Starbene

Settimanale

Data 22-05-2018
Pagina 84/86
Foglio 1 / 3

COME SUPERARE UN GRANDE TRAUMA

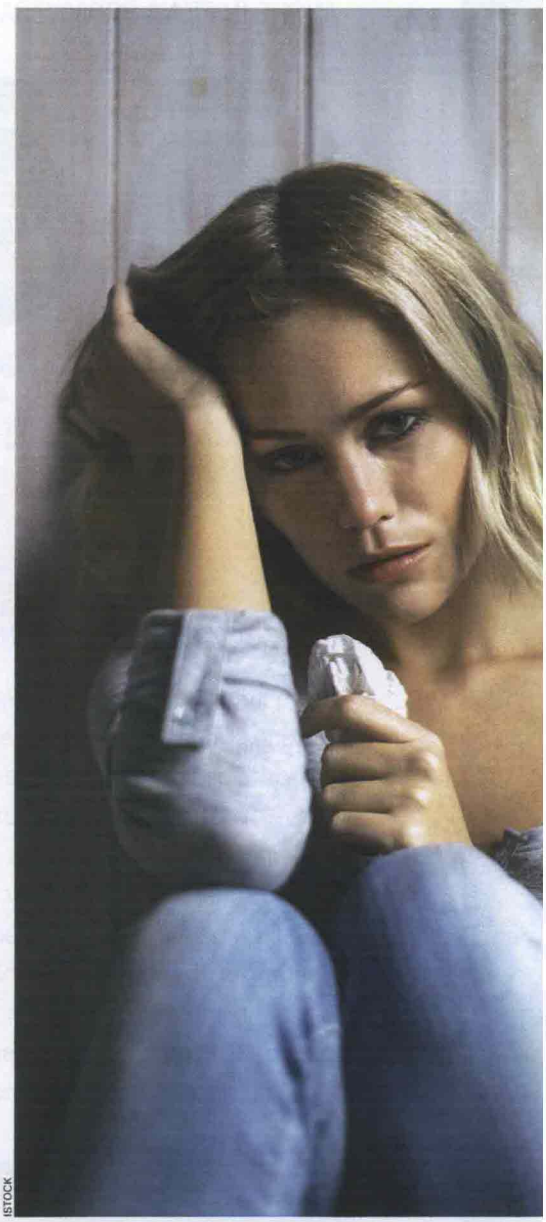
Da un incidente stradale a una violenza fino a una catastrofe naturale: gli esperti dicono cosa puoi fare per tornare a vivere in modo normale

di **Ilaria Amato**

Ci sono eventi che, di colpo, ti sconvolgono la vita. E la marchiano a fuoco per sempre. Tutti i giorni dal mondo arrivano notizie di catastrofi: terremoti, incidenti sulla strada o sul lavoro, violenze e attentati; fatti che ti toccano al momento e poi pian piano dimentichi. Cosa succede, invece, se capita a te, in prima persona, di vivere una situazione scioccante? «Ancor prima del dolore, la reazione più immediata è l'incredulità; il nostro cuore si mette sulla difensiva, negando che sia potuto accadere un fatto tanto grave: sostenere una sofferenza così grande, così all'improvviso sembra impossibile», spiega Fabio Sbattella, docente di Psicologia dell'emergenza all'Università Cattolica di Milano e autore di *Le conseguenze psicologiche degli incidenti stradali* (EduCatt edizioni). «È normale, un trauma rade al suolo tutte le certezze e porta con sé un'angoscia lunga e persistente, ma è anche un'opportunità: di ripensare se stessi e crescere», aggiunge lo psicoterapeuta Luca Saita, che ha scritto *Esci dal tunnel. Dal lutto a una malattia, da un fallimento a una separazione: come affrontare e superare un trauma* (Franco Angeli). «Va detto che per ricostruirsi una personalità solida serve attenersi a regole ben precise, come a delle "norme antisismiche" che ti rendono capace di tornare a vivere dopo una grossa scossa e a resistere ai futuri urti della vita». I nostri esperti ci spiegano le tappe da seguire.

