

BLUE KNOT FOUNDATION

SCHEDA INFORMATIVA:

Come favorire la ripresa di adulti superstiti di traumi complessi (compresi i traumi e gli abusi infantili)

- Il supporto di un adulto alle prese con gli effetti di traumi complessi, tra cui i traumi infantili, può essere impegnativo oltre che gratificante. Può essere utile saperne di più sui traumi e sui loro possibili effetti.
- I traumi infantili sorgono da esperienze negative soverchianti patite durante l'infanzia. In genere tali esperienze si verificano tra persone (interpersonali) e sono spesso estreme, ripetute e continuative. Il trauma infantile è una forma di trauma complesso.
- Il trauma infantile può manifestarsi sotto molte forme. Esempi sono abusi sessuali, emotivi e fisici, incuria e l'essere vittima o testimone di violenza in famiglia.
- Se chi si prende cura di un minore non riesce a soddisfare i propri bisogni emotivi o fisici, anche il minore può subire un trauma.
- Le persone possono anche subire traumi interpersonali ripetuti da adulti. Rifugiati e richiedenti asilo, persone alle prese con situazioni violente domestiche oppure con violenze in seno alla comunità, sono tutte vittime di traumi complessi. I traumi subiti da adulto possono aggravare quelli provati durante l'infanzia e gli impatti possono accumularsi per tutta la durata della vita.
- Apposite ricerche dimostrano che con il giusto supporto, le persone si possono riprendere e in effetti si riprendono da traumi complessi, compresi i gravi traumi precoci. Molte persone possono svolgere un ruolo nel supportare i superstiti a riprendersi, compresi amici, familiari, assistenti domiciliari, portavoce e professionisti.



- Così come un trauma si verifica spesso nell'ambito di un rapporto, parimenti si può guarire dallo stesso sempre nell'ambito di un rapporto. Ogni interazione è importante anche quelle che sembrano irrilevanti. Il modo in cui le persone interagiscono le une con le altre può essere orientato da un approccio definito 'incentrato sul trauma'.
- Gli approcci incentrati sul trauma seguono i principi chiave di *sicurezza, affidabilità, scelta, collaborazione e sensibilizzazione*. Questo significa anche essere consapevoli della cultura e di tutti i tipi di diversità ed essere in sintonia con tali aspetti.
- Impegnarsi in modo incentrato sul trauma riduce la possibilità di interazioni sconvolgenti o destabilizzanti. Divenire consapevoli dei principi incentrati sul trauma significa sapere di quanto siano comuni i traumi e riconoscere che le persone con esperienze di traumi possono essere portatrici di particolari sensibilità e vulnerabilità.
- Divenire consapevoli dei principi incentrati sul trauma significa comprendere i collegamenti tra esperienze traumatiche 'passate', risposte traumatiche e sfide attuali.
- Anche se alcuni superstiti sembrano funzionare a dovere, i traumi complessi possono produrre effetti negativi sulla salute e benessere emotivo per tutta la durata della vita. I superstiti non possono 'riprendersi all'improvviso' o 'fare come se nulla fosse' senza supporto. Ne deriva che dire ad un superstite di 'concentrarsi sugli aspetti positivi' potrebbe sottovalutare la sua angoscia e accrescere il suo senso di isolamento.
- Non sono solo i superstiti a sentirsi 'abbandonati a sé stessi' lungo il percorso verso la guarigione. Lo sono anche amici, partner, familiari e professionisti. È importante che tutti siano consapevoli dei collegamenti tra esperienze traumatiche 'passate' e sfide attuali – non solo i superstiti – e richiedano supporto incentrato sul trauma.
- Poiché i traumi complessi spesso si verificano nell'ambito di un rapporto, rapporti stretti o intimi possono essere impegnativi per i superstiti. Ciò è dovuto al fatto che possono essere facilmente 'scatenati' da esperienze stressanti di modesta portata. Se svolgi un ruolo assistenziale, comprendere questo aspetto può aiutarti ad essere più solidale. Può anche aiutarti a non prendere le cose 'personalmente'.
- Un approccio incentrato sul trauma è un orientamento 'innocuo' che è sensibile al modo in cui le dinamiche traumatiche sono spesso *rivissute involontariamente*. Tale approccio fa attenzione al *modo*, cioè al modo in cui il supporto viene offerto, non solo su *cosa* è il supporto. Questo aiuta i superstiti a sentire che la propria sicurezza e le proprie sensazioni sono prese in considerazione.

- Sappiamo come il nostro cervello può cambiare dal punto di vista della struttura e della funzione. In questo caso si parla di 'neuroplasticità'. Ogni interazione incentrata sul trauma è importante per il nostro benessere generale nonché per la nostra ripresa dal trauma.
- I minori sviluppano *strategie di adattamento* per aiutarli a sfuggire al dolore, all'angoscia e alle forti emozioni provocate dal trauma. È normale volersi sentire meglio e molte strategie di adattamento sono molto efficaci a breve termine. Ma possono essere meno protettive in seguito se il trauma non viene risolto.
- Alcuni metodi di adattamento, ad esempio alcune dipendenze (da cibo, sesso, alcol, droga, lavoro), evitare i contatti (che rafforzano l'isolamento) e comportamenti compulsivi possono rappresentare un rischio alla salute con l'andare del tempo.
- Riconoscere che un comportamento rischioso *attuale* potrebbe essere un tentativo di risolvere traumi irrisolti *passati* può rappresentare l'inizio di una ripresa. La sostituzione di questi meccanismi di adattamento meno costruttivi con altri più sani è una parte importante della guarigione. Ma può essere anche molto impegnativo e da qui nasce la necessità di supporto.
- Sapere che le strategie di adattamento erano *inizialmente* protettive può contribuire alla comprensione del loro scopo, anche se sembrano essere *diventate* il problema e che hanno 'superato la loro utilità'.
- Essere agitati e in alto stato di allerta (*ipereccitazione*) e 'avere la testa altrove' (*ipoeccitazione* che comprende essere desensibilizzati o ritirati in sé stessi) sono risposte traumatiche. Entrambe queste risposte traumatiche indicano che una persona è sopraffatta dalla situazione.
- Un superstite che non stia visibilmente rispondendo potrebbe essere sopraffatto dalla situazione nella stessa misura in cui lo è una persona apertamente ansiosa e polemica. Entrambe le risposte indicano che il superstite ha raggiunto i propri limiti di tolleranza dei propri sentimenti. Ne consegue che conviene interrompere qualsiasi interazione che provoca in quel momento tali risposte. Altrimenti, la continuazione dell'interazione potrebbe essere non solo controproducente ma potenzialmente anche traumatizzante.
- Alcuni superstiti potrebbero *dissociarsi* quando si sentono sopraffatti. Questa è una forma particolare di ipoeccitazione in cui la persona 'si estrania dal presente'. Molte persone, compresi professionisti, non capiscono le risposte dissociative ('estraniarsi') e le scambiano per depressione. Se una persona si dissocia, prestale supporto per farla sentire sicura e stabile suggerendo strategie volte ad aiutarla a riconnettersi con il presente.



- La conoscenza elementare del cervello può aiutare il tuo rapporto con la persona alla quale presti supporto, nonché *il tuo stesso benessere*. Partendo dall'alto, il cervello comprende *corteccia* (pensiero, capacità riflessiva), *sistema limbico* (emozioni) e *tronco encefalico* (stati di eccitazione; comprende risposte di 'sopravvivenza'). Sotto stress le risposte della parte inferiore del cervello, (tronco encefalico) prendono il sopravvento (fluiscono 'dal basso in alto') e limitano la capacità di essere calmi, riflessivi e di rispondere in modo flessibile.
- I superstiti sono particolarmente vulnerabili ad essere sopraffatti dalle risposte del tronco encefalico ('facilmente scatenate'). Ma siamo tutti soggetti allo stress che limita le funzioni cerebrali superiori. Questa non è una 'debolezza personale' ma *il modo in cui funziona il cervello*. In veste di partner, amico e familiare di un superstite, anche tu potresti essere soggetto a stress. *È importante per te dare la precedenza alla cura di te stesso* e esplorare le strategie calmanti e stabilizzanti che funzionano per te.
- Mentre ti prendi cura del tuo benessere (che comporta anche 'del tempo per te stesso'), sarà più probabile che ti impegnerai in interazioni incentrate sul trauma con il superstite che ti sta a cuore. Nel contempo, farai assurgere a 'modello' l'importanza della cura di te stesso.
- Quando 'la situazione diventa difficile', ricorda che piccoli contrattempi si manifestano con una certa frequenza in tutti i rapporti. Per fortuna, a tali contrattempi si può porre rimedio. È più probabile che contrattempi nelle interazioni con superstiti si verifichino quando vi sono fattori scatenanti, il che sottolinea l'importanza di risposte incentrate sul trauma.
- Anche se 'supporto per chi presta supporto' può essere difficile da trovare, esistono forme di aiuto ed è importante richiederlo quando ve n'è bisogno. Consulta il sito **www.blueknot.org.au** di Blue Knot per maggiori informazioni, schede informative, pubblicazioni e video.

