

Hai subito esperienze traumatiche?

Sei tormentato dal ricordo di un evento estremamente traumatico accaduto in passato?



Quando una persona rimane coinvolta in un evento traumatico può essere perseguitata dal ricordo di quel fatto, che si riaffaccia alla mente in diversi momenti della giornata o durante il sonno in forma di sogno ricorrente; qualsiasi cosa rammenti anche lontanamente l'accaduto porta angoscia. Lo shock può essere il momento scatenante di tanti altri sintomi, tra cui uno stato di allerta continuo, difficoltà nel dormire o nel concentrarsi, irritabilità e rabbia costanti, ritiro dalle attività e dalle relazioni sociali.

In genere, le più gravi conseguenze psicologiche a lungo termine si hanno in seguito a eventi che comportano la minaccia di gravi lesioni o di morte; alcuni casi tipici sono gli incidenti automobilistici gravi, i crimini violenti (stupro, rapina, aggressioni, torture), i disastri naturali o causati dall'uomo (terremoti, incendi, incidenti industriali), le malattie che mettono a grave rischio la vita.

Si possono subire traumi anche per avere assistito ad atti di violenza, per esempio la morte di una persona in seguito a tortura, un grave incidente stradale, guerre o disastri naturali, per avere visto un cadavere o una parte mutilata di un corpo umano. Anche la notizia di un fatto doloroso che riguarda una persona cara può essere traumatica, come la morte improvvisa o la malattia grave di un familiare o di un amico intimo, il pericolo per la vita di un figlio. Anche le persone più forti sono messe a dura prova di fronte a situazioni del genere.

Il disturbo post traumatico da stress (PTSD)

E' una forma grave e cronica di quella che all'origine era una funzionale reazione di adattamento messa in atto per evitare il pericolo. Ricordare l'evento rischioso non ha più il significato di un utile avvertimento, ma diventa un elemento disturbante e onnipresente. Il PTSD è diffuso e presenta caratteristiche sintomatologiche e comportamentali simili in individui diversi per provenienza socioculturale e personalità premorbosa: persone molto diverse prima del trauma reagiscono in modo identico e portano a vita lo stesso marchio. Il PTSD è un esempio di come un evento ambientale importante è in grado di modificare il comportamento umano: un'esperienza di pochi minuti può lasciare un segno indelebile.

La possibilità che si sviluppi un PTSD in seguito a un evento traumatico dipende dalla natura dell'evento stesso e dalla vulnerabilità del soggetto. Persone emotive o con problemi di personalità preesistenti rimangono più facilmente traumatizzate dopo un fatto stressante; inoltre alcuni eventi sono maggiormente stressogeni di altri, per esempio esperienze prolungate e intense di violenza subita (abuso fisico, stupro e tortura). Il rischio di sviluppare un PTSD aumenta anche con la vicinanza del fatto stressante: trovarsi tanto vicini al fuoco da rischiare di bruciare e vedere qualcun altro che brucia, ma a una certa distanza, sono due cose diverse. E' come se ognuno di noi avesse un limite: tutti possiamo sviluppare un disturbo post-traumatico da stress, se messi a confronto con un fatto veramente terrificante.

Nella maggior parte dei casi questo disturbo si sviluppa subito dopo l'esposizione all'evento; a volte compare dopo mesi, o addirittura anni, in occasione di qualcosa che ci fa ricordare l'accaduto.

E' normale sentirsi disadattati dopo aver vissuto esperienze traumatiche?

La maggior parte delle vittime di traumi va incontro ad ansia grave e comportamenti di evitamento: si tratta di normali reazioni di adattamento. Non sarebbe fisiologico non reagire in alcun modo a eventi disastrosi; inoltre, rivivere un fatto traumatico con il pensiero, con le immagini e nei sogni può essere essenziale per favorire il processo di guarigione. E rassicurante sapere di avere avuto una reazione del tutto normale, di essere stato all'altezza della situazione, poter pensare che la paura passerà e che i sintomi sono necessari e universali, non dettati dalla debolezza o dalla malattia: **credere nella guarigione è il primo passo per ottenerla**. Non si può parlare di PTSD quando i sintomi durano meno di un mese.