NON NEGARTI IL DOLORE

«Il trauma è una ferita: se non gli dai tempo di rimarginarsi non guarirà mai, anzi si aggraverà e l'infezione andrà ancora più in profondità», spiega il dottor Saita. «Questo è un avvertimento necessario perché di fronte a un fatto che ti sconvolge l'esistenza è normale che scatti l'istinto a agire, la frenesia di fare qualcosa per trovare una soluzione al problema». Se hai perso la casa nel terremoto ti viene da mollare lì le macerie, andare a vivere lontano facendo finta che non sia accaduto nulla per sfuggire al dolore, oppure se sei stata vittima di una violenza o di un'ingiustizia vorresti vendicarti con il tuo carnefice, illudendoti così di rimettere tutto a posto. «Purtroppo sono tutti gesti che non portano a nulla, se non a distrarti dalle emozioni profonde del momento. Cosa che non dovresti fare invece. Perché sfuggire dal dolore non ti permette di rielaborarlo», aggiunge l'esperto. «Il mio consiglio invece è stare fermi. In questa fase, è come se fossi in una palla di cristallo con dentro la neve appena scossa: vedi solo foschia. Prima di tornare a una visione chiara delle cose devi aspettare che le emozioni in subbuglio si depositino», afferma lo psicoterapeuta Luca Saita. Però, sostenere tanto dolore è dura. «A renderlo più sopportabile ti può aiutare l'idea che non devi piangere le tue lacrime tutte insieme per quello che ti è capitato», interviene Fabio Sbattella. «Lasciati andare a momenti di sofferenza più acuta, alternandoli a altri in cui ti distrai; questo ti aiuta a ricaricarti e riprendere energie per affrontare la prossima, inevitabile, ondata di dolore», così quando lo sentirai montare dentro sarai pronta ad accoglierlo. «Non soffocare ciò che provi: soffrire in questa circostanza è un tuo diritto, e anche un dovere, ne



ISTOCK

Codice abbonamento: 003600

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEST

Starbene

Settimanale

Data 22-05-2018
Pagina 84/86
Foglio 2 / 3

I bambini, le vittime più a rischio

Come provano le moderne tecniche di neuroimaging, un bambino abusato sessualmente, fisicamente o psicologicamente subisce, oltre al danno psicologico, anche un danno fisico nella struttura del cervello in fase di crescita. Parola della psicoterapeuta Antonella Montano che spiega: «I danni cerebrali in fase di sviluppo possono essere molto pervasivi e portare anche gravi sintomi da adulti perché si altera il funzionamento di delicati equilibri, come la risposta alla paura e al pericolo, la regolazione delle emozioni, l'impulsività e alcune funzioni della memoria. Tutto questo conduce a uno stato di continua allerta, controllato da una struttura del cervello chiamata amigdala, che causa l'iperattivazione di tutto il corpo. Tra le principali conseguenze di questa attivazione, vi sono gravi disturbi di ansia e manifestazioni fisiche con patologie che riguardano i sistemi, endocrino cardiocircolatorio e immunitario». F.T.

Scopri se non riesci a fartene una ragione

Hai vissuto un evento sconvolgente? Esiste un modo per capire se lo hai rielaborato oppure no. Secondo il prestigioso National Institute of Mental Health, se dopo qualche mese dal trauma senti di avere questi sintomi significa che non lo hai ancora superato. Eccoli.

- Ripensi sempre all'esperienza sotto forma di flashback, ricordi, incubi o in occasione di anniversari e commemorazioni vai in tilt.
- Hai difficoltà nel controllo delle emozioni, come la rabbia, che esplodono all'improvviso, ma anche la voglia di evitare qualunque occasione che ti costringa a ricordare l'evento traumatico.
- Ti senti in colpa per avercela fatta a sopravvivere o per non aver potuto salvare altre persone.

