

*gli eventi potenzialmente traumatici
si definiscono sulla base di
determinate
caratteristiche che fanno sì
che quel tipo di evento sia in grado di
determinare un trauma*

TRAUMA

- Il trauma sarebbe quindi il risultato di una funzione in cui ognuno dei vari aspetti che caratterizzano l'evento può avere un peso diverso; quando la "sommatoria" interattiva di questi aspetti raggiunge un certo livello, supera una certa soglia, allora si verifica il disturbo
- Non è detto che un evento potenzialmente traumatico, anche se seguito da una reazione emozionale intensa e sconvolgente o da assenza di emozioni, necessariamente comporti conseguenze patologiche chiaramente diagnosticabili

La traumaticità di un evento è quindi una funzione delle caratteristiche dell'evento stesso più la predisposizione individuale, che comprende:

- L'ampiezza, l'intensità e la precocità del trauma
- Le caratteristiche della personalità dell'individuo
- Gli aspetti di vulnerabilità e resilienza
- La capacità di contenimento e di elaborazione della rete di relazioni affettive e sociali

La seguente è una lista di problemi che hanno i bambini e che potrebbero essere legati ad un trauma:

1. comportamenti distruttivi
2. scarsa tolleranza alle frustrazioni
3. depressione
4. scarsa concentrazione ed ansia
5. perdita d'interesse nel raggiungimento degli obiettivi
6. attitudine a non prendersi cura di se , rabbia
7. assenze da scuola
8. abuso di sostanze
9. comportamenti devianti

Questo non significa che il trauma sia la sola ragione dei problemi che hanno i bambini ma il trauma può esserne l'attivatore essendo un potente stressor che può sia causare nuovi problemi o peggiorare problemi già esistenti. Se lavoriamo con i bambini senza prendere in considerazione il trauma rischiamo di ignorare la forza che spinge dietro ai problemi e rischiamo quindi di essere meno efficaci nella relazione.

Sebbene stiamo parlando di un trauma come evento importante che è al di là della normale esperienza umana è importante notare che anche altri eventi della vita possono avere un impatto traumatico sui bambini, per esempio una perdita significativa nella vita di un bambino può essere identica ad una risposta post traumatica eccetto che, in seguito alla perdita, potrebbe non essere presente l'iperarousal.

Che cosa rende un evento traumatico?

Non tutti gli eventi sono così intensi da essere traumatici e ciò che fa diventare un evento traumatico non è quanto sia stato negativo, brutto, cattivo, bisogna tener presente la severità di esposizione ad un trauma ,la natura dell'evento stesso, se l'impatto è personale oppure è accaduto ad una persona che conosciamo o su un estraneo; quello che accade dopo l'impatto, per esempio il cambiamento radicale dello stile di vita.

Un detto popolare dice: "quello che non ti uccide ti rende più forte" sebbene questa cosa sia certamente vera, non è sempre così. Spesso quello che non ti uccide o ti ferisce o ti danneggia, facendo un'analogia con il cibo noi sempre mangiamo, mastichiamo, e digeriamo questo fa parte della nutrizione e da questo parte la nostra crescita, idealmente noi facciamo la stessa cosa con un'esperienza sconvolgente. La Kubler-Ross ha descritto un processo simile negli stadi dell'elaborazione del lutto.

Quando una persona cara muore, forse non pensiamo a questo in ogni minuto del giorno ma noi spesso torniamo lì con la mente, ricordiamo diversi aspetti della persona cara, quando facevamo qualcosa insieme, quando avevamo dei momenti speciali e ci viene spesso in mente il giorno in cui la persona è morta. Ricordiamo, parliamo con gli altri, scriviamo, piangiamo, ridiamo, piano piano passo dopo passo la ferita diventa più piccola, si rielabora l'esperienza, si integra, viene digerita. Quando un'esperienza sconvolgente viene digerita diviene parte della nostra nutrizione e talvolta ci fa crescere, diventa parte della nostra memoria a lungo termine, una parte del passato

In seguito all'elaborazione emotiva noi abbiamo organizzato gli elementi dell'esperienza in una storia coerente che include una prospettiva più matura è come se dicessimo a noi stessi: "bene è stata una persona speciale ma la morte fa parte della vita, era per me una grande persona e l'amerò per sempre"

- naturalmente non sempre le esperienze sconvolgenti vengono elaborato in questo modo ideale, a volte può essere difficile tollerare i ricordi e rielaborarli e spesso non facciamo altro che accumulare i sentimenti dietro un muro e far finta che non sia successo, sfortunatamente però questa modalità ci aiuta solo temporaneamente.

Dott. ssa *Anna Rita Verardo*

- Il ricordo rimane potente fino a che non viene digerito, noi lavoriamo spesso con persone anche dopo mesi, anni e decenni dopo un evento traumatico e la qualità del ricordo è la stessa. Quando chiediamo ai pazienti di raccontare un evento doloroso loro rispondono cose del tipo: "è così vivido, come se fosse accaduto ieri". Svvariati fattori contribuiscono a determinare se un evento sconvolgente è stato elaborato o se sta dietro il muro. Questo dipende dal supporto sociale, , da altri eventi traumatici che si accumulano, dall'attaccamento, e dal senso di sicurezza.

- Nella teoria dello sviluppo di Erikson il primo stadio dello sviluppo è l'acquisizione della fiducia. Con una madre buona abbastanza il bambino impara attraverso una serie di esperienze che l'adulto si prenderà cura di lui e che il mondo è un posto sicuro. Il trauma può alterare questa prospettiva. Questo significa che la prima promessa è stata infranta, il mondo non è un luogo sicuro e che non c'è qualcuno che si prende cura di loro.

- L'attaccamento e la sicurezza sono correlati e quando i bambini si sentono insicuri cercano conforto e protezioni nelle loro figure di attaccamento primarie. Naturalmente il trauma può distruggere l'attaccamento in parte perché le figure di attaccamento hanno fallito la loro missione di protezione ed hanno permesso che accadessero "cose brutte".

I bambini imparano dall'esperienza. Il trauma può essere un'esperienza intensa che insegna cose forti che durano nel tempo. Queste "lezioni" o credenze negative su se stessi e sul mondo sono protette dietro un muro e non sono modificabili da interventi razionali

Il trauma non elaborato crea un accumulo di sentimenti non elaborati che includono: colpa, vergogna, rabbia, senso di solitudine e tristezza.