Le vittime di un trauma hanno la possibilità di attuare una serie di accorgimenti per evitare di sviluppare un disturbo post-traumatico da stress: prevenire è meglio che curare. Benché la tendenza naturale sia quella di cancellare i terrificanti ricordi, di evitare tutto ciò che è in relazione con l'evento e di isolarsi, la cosa migliore che si possa fare è guardare in faccia l'accaduto, piuttosto che sopportare per anni pensieri e immagini intrusivi.

Condividere il ricordo con chi ti vuole bene ti consente di rivivere l'esperienza dolorosa e tutti i sentimenti spiacevoli associati; meglio ancora se ciò ti permette di piangere ed esprimere la sofferenza che hai dentro. Invece di evitare le situazioni che ti ricordano l'evento traumatico, cerca, per "desensibilizzarti". Se sei rimasto coinvolto in un incidente d'auto e la tua tentazione sarebbe quella di non salire più su un'automobile, devi sforzarti di riprendere a guidare il più presto possibile; può essere necessario cominciare per gradi: prima entrare in un'auto ferma, poi salire come passeggero, in un secondo tempo guidare accompagnati da una persona di fiducia, infine andare da soli. Rimanere in contatto costante con il ricordo dell'incidente, venire a patti con esso è la "strategia" vincente per farlo uscire definitivamente dalla tua vita.

Cosa si può fare?

Se, nonostante i tentativi di prevenzione, si manifesta un disturbo post-traumatico da stress, non è il caso di preoccuparsi: la sintomatologia risponde molto bene a numerosi farmaci e tecniche psicoterapeutiche o alla combinazione di entrambi. La scelta del trattamento dipende da preferenze personali, coraggio e gravità dei sintomi. La sintomatologia del PTSD è variabile nel tempo e multiforme, di conseguenza anche gli obiettivi del trattamento e le tecniche terapeutiche dovranno essere modificati. Il primo passo verso la guarigione consiste nel familiarizzare con il sintomo e nel trovare strategie per affrontarlo. La principale tecnica psicoterapeutica è la catarsi, che consiste nel rivivere lo stato emotivo sperimentato durante il trauma, per quanto doloroso e spaventoso possa essere, anziché seguire la naturale inclinazione a cancellare dalla mente il terribile ricordo: se non sei in grado di affrontare i ricordi e le emozioni a essi associate, questi ritorneranno spontaneamente sotto forma di incubi e immagini ossessionanti, obbligandoti a sopportare ancora lo smarrimento di allora.

Un approccio terapeutico basato sull'esposizione allo stimolo consiste nel confrontarti con tutto ciò che può evocare il ricordo (ritornare sulla scena del delitto o sul luogo dell'incidente). E' utile inoltre l'associazione con tecniche di controllo dell'ansia: rilassamento muscolare profondo, biofeedback, distrazione, controllo del respiro e rinforzo delle capacità assertive. L'obiettivo è quello di riuscire a dominare le tue paure.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

Shapiro F. *Lasciare il passato al passato* – Astrolabio Ubaldini

Shapiro, F. (2000). *EMDR*. McGraw-Hill Italia, Milano.

DE ZULUETA, Felicity, *Dal dolore alla violenza: le origini traumatiche dell'aggressività*, Raffaello Cortina, Milano

GREENACRE P., *Trauma, crescita e personalità*, Raffaello Cortina, Milano

MALACREA Marinella, *Trauma e riparazione. La cura dell'abuso sessuale nell'infanzia*, Raffaello Cortina, Milano

TERR, Lenore, *Il pozzo della memoria*, Garzanti, Milano