vivendo. Questo può aiutarti a fare un po' di luce sulle varie zone «oscure» e di incertezza che potresti vivere in questo momento. Attraverso questa com-

prensione potresti trovare in te stesso la fiducia e il coraggio per cominciare o continuare un percorso di elaborazione del trauma. Se non lo hai già fatto, il libro può anche fornirti il coraggio di cominciare a mettere a fuoco ciò che senti, e di condividere le tue emozioni con una persona che può offrirti un aiuto più specialistico per sostenerti nel tuo processo di recupero. Questo libro non deve essere utilizzato in sostituzione della terapia o della consulenza psicologica, ma può aiutare e potenziare la loro efficacia. Nelle ultime pagine viene fornita una lista di centri e associazioni che possono aiutarti a trovare un terapeuta qualificato nel trattamento del trauma.

Questo libro può anche essere molto utile per i membri della tua famiglia, il tuo partner o per qualsiasi amico che ti piacerebbe capisse di più ciò che stai attraversando in questo momento. Il libro può permettere loro di sostenerti durante questo percorso.

Il processo di recupero richiede tempo ed è diverso per ogni persona.

Che cos'è un trauma?

Sebbene nel corso della vita si vivano molte situazioni stressanti, non tutte sono veri traumi. Di solito gli eventi traumatici avvengono all'improvviso e lasciano poco tempo per prepararsi o per pianificare una risposta. Per questo compromettono la nostra capacità di rispondere in modo adeguato. Un trauma è un qualsiasi evento stressante che, nell'esperienza di chi lo vive, stravolge totalmente le normali risorse di fronteggiamento. Come conseguenza la persona vive un senso di impotenza, paura intensa o terrore. Un trauma può riguardare una minaccia reale, o percepita, alla nostra o altrui integrità fisica o anche una minaccia di morte. Spesso un'esperienza traumatica comporta

ferite fisiche reali o il decesso. Anche l'essere stati testimoni di un evento traumatico accaduto a un'altra persona può portare a reazioni traumatiche in colui che ha assistito.

Vediamo un esempio di trauma.

> Venerdì 8 luglio 2005, Anna termina il suo lavoro in banca intorno alle 5 di pomeriggio. È una sera d'estate limpida e piacevolmente calda. Mentre sta guidando la sua auto rossa verso casa insieme alla collega Pamela, iniziano a parlare del prossimo week-end. È stata una settimana intensa ed entrambe sono impazienti di prendersi un po' di relax fuori dal lavoro. Pamela sta dicendo ad Anna che non vede l'ora di giocare con suo figlio di tre anni quella sera. Mentre si stanno avvicinando a una curva stretta, Anna rallenta. Improvvisamente, vede Pamela alzare le braccia e la sente urlare: «Ferma, ferma… Oh no!». Anna vede un'auto uscire dalla curva ad alta velocità e deviare bruscamente verso la loro corsia. È terrorizzata e pensa: «Sto per morire!». Subito dopo sente un rumore tremendo, quasi un'esplosione. Poi un silenzio assoluto, che ad Anna sembra durare in eterno. Gradualmente, Anna comincia a rendersi conto di un dolore acuto al naso, alla fronte e al petto. Sente come se la cintura di sicurezza la schiacciasse e non riesce a tirarsi su. Quando riesce a girare la testa di lato, vede Pamela stesa all'indietro sul suo sedile, con il sangue che cola dal naso e da una profonda ferita sulla fronte. Sente Pamela dire: «C'è stato un incidente. Sei viva? Puoi sentirmi Anna?».

Sia Anna che Pamela hanno vissuto un evento che può essere definito traumatico, in particolare un incidente stradale. L'incidente è accaduto all'improvviso e in modo totalmente inaspettato. Sia Anna che Pamela hanno pensato e sentito che c'era una reale possibilità di morire, ed entrambe sono rimaste ferite. Per questo motivo l'incidente ha implicato una minaccia di morte e di ferimento (probabilmente grave) per entrambe ed esse hanno risposto con terrore e paura intensa mentre si rendevano conto che stava per avvenire lo schianto. Le due donne inoltre si sono sentite impotenti perché hanno capito di non poter impedire l'evento.