PER REGGERE IL DOLORE, TI PUÒ AIUTARE L'IDEA CHE NON DEVI PIANGERE LE TUE LACRIME TUTTE INSIEME. DEVI DARTI TEMPO.

hai bisogno per uscirne», aggiunge l'esperto. Un sostegno efficace per concentrarti sulle tue emozioni dopo un trauma arriva dalla mindfulness: uno studio condotto sulle vittime di abusi sessuali che la praticano regolarmente ha riscontrato una netta diminuzione dei livelli di ansia e depressione. Ormai ci sono centri per la meditazione in ogni città, in alternativa puoi seguire un corso in rete: su *mindfulnessitaliaonline.com* trovi varie possibilità oppure scarica sul telefono La Mindfulness App per meditare sempre e ovunque.

CONDIVIDI CON GLI ALTRI IL PROBLEMA

«Condividere con gli altri la tua angoscia ha molti vantaggi. Il primo, il più immediato è che esprimere la sofferenza ha un effetto analgesico: lenisce il dolore, ti fa sentire che il peso della situazione per quanto grave non è tutto sulle tue spalle», consiglia lo psicoterapeuta Luca Saita. «Se non hai una persona fidata con cui parlare, un'idea è scrivere una lettera a qualcuno lontano o anche a un amico immaginario: è un'occasione per rimettere in fila i fatti dell'accaduto che ti ha travolto e le emozioni che provi. Ti aiuta a calmarti e a trovare lucidità. Lo storytelling, la narrazione ha un valore terapeutico sempre più riconosciuto». Evita comunque di isolarti in questo momento difficile, ma affidati solo a persone che pensi possano capire il tuo stato d'animo: «Dai poco peso a chi ti dà consigli spiccioli come "dai, non ci pensare" o "devi farti forza". Adesso non hai bisogno di soluzioni, ma di ascolto. Affidati piuttosto a una persona cara che ti dice "Non so cosa è giusto o sbagliato, ma se vuoi parlare io ci sono"», aggiunge l'esperto. E poi chiedi aiuto a dei professionisti. Se sei vittima di un grave incidente stradale o hai un familiare coinvolto puoi chiamare senza costi il numero verde del progetto Ania Cares della Fondazione per la sicurezza stradale (tel. 800893510). Sarai messa in contatto con uno psicologo e verrai inserita in un ciclo di 8 sedute con lo specialista. Il servizio è attivo in 4 città: Roma, Milano, Firenze e Campobasso. Sei hai perso un figlio, il partner, una sorella, un'amica all'improvviso puoi frequentare un gruppo d'ascolto con persone che hanno subito il tuo stesso trauma: «Sentire che qualcuno ha vissuto quello che stai passando tu, ti permette di svincolarti dall'idea che sei la sola a cui è capitato un evento tanto infausto, un pensiero deleterio perché aumenta il senso di sconfitta e ti toglie la voglia di ricominciare», sottolinea il dottor Saita. A tutti capita di soffrire, non solo a te. L'associazione "Gruppo eventi" tiene gruppi di auto mutuo aiuto in cui persone nella stessa situazione si confrontano e sostengono. La sede è a Roma, ma organizzano anche incontri online (*info@gruppoeventi.it*).

Non farti, comunque, prendere dalla vergogna: «Il dolore inespresso ti lega ancora di più al trauma, come non se riuscissi più a immaginarti senza», conclude Saita. →

