
BLUE KNOT FOUNDATION

SCHEDA INFORMATIVA:

Ai fini della ripresa – per adulti superstiti di traumi complessi (tra cui traumi e abusi dell'infanzia)

- 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 – spesso questo accade quando l'adulto responsabile risente ancora delle proprie esperienze traumatiche.
- 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.



- I traumi possono ripercuotersi su generazioni successive, ma apposite ricerche dimostrano anche che i minori traggono vantaggio dal recupero degli adulti responsabili dai propri traumi.
- Anche se alcuni superstiti sembrano funzionare a dovere, i traumi complessi possono produrre effetti negativi sulla salute e sul benessere emotivo per tutta la durata della vita.
- Anche se vi sono molte somiglianze tra gli effetti di un trauma, ogni persona è diversa e presenta proprie esperienze, livelli di supporto, cultura e estrazione.
- Molti superstiti fanno fatica a sentirsi e ad essere sicuri. Poiché i superstiti sono spesso stati traditi nell'ambito di rapporti con le persone che dovevano prendersene cura, possono trovare difficile fidarsi o, in alternativa, a concedere troppo presto la propria fiducia.
- Molti superstiti provano scarsa autostima, senso di isolamento e difficoltà a gestire i rapporti personali, compresi quelli intimi. Vergogna e colpevolizzazione sono risposte comuni.
- Un trauma infantile non è mai colpa del minore, anche se quest'ultimo potrebbe dare la colpa a sé stesso. Talvolta i veri colpevoli possono manipolare il minore e fargli credere che è colpa sua. Anche la società ha spesso giudicato le vittime in modo severo punendole per avere denunciato i torti subiti.
- È più probabile che i superstiti diano la colpa a sé stessi se hanno provato sensazioni fisiche positive durante gli abusi (spesso questa non è una reazione fisica insolita). Una reazione fisica ad un abuso sessuale NON significa che è stato gradito o consentito. *I minori non possono acconsentire ad abusi sessuali o di altra natura e tantomeno "provocarli".*
- Molti superstiti nel corso della vita vivono con una risposta accentuata allo stress. Ne consegue che possono rimanere in un 'alto stato di allerta' o ipereccitati, come se si sentissero ancora minacciati. Ne deriva che anche uno stress di modesta portata può scatenare risposte che sembrano 'sproporzionate'.
- Molti superstiti possono anche 'chiudersi in sé stessi', divenire ipoeccitati, ritirati e 'desensibilizzati. Alcuni superstiti, soprattutto quelli che hanno subito traumi estremi precoci, possono *dissociarsi* (estraniarsi dal presente).
- La dissociazione traumatica può iniziare nell'infanzia per evitare il senso di oppressione ma può anche proseguire nell'età adulta come 'condizione predefinita' automatica.

- Essere in un alto stato di allerta e ritirarsi in sé stessi sono entrambe risposte traumatiche fisiologiche. I superstiti spesso raggiungono questi estremi di eccitazione molte volte durante la giornata, provando anche forti emozioni che sono difficili da controllare.
- 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 ma impegnativa della guarigione. Lo sviluppo di nuove strategie per superare la situazione non poggia 'soltanto sulla forza di volontà' ma piuttosto su un processo continuativo di ripresa.
- I superstiti seguono molte piste diverse verso la guarigione e scelgono e rispondono a diversi approcci e forme di supporto. Non esiste un percorso adatto a tutti. Tuttavia, è importante ricordare che la ripresa è possibile e continuare a nutrire la speranza di guarigione.
- Così come le persone subiscono un trauma nell'ambito di rapporti negativi, parimenti i rapporti positivi favoriscono la guarigione. Questi sono rapporti che sono e fanno sentire sicuri, sia con gli amici, familiari (se solidali) o professionisti che sono informati sui traumi complessi e sulla ripresa.
- Spesso la ripresa non rappresenta un percorso lineare e può richiedere del tempo. Può essere utile saperne di più sul modo in cui un trauma può interessare il corpo e la mente, compresa una maggiore conoscenza delle risposte e delle strategie per far fronte allo stress per calmarsi e tenere sotto controllo gli alti e bassi emotivi.

Consulta il sito www.blueknot.org.au di Blue Knot per maggiori informazioni, schede informative, pubblicazioni e video.

Per supporto chiama la **Blue Knot Helpline** e il Redress Support Service al numero **1300 657 380** tra le 9 e le 17 dal lunedì alla domenica.

Se sei una persona disabile e hai subito violenze, abusi, incuria o sfruttamento o sei stato interessato dai lavori della Disability Royal Commission, chiama il National Counselling and Referral Service al numero **1800 421 458** tra le 9 e le 18 dal lunedì al venerdì, e tra le 9 e le 17 al sabato, alla domenica e nelle festività pubbliche.