Per gli scopi di questo libro, la storia di Anna e Pamela termina qui. In realtà, tuttavia, le operazioni di soccorso successive all'incidente, le esperienze vissute in ospedale, le reazioni dei medici, del personale e delle persone care e spesso anche le conseguenti procedure legali possono essere fonti di ulteriore traumatizzazione.

A volte anche commenti espressi con le migliori intenzioni o a fin di bene da parte di altre persone, per esempio da coloro che sono coinvolti nelle operazioni di soccorso — come «È un miracolo che sei sopravvissuta: considerando il danno alla tua auto dovresti essere morta!» — possono causare ulteriore traumatizzazione per il sopravvissuto. In certi casi questi effetti secondari di un trauma risultano perfino più traumatizzanti dell'evento traumatico iniziale.

Diversi tipi di trauma

Quello appena descritto è un esempio di un tipo di trauma specifico, un incidente stradale. Ci sono molti altri tipi di eventi traumatici specifici. Spesso, nell'ambiente medico-psicologico, i singoli eventi traumatici specifici vengono definiti *traumi di tipo I.* Gli eventi potenzialmente traumatici possono essere classificati in tre gruppi. Il primo si riferisce a traumi prodotti da *azioni umane volontarie:* sono i casi di danno creato dall'uomo di natura intenzionale o dolosa e frequentemente malvagia, come la guerra, la violenza, i crimini e il terrorismo. Questi eventi possono includere:

– guerre, combattimenti, guerre civili, lotte di resistenza, come ad esempio la Seconda Guerra Mondiale, la Guerra in Vietnam, la Guerra del Golfo, la Guerra Civile nell'ex Yugoslavia, la Guerra in Iraq e molti altri;
– atti di terrorismo, come la strage alla stazione di Bologna del 2 agosto 1980, l'attacco dell'11 settembre 2001 al World

Trade Center a New York e al Pentagono, gli attacchi terroristici dell'11 marzo 2004 a Madrid e del 7 luglio 2005 nella metropolitana e in un autobus a Londra;
– bombardamenti, come quello di Omagh nell'Irlanda del Nord nel 1998 o quello di Hiroshima e Nagasaki durante la Seconda Guerra Mondiale;
– atti di abuso, inclusi atti di *violenza domestica*, come ad esempio:
  • *abuso sessuale:* incesto, stupro, esibizionismo, pornografia forzata, compresi quelli con bambini, contatti fisici o baci inappropriati;
  • *abuso fisico:* percosse, calci, maltrattamenti, tentativi di soffocamento, essere legati, inseguimenti, essere forzati a mangiare o bere qualcosa, minacce con armi;
  • *abuso psicologico ed emotivo:* isolamento, minacce di abbandono o di tradimento, intimidazioni, comportamenti minatori o degradanti, gravi umiliazioni, minimizzazione o negazione dell'abuso, privazione di potere o controllo, distruzione di proprietà personali, trascuratezza o tortura verso animali domestici;
– *aggressioni criminali*, come crimini violenti, accoltellamenti; rapine a mano armata, aggressioni per furto e rapine;
– *assistere* a un omicidio, aggressioni sessuali, maltrattamenti o torture;
– *sparatorie* o attacchi da parte di un cecchino, come ad esempio le sparatorie nella scuola di Dunblane in Scozia nel 1996 e nella scuola di Erfurt, in Germania, nel 2002;
– *risse;*
– *atti di disumanità*, come una detenzione in stato di isolamento e/o torture.

Il secondo gruppo di eventi traumatici si riferisce ad *azioni umane involontarie*. Ciò significa che, anche se è stato causato un danno, esso non è dovuto a un intento deliberato. L'evento

traumatico accade a causa di un errore umano, di una macchina o di un sistema di procedure progettati dall'uomo. L'incidente automobilistico descritto in precedenza, che Anna e Pamela hanno vissuto, entrerebbe nella categoria dei traumi causati da azioni umane involontarie. Il secondo gruppo include:

– *incidenti automobilistici* (indicati come IA), che includono anche incidenti con la motocicletta e la bici;
– *disastri su mezzi di trasporto,* come treni, metropolitane, pullman, come il disastro ferroviario di Paddington nel 2000, o quello di Selby nel 2001; disastri aerei, come l'incidente all'aeroporto di Milano nel 2001; disastri marittimi, come il disastro del traghetto a Zeebrugge nel 1987;
– *incendi, esplosioni,* ustioni, gravi shock elettrici, come incidenti causati dalla rete elettrica;
– *incidenti industriali:* crollo di un edificio, come ad esempio quello di una parte del nuovo terminal all'aeroporto Charles de Gaulle a Parigi nel 2004; il crollo di una diga, come il disastro del Vajont nel 1963 o quello in Siria nel 2002;
– *disastri ambientali,* come fuoriuscite accidentali di petrolio o di sostanze chimiche;
– *disastri nucleari,* come a Tokaimura in Giappone nel 1999 o Chernobyl in Ucraina nel 1986;
– *incidenti medici;* danno chirurgico a qualche parte del corpo; perdita (amputazione o mutilazione) di una parte del corpo.

I *disastri naturali* rappresentano la terza categoria di eventi specifici potenzialmente traumatici. Generalmente avvengono senza che l'uomo possa in alcun modo intervenire e alcuni esempi di eventi di questo tipo sono:

– *terremoti,* come quello in Friuli, nel 1976, che ha provocato più di 1.000 vittime, o quello in Irpinia nel 1980 con 2.800 morti, o il terremoto a Izmir in Turchia nel 1999, in cui sono morte 17.000 persone, o quello in Iran nel 2004 con 43.000 vittime;

– gli *tsunami* o maremoti, come lo tsunami del 2004 nell'Oceano Indiano, che ha causato la morte di più di 200.000 persone, o lo tsunami alto 10 m nel 1998 a Papua Nuova Guinea;
– *alluvioni e nubifragi,* come le alluvioni in Liguria del 1992 e 1993, in Piemonte del 1994 (68 morti), in Toscana e Calabria nel 1996 o in Val di Sarno nel 1998 (147 morti);
– *tempeste,* come quella a sud della Germania nel 1999; *tornado; uragani,* come i 4 grandi uragani Charlie, Frances, Ivan e Jeanne e l'uragano Katrina nel 2005 in Florida, che hanno provocato centinaia di morti e danni incalcolabili;
– *incendi boschivi,* come i gravi incendi in Sardegna nelle estati del 2004 e del 2005;
– *eruzioni vulcaniche,* come quella del vulcano colombiano Nevada del Ruiz, che ha ucciso 25.000 persone nel 1985;
– *carestie,* come quelle, provocate dalla siccità, che hanno colpito i Paesi del Corno d'Africa nel 2006, in particolare la Somalia, il Gibuti, l'Etiopia e il Kenya;
– *attacchi da parte di animali,* come serpenti, cani, pesci, felini.

La lista presentata è evidentemente incompleta, ma ci dà un esempio dei molti eventi che potrebbero costituire esperienze traumatiche per le persone che li hanno vissuti. I traumi generati da una chiara intenzionalità altrui sono i più difficili da elaborare e superare, e in tali casi il trattamento può risultare più problematico rispetto ai traumi causati da eventi casuali e non intenzionali. È più facile accettare le conseguenze di un disastro naturale che il dolore apparentemente evitabile che può essere causato dagli errori umani e, ancor peggio, da una volontà cosciente di arrecare un danno fisico o morale.

Non tutti i traumi rientrano nelle categorie indicate sopra. Eventi della vita — quali un divorzio, la disoccupazione, un aborto spontaneo, il parto di un figlio nato morto, o la scomparsa improvvisa di un congiunto o di una persona amata — possono essere vissuti come esperienze traumatiche, la relativa gravità

delle quali potrà dipendere dalle particolari circostanze in cui si sono verificate. Ognuno, nell'arco della vita, può vivere più esperienze che potrebbero costituire dei traumi personali. Quando una persona ha vissuto più eventi traumatici, ognuno dei quali viene ricordato separatamente, possiamo parlare di *trauma di tipo II A.*

A chi si rivolge questo libro?

Qualsiasi tipo di esperienza traumatica può causare profonde ferite emotive, che possono avere effetti durevoli e generare varie difficoltà nell'affrontare la vita in modo efficace e adeguato. Questo libro si rivolge in particolare alle persone che hanno vissuto un trauma derivante da un evento unico, specifico e improvviso, o da eventi multipli del medesimo genere. Qui includiamo le catastrofi e i disastri di vasta scala, ma anche eventi traumatici specifici quali incidenti stradali, incendi, atti di violenza con danno alla persona, e altri tipi ancora. Il libro è stato scritto per ogni tipo di trauma che viene definito nell'ambito sanitario come appartenente al *tipo I* oppure al *tipo II A*.

Anche le persone che hanno subito traumi prolungati e reiterati (come violenze ripetute all'interno della famiglia), abusi, atti di crudeltà, quali la tortura, o traumi infantili, anche gravi, di tipo sessuale, fisico o emozionale, potranno trovare in questa guida delle informazioni utili.

Tuttavia, desideriamo ricordare al lettore che questa guida non può trattare il problema del trauma in modo del tutto esaustivo, e non verranno discussi certi effetti specifici risultanti da tali esperienze. Chiunque abbia subito traumi prolungati nel tempo troverà utile consultare i testi che trattano tale problematica in modo specifico, alcuni dei quali sono indicati in fondo a questa guida.

È opportuno, per chi soffre degli effetti di un trauma prolungato, rivolgersi a un professionista qualificato, specializzato nel trattamento di casi di traumi più complessi talvolta categorizzati come il *tipo II B.* A volte il medico di famiglia sa indirizzare la persona che ha subito un trauma allo specialista più adatto.

Il trauma nei bambini

I traumi possono avere un effetto devastante sui bambini e pregiudicare gravemente il loro benessere. Rispetto agli adulti, i bambini possono essere più facilmente vittime di eventi traumatizzanti, perché hanno relativamente poche risorse con le quali interpretare in modo adeguato gli eventi che vivono. Sebbene le reazioni dei bambini sopravvissuti ai traumi siano simili a quelle degli adulti (poiché tali reazioni derivano dagli stessi processi psicofisici), la loro manifestazione può essere diversa. A seconda dell'età in cui è avvenuto il trauma, i bambini potrebbero non avere ancora acquisito le conoscenze linguistiche necessarie per parlare ed esprimere il loro disagio; possono però rivelare i loro sentimenti attraverso comportamenti insoliti, come un forte ritiro sociale, l'apatia, o anche l'iperattività o perfino l'aggressività. È molto importante non sottovalutare l'effetto delle esperienze traumatiche nei bambini. Anche se alcune parti di questo libro possono aiutare i genitori o i tutori a capire l'esperienza dei bambini traumatizzati, esso non è stato scritto specificamente per loro. I genitori o i tutori di bambini che hanno subito un trauma dovrebbero rivolgersi agli specialisti per l'infanzia.

Come indicato in precedenza, questo libro non può sostituire l'intervento psicoterapeutico. È improbabile che un libro possa da solo offrire l'aiuto specialistico che occorre per assicurare una guarigione completa. Esso potrà comunque

Capitolo secondo

Come affrontare il trauma

Il processo di ricostruzione della tua vita

Anche se desidereresti che le tue reazioni scomparissero velocemente e automaticamente, questo potrebbe non accadere. Devi sapere che il processo della guarigione richiede un certo tempo, la cui durata può variare notevolmente da persona a persona. Le tue reazioni potrebbero non sparire spontaneamente, e forse avrai bisogno di qualche tipo di aiuto specialistico per poter guarire del tutto.

Il seguente esempio descrive la guarigione di una donna che aveva subito un trauma psicologico. Gina, che si è ripresa bene dopo una rapina armata nella banca in cui lavorava come cassiera, descrive il suo processo di guarigione nel modo seguente:

> All'inizio mi sembrava che tutto il mio mondo fosse andato in frantumi. Niente aveva più senso nella mia vita, e sentivo di aver completamente perso il controllo delle cose. Mi sembrava impossibile compiere o portare a termine anche le cose più semplici. Era come se avessi disimparato e dimenticato tutto quello che sapevo in precedenza. Sembrava che la persona fiduciosa e sicura che ero stata fosse ora svanita nel nulla, e che quella rimasta mi fosse sconosciuta. Mi trovavo di fronte a un mistero, un puzzle in cui nessuno dei pezzettini combaciava con gli altri. Ma lentamente, con l'aiuto di uno specialista, parlando delle mie reazioni e delle esperienze vissute durante il trauma, alcuni pezzi di questo puzzle hanno cominciato a ricomporsi. All'inizio erano solo pochi pezzi. Io ero

così stanca ed esausta, ma con il passare del tempo l'immagine del puzzle si ricomponeva e io capivo meglio l'immagine intera. Un po' alla volta ho ricominciato a sentirmi sicura, un po' più equilibrata e calma. Ma ci sono state anche battute d'arresto, come quando cercavo di lavorare su alcune parti del puzzle completamente da sola, senza rendermi conto di come il mio isolamento influisse sui rapporti con gli altri attorno a me. Anziché essere compreso, il mio comportamento li faceva stare male e così mi sentivo ancora più isolata, sola e disperata. Spesso in quei momenti mi è venuta voglia di mollare tutto e arrendermi. Avevo fatto tanta fatica e ora tutto sembrava inutile. Avevo anche paura di affrontare certi aspetti del trauma, non sapendo che cosa avrei scoperto. In ogni caso sono andata avanti, e un po' alla volta sono riuscita a riprendermi dagli effetti del trauma e a comprendere che il puzzle non sarà mai completo, perché costruirlo è un processo che continuerà per tutta la mia vita, né l'immagine del puzzle rimarrà sempre uguale nel tempo. Una volta giunta al termine della terapia, però, avevo lavorato su un numero di parti del puzzle sufficiente per poter sentire che avevo ripreso il controllo su molti aspetti della mia vita. Anche se non potrò mai dimenticarlo, il trauma è diventato ormai una parte del mio quadro, una parte della mia vita. È diventato una parte del puzzle. Questo significa che non può più controllare la mia vita. Sono di nuovo capace di guardare al futuro, e mi sembra che l'esperienza dell'elaborazione del trauma mi abbia aiutata a diventare una persona più comprensiva e tollerante. Dopo il trauma, ho impiegato più di un anno per arrivare a questo punto della mia guarigione.

Non esistono linee guida precise che possano indicare quanto tempo ci vorrà per superare un trauma. Come regola generale, prima riesci a «riconnetterti» a qualche sensazione di sicurezza interna e ristabilire un ordine nella tua vita, prima potrai cominciare a elaborare la tua esperienza traumatica. Come nel caso di Gina, ci potrebbero essere dei momenti in cui ti senti bloccato o ti sembra di tornare indietro anziché andare avanti. Qualunque sia il punto in cui sei arrivato, la storia di Gina illustra che la guarigione richiede tempo e può essere lunga e dolorosa. È un processo molto particolare e soggettivo. A nessuno piace

il dolore, né fisico né emotivo; tuttavia, per poter guarire da un trauma, è utile e anche terapeutico poter sperimentare il dolore e il disagio associati ad esso. Lo scopo non è rimanere prigionieri di quel dolore, ma affrontarlo in un modo che senti di poter gestire. Questo dovrà succedere quando ti sentirai pronto e ti metterà nelle condizioni di elaborarlo e lasciarlo andare. In questo modo, il malessere fisico ed emotivo che associ al trauma potrà essere espulso dal tuo organismo e ti sentirai liberato. La tua visione della vita non sarà più quella che avevi prima del trauma, perché l'evento traumatico è realmente successo. Tuttavia, quando sarai riuscito a liberare le sensazioni disturbanti associate al trauma, esso non dominerà più la tua vita, ma potrà essere integrato in essa come tante altre esperienze. A quel punto sarà diventato una parte importante della tua storia.

Potrebbe sorprenderti sapere che molte persone che sono guarite pienamente dal loro trauma sentono di essere cresciute molto in seguito a questa loro esperienza. Sebbene a volte il trauma abbia prodotto forti limitazioni e cambiamenti fisici, queste persone raccontano che ora la loro vita è bella come mai era stata prima. Spesso l'esperienza traumatica le ha trasportate al nucleo della loro esistenza, ponendole di fronte alle grandi domande sul significato e lo scopo della vita e della morte. Per loro la guarigione è stata un viaggio, grazie al quale, e spesso sotto la guida di un terapeuta specializzato, hanno raggiunto la guarigione e anche la crescita personale. Ora tutto questo può sembrarti strano e magari impossibile, ma è importante che tu perseveri, anche se dentro di te ti senti ancora impotente e disperato.

Le diverse tappe della guarigione

Per poter guarire dai sintomi e dagli effetti di un trauma, descritti nella prima parte di questa guida, è importante che tu o

il tuo terapeuta creiate un ambiente adeguato per la guarigione. Essa richiede infatti alcune condizioni, che corrispondono ai bisogni specifici di ogni organismo vivente. Tali bisogni seguono un ordine gerarchico, per cui è necessario che siano soddisfatti tutti i bisogni basilari prima che possano essere soddisfatti quelli di ordine superiore. Questi livelli di bisogno, che descriviamo di seguito, sono stati descritti da Abraham Maslow,[1] un eminente psicologo, oltre cinquant'anni fa, ma rimangono un modello molto utile e attuale.

Consideriamo ora le tappe della tua guarigione facendo riferimento a questo modello, secondo il quale il tuo bisogno primario più importante riguarda la fisiologia e il benessere del tuo corpo. Se stai ancora soffrendo per gli effetti di un eventuale danno fisico, occorrerà affrontarli prima di qualsiasi altra cosa. Questo potrebbe implicare la necessità di sottoporti a cure mediche o a un'operazione chirurgica, oppure di imparare nuovamente a usare alcuni arti o organi. Questo è un processo che potrebbe richiedere molto tempo, ma è importante che tu ti prenda la massima cura dei tuoi bisogni fisici prima di passare alle tappe seguenti del processo di guarigione. Se hai assistito a disastri come uragani, terremoti, alluvioni o altre calamità naturali, i tuoi bisogni fisici saranno quelli di avere acqua potabile, cibo, cure mediche per eventuali ferite o lesioni, riparo.

Quando saranno soddisfatti i bisogni materiali, si potrà pensare ai bisogni di sicurezza, fisica e psicologica. Questi includono la ricostruzione di un sentimento di sicurezza interna ed esterna nella tua vita, un qualche senso di ordine e di stabilità e il riequilibrio del tuo sistema nervoso sensibilizzato. Solamente dopo avere ottenuto tutto questo potrai iniziare la fase successiva di elaborazione dei tuoi sentimenti e delle tue reazioni all'esperienza del trauma, che ti permetterà di recuperare

[1] Maslow A.H. (1971), *Verso una psicologia dell'essere,* Roma, Astrolabio.

e integrare i ricordi traumatici che non hai potuto elaborare durante l'incidente, ricordi che sono stati esclusi dalla normale memoria a lungo termine e immagazzinati nella memoria specifica del trauma. In tal modo, questa fase ti aiuterà a riconnetterti con eventuali parti di te che si sono dissociate o disconnesse, ritrovando la tua integrità e la capacità di provare emozioni, compreso l'amore per te stesso. Cominciando a soddisfare questi bisogni di amore per te stesso, potrai anche riconnetterti con gli altri e amarli, riacquistando così autostima, un senso generale di benessere e fiducia in te stesso. Poi, tutto questo ti permetterà di guardare di nuovo al futuro, di fare nuovi progetti e incamminarti verso l'autorealizzazione.

Durante il processo di guarigione è molto importante che tu ti prenda cura di tutti i tuoi diversi bisogni. Questo libro indica nei paragrafi seguenti alcune idee che potrebbero aiutarti in questo senso. Per la maggioranza delle persone, raggiungere la fase di autorealizzazione è un processo che richiede tutta la vita, poiché implica uno sviluppo che non sempre si compie durante la guarigione dal trauma. Non rientra perciò fra gli scopi di questo libro trattare gli aspetti dell'autorealizzazione. Tuttavia, la tua esperienza del trauma e delle diverse tappe della guarigione potrebbe aver accentuato in te il bisogno di progredire gradualmente verso un'autorealizzazione. Spesso le persone vittime di un trauma scoprono che questa loro esperienza le costringe a un impegno durevole verso la loro crescita personale e autorealizzazione.