Codice abbonamento: 003600

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEST

Starbene

Settimanale

Data 22-05-2018
Pagina 84/86
Foglio 3 / 3

→ CONCENTRATI SU CIÒ CHE HAI ORA

Una volta superate la fasi del dolore intenso e poi della sua rielaborazione, per rinascere da un trauma è fondamentale spostare l'attenzione da ciò che la vita ti ha tolto a quello che ti ha regalato: «Serve un vero e proprio cambio di mentalità: concentrati sulle cose realizzate, sugli eventi gratificanti e i risultati raggiunti prima dell'incidente. Solo con questo pensiero positivo riesci a evitare di costruire la tua nuova identità intorno al fatto di essere vittima», consiglia il dottor Saita. «Per quanto una catastrofe possa aver spazzato via tutto, non significa che non si siano trascorsi momenti belli, che la vita non sia stata capace di regalare qualcosa di significativo e che non ci siano state emozioni positive», aggiunge Fabio Sbattella. Nello stesso tempo, però, attenzione a non idealizzare il passato: «Pensare che prima dell'incidente fosse tutto perfetto e poi è diventato tutto orribile non corrisponde alla realtà e aumenta il senso di perdita e sconfitta», spiega l'esperto. «Mettendo nero su bianco i pro e i contro di quello che vivevi prima del trauma, ti aiuta a fare una valutazione realistica e a rimanere obiettiva. Solitamente, in queste situazioni drammatiche le persone tendono a concentrarsi su quello che hanno perso, quando è invece molto importante riuscire a focalizzarsi su quello che si è salvato, cioè su ciò che è stato risparmiato dall'evento, sia in termini di vite umane, prima di tutto, sia in termini di identità della persona», sottolinea lo psicoterapeuta. Spesso un incidente può essere visto come qualcosa di invalidante che rende fragili. Al contrario: «Se sopravvivi a un grande evento negativo, hai superato una prova importante e sei riuscito con il corpo e con la mente a superare un enorme trauma, il che significa che sei in grado di affrontare in modo positivo anche altre sfide della vita», conclude lo psicoterapeuta. «In ogni caso, è fondamentale trovare una risposta alle emozioni e ai sentimenti per tornare alla vita».

Un aiuto concreto

Ci sono aree del mondo in cui i grandi traumi sono esperienza quotidiana. L'associazione Medici senza frontiere offre cure mediche e supporto psicologico nei contesti di crisi di oltre 70 Paesi. In previsione della stagione dei monsoni, che potrebbe complicare l'accesso alle cure per i rifugiati Rohingya in Bangladesh, ha aperto l'Ospedale sulla collina, una struttura per far fronte all'emergenza. Per sostenere l'iniziativa, vai su *msf.it/rohingya*: puoi contribuire all'acquisto di medicazioni e attrezzature anche con 10 euro. Oppure destina il tuo 5 x mille all'associazione inserendo il codice 97096120585 di Msf nell'apposita area della tua dichiarazione dei redditi.

La buona solidarietà del gruppo

Da circa 10 anni Pina Deiana, psicologa e psicoterapeuta, si occupa di grandi traumi. Ora è con Medici senza frontiere, nel campo di Moria, sull'isola di Lesbo, che accoglie 7300 persone (di cui 2400 minori), migranti da Siria, Iraq e Afghanistan. «Qui seguo bambini che hanno vissuto esperienze terribili, nei luoghi d'origine e durante il viaggio, e a volte anche nel campo stesso. Per aiutarli a elaborare i vissuti e a conviverci, ho ideato una strategia che combina gioco, arte e storytelling e che si snoda in otto sedute a cadenza settimanale. In piccoli gruppi, mostro ai bambini delle immagini di avvenimenti che presumibilmente hanno sperimentato (bombardamenti, uccisioni, fughe...), e poi altre con i possibili esiti (incubi, isolamento, nervosismo, paura, rabbia...). In questa fase lo scopo è rassicurarli circa le loro emozioni, come fatto normale dopo il trauma subito. Poi giochiamo, disegniamo, manipoliamo la plastilina... finché arriviamo alla creazione di un racconto collettivo e catartico, in cui protagonisti fittizi vivono peripezie simili alle loro. Trascriviamo la narrazione, la illustriamo e, alla fine, la mostriamo ai genitori. I quali si stupiscono di quanto i loro figli abbiano visto, capito e interiorizzato». F.T.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. LUCA SAITA
Psicologo e psicoterapeuta a Roma

Scrivigli a: starbene@mondadori.it

Codice abbonamento: 003600

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEST