

BLUE KNOT FOUNDATION

SCHEDA INFORMATIVA:

Come applicare i principi incentrati sul trauma a conversazioni in merito a traumi

Principi guida orientati sul trauma

- Sicurezza
- Affidabilità
- Scelta
- Collaborazione
- Responsabilizzazione

1 Suggerimenti utili in materia di **SICUREZZA** per aiutare una persona vittima di un trauma interpersonale a sentirsi sicura quando conducete con lei una conversazione:

1 (a) SICUREZZA FISICA

- **Lo spazio fisico/geografico in cui conducete la conversazione è sicuro?**
È lontano da strade con traffico intenso se vi trovate all'aperto oppure in una stanza in cui è improbabile che siate interrotti se vi trovate al coperto?
- **Hai chiesto alla persona se c'è qualcosa che puoi fare per rendere lo spazio più comodo?** Molti fattori, alcuni dei quali non si possono prevedere, possono provocare reazioni dettate dallo stress, ad esempio in alcune persone tale reazione potrebbe essere scatenata da un particolare segnale visivo.
- **La persona sarà fisicamente sicura dopo e durante la conversazione?**
Questo vale per la situazione in cui viene a ritrovarsi nonché per i livelli generali di eccitazione. Potresti doverla aiutare con un elementare esercizio per calmare l'ansia (Grounding Exercise).



1 (B) sicurezza emotiva

* ‘Scegli il momento giusto’: se stai iniziando la conversazione, hai scelto un momento in cui è probabile che la persona sia più disposta ad ascoltare?

- **La tua comunicazione non verbale indica che sei solidale, concentrato e pronto ad ascoltare in sintonia con la persona?** Mantenere un contatto visivo costante ma non fisso è importante. Fai attenzione a non farti distrarre.
- **Sei vigile sui possibili segnali di stress sul corpo della persona?** Questo potrebbe includere pupille dilatate o cambiamenti al colore della pelle. La persona potrebbe rigirare tra le dita un fazzolettino o prendere delle lunghe pause.
- **Incoraggi la persona a farlo con calma e, se necessario, a concedersi delle brevi pause?** Se la conversazione è lunga potresti riprenderla dopo una breve pausa.
- **La persona sarà emotivamente sicura dopo e durante la conversazione?** Sei in grado di aiutarla ad abbassare il livello di eccitazione, se necessario?

2 Suggerimenti utili in materia di **AFFIDABILITÀ** per creare fiducia in una conversazione con una persona che è stata vittima di un trauma interpersonale:

Puoi creare fiducia se:

- Fai sempre attenzione alla sicurezza fisica e emotiva.
- Ti sintonizzi sempre sul livello di comfort della persona e chiedi se/come potresti migliorarlo.
- Fai continua attenzione alla comunicazione non verbale tua e della persona. La persona mostra segnali di stress? Sei sufficientemente solidale?
- Adotta un approccio delicato che non dia l'impressione di ‘un piano inflessibile con risultato predefinito’.
- Ascolta nel giusto modo; non interrompere la persona a meno che non vi sia un problema con il suo livello di eccitazione; ad esempio, se si supera la “finestra di tolleranza”.
- Chiedi alla persona come si sente dopo (e durante) la conversazione. Sii pronto ad aiutarla con esercizi per calmare l'ansia se/ quando necessario (consulta [esercizi per calmare l'ansia](#)).

3 **Suggerimenti utili in materia di **SCelta** per accrescere le alternative e le scelte in una conversazione con una persona che è stata vittima di un trauma interpersonale (domande da prendere in considerazione)**

Consentire La Scelta

- Quando inizi una conversazione con una persona che sai o sospetti potrebbe essere vittima di un trauma interpersonale, offri delle scelte in merito alla conversazione.
- La persona ha scelto i particolari logistici, tra cui data, ora e luogo? O hai discusso con lei le tue decisioni?
- In quale modo puoi offrire alla persona maggiore scelta sul modo in cui la conversazione viene condotta e si sviluppa?
- In quali altri modi puoi offrire alla persona altre scelte, anche se sono di modesta portata?
- In quale modo rispondere, piuttosto che iniziare la conversazione, può incidere sulla misura in cui favorisci le scelte per la persona?

4 **Suggerimenti utili in materia di **COLLABORAZIONE** per aiutarci a collaborare nelle conversazioni con persone vittime di traumi interpersonali**

Collaborazione

- ‘Fai qualcosa con’ una persona piuttosto che ‘per’ o ‘a’ una persona.
- Non presumere che la persona non sia in grado di agire da sola o di prendere decisioni o adottare azioni che la interessano direttamente.
- Riconosci quando potrebbe essere necessaria maggiore assistenza.
- Riconosci che entriamo meglio in sintonia con le persone quando collaboriamo con loro.
- Agisci con uno spirito di collaborazione tutte le volte e il più che puoi.

5 Suggerimenti utili in materia di **RESPONSABILIZZAZIONE** per massimizzare questo aspetto con le persone vittime di traumi interpersonali

Ai fini della **responsabilizzazione:**

- Capire che un trauma interpersonale è spesso causato dalla mancanza di responsabilizzazione e favorisce quest'ultima, e che adottare misure volte a sentirsi più responsabilizzati è indispensabile per la guarigione.
- Riconoscere che il modo in cui viene allestita e condotta una conversazione può contribuire ad un senso di responsabilizzazione.
- Riconoscere che i traumi che insorgono in un rapporto erodono l'autostima e la consapevolezza in una persona delle proprie abilità. Cerca di individuare modi per rendere le tue azioni rispettose, democratiche e inclusive.
- Nei limiti del possibile, cerca di riconoscere le preferenze di una persona in merito agli aspetti logistici della vostra conversazione e cerca di venire incontro in modo collaborativo.

Per leggere l'articolo intero, consulta: **Parliamo del trauma - Guida alle conversazioni quotidiane per il pubblico in generale (Talking About Trauma - Guide to Everyday Conversations for the General Public)**

https://www.blueknot.org.au/Resources/Publications/Talking-about-trauma/Talking_About_Trauma_Public