Nelle prossime sezioni del libro, ci focalizzeremo su tre diverse tappe del processo di guarigione e illustreremo alcuni metodi che potrebbero esserti utili. La prima fase della guarigione consiste nell'aiutarti a ricostruire un senso di sicurezza e di stabilità, e a riequilibrare il tuo sistema nervoso sensibilizzato. Nella seconda ci occupiamo del bisogno di elaborare il tuo trauma, dandoti alcuni suggerimenti su come fare. Nella terza

tappa, imparerai dei metodi che ti aiuteranno ad andare avanti con la tua vita e a ricostruirla.

I metodi presentati in questa guida si basano su principi che si sono dimostrati efficaci nell'aiutare le persone sopravvissute al trauma e prendono spunto da diverse prospettive terapeutiche, tra cui la terapia cognitivo-comportamentale (TCC, descritta più avanti). Quando li userai, dovrai adattarli alla tua particolare situazione personale e in questo lavoro è importante che tu sia paziente e gentile con te stesso. Se lo desideri, puoi parlarne con una persona fidata e con cui ti senti sicuro, come un familiare, un amico, il tuo medico di famiglia, o un terapeuta specializzato nei traumi, che possa darti supporto e aiuto durante questo processo. Se però senti che non ce la fai e che continui a stare male, è senz'altro consigliabile che cerchi l'aiuto di uno specialista.

La prima fase: ritrovare un senso di sicurezza e stabilità – il riequilibrio del sistema nervoso

In questa prima fase del processo della tua guarigione si cercherà di aiutarti a riacquistare un senso di sicurezza e di equilibrio interno.

Le esperienze traumatiche violano i limiti di sicurezza personale e travolgono le normali capacità di fronteggiamento, privando così la persona del suo abituale senso di controllo. Per la sua stessa natura, il trauma mette in allarme il sistema interno per la sopravvivenza e innesca così vari processi ormonali e neurofisiologici; il risultato di tutto questo è che l'organismo può perdere il proprio equilibrio naturale. Può essere quindi molto più sensibile e attivato. Prestando attenzione alle tue sensazioni fisiche, potresti accorgerti che senti alcune parti molto tese e rigide. Forse il tuo corpo sta continuando a comportarsi come

se dovesse rimanere in un costante stato di allarme, reagendo anche per cose di poco conto, anche se adesso sei consapevole che il trauma è passato, magari anche da molto tempo. Forse ora tendi a esaminare molto attentamente gli ambienti in cui ti trovi e spesso, o a volte, non ti senti sicuro. Il primo obiettivo è quindi aiutarti a stabilizzare il tuo sistema interno e a ristabilire un equilibrio, interno ed esterno, e un senso di controllo adeguato. Oltre che dalle indicazioni fornite in questo libro, un ulteriore aiuto specifico potresti riceverlo da una serie di sedute con un terapeuta specializzato nei traumi, che valuti i tuoi bisogni personali in questo senso e ti offra un programma terapeutico messo a punto per te.

Salvaguardare la tua sicurezza

Un trauma di solito frantuma il precedente senso di sicurezza psicologica e fisica di un individuo. Affinché tu possa guarire, ora è importante che ti dedichi a creare un ambiente che ti dia sicurezza e aiuto e ti faccia stare bene. I suggerimenti che forniamo nei prossimi paragrafi potranno esserti utili per migliorare la sicurezza fisica del tuo ambiente e per sentirti più sicuro.

Come tratti te stesso

Il primo aspetto riguarda il modo in cui tratti te stesso. Hai avuto un'esperienza molto dolorosa e disturbante, e ora è necessario che ti impegni ad avere cura del tuo benessere. Qualunque cosa sia successo, non si può cambiare, per quanto tu possa sentirti in parte responsabile per qualcosa che hai o non hai fatto. Concediti la possibilità di riflettere su come tratti te stesso, con calma e sincerità.

Senti che potresti comportarti in modo autolesionistico, facendoti del male? Il segno più evidente del desiderio di farsi