

## DEFINIZIONI DI TRAUMA

L'etimo di trauma rimanda a una **ferita, lacerazione, "forare la pelle"** rompere l'involucro corporeo.

Voglio portare con questa definizione etimologica l'attenzione al primitivo significato della parola che viene come spesso succede, dispersa nei molteplici significati e metafore dell'uso corrente delle parole. L'etimo ci indica già che il trauma, l'esperienza traumatica è fin dal principio sperimentata attraverso i sensi, attraverso il corpo.

Freud per primo mette il rilievo come anche la mente può essere trafitta e ferita da avvenimenti che bucano lo strato protettivo dell'Io e della nostra identità soggettiva.

La mente umana e a maggior ragione quella in sviluppo dei bambini e degli adolescenti ha uno strato protettivi più o meno efficiente che se viene prematuramente bucato a causa di pressioni esterne si lacera e produce dolore mentale.

Esistono anche pressioni interne ma fanno parte di un altro settore di conoscenza del trauma che noi non affronteremo perchè relative alla malattia mentale e a un tipo di sofferenza di cui in questo contesto non ci occupiamo.

## TIPI DI TRAUMI

ogni esperienza che va a incidere, ancora parole che evocano il funzionamento corporeo e che danno l'idea dell'importanza della relazione mente-corpo nella nostra costituzione e funzionamento, sulla nostra identità produce sofferenza.

Userò la parola **sofferenza** non solo perchè è uno stato emotivo in cui tutti ci possiamo trovare, ma anche perchè a differenza di patologia che evoca uno specialismo che a volte ci autorizza a non prendere in considerazione il dolore.

La sofferenza provocata da effrazioni insostenibili per il nostro sistema mentale può essere curata anche da chi entra umanamente in contatto con la ferita e si trova nella posizione di costituire il primo balsamo che rinforza la pelle bucata o la cicatrice che sanguina.

Inoltre le **metafore flessibili** impediscono l'"oggettivizzazione" dell'altro provocando un'ulteriore traumatizzazione (definita come secondaria) e proiettano sul fenomeno del trauma una visione meno impotente, nel senso che non solo si può guarire dal trauma ma ci può essere una conoscenza di sé e del mondo più ricca e creativa.

Quindi non voglio definire modelli e tabelle valutative ma offrirvi alcuni spunti per cominciare uno **scambio a partire dall'esperienza di contatto con situazioni di trauma**, rottura violenta dell'esperienza di vita.

**Inoltre dietro ogni modello o valutazione c'è un soggetto** che reagisce a partire dalla sua storia, dalla sua identità soprattutto dalle relazioni precedenti il trauma ed è l'unico depositario di risorse che devono solo venire scoperte con l'aiuto di qualcuno che lo sostiene nel processo di cicatrizzazione della ferita.

Ciò non toglie che la ricerca e la conoscenza dei fenomeni traumatico non abbia scoperto caratteristiche e funzionamenti che possono illuminare la scena del trauma che ricordiamo è percepita a "intensità variabile dai singoli soggetti esposti.

Vorrei indicare due tipi di traumi che si intersecano tra loro ma per comodità di esposizione e di ricerca di riflessione comune mantengo distinti:

- 1) trauma individuale
- 2) trauma sociale

Noi ci interesseremo alla seconda ma forse qualche elemento che riguarda i traumi individuali, le situazioni a cui siamo tutti esposti come esseri umani può essere utile per stabilire connessioni e movimenti presenti anche nei traumi sociali.

Freud sostiene che il primo trauma a cui siamo esposti e che è anche il modello, aggiungo io, ai traumi che si presentano in altri contesti, è quello della nascita.

Il neonato si separa dall'utero materno, dove era immerso nel liquido amniotico, attaccato al corpo materno attraverso il cordone ombelicale, i suoi movimenti passivi contenuti in ambiente chiuso,

portato dai movimenti dell'altro, nutrito senza sforzo. Passa il canale vaginale, accompagnato dalle spinte materne, e viene alla luce,. Fuor di metafora viene investito da luci, aria, suoni quasi gettato nello spazio. Deve attivare sa solo i polmoni per respirare autonomamente. Piange. Per lui è un probabile dolore, fuoco che incendia la gola, la bocca aperta, per l'ambiente è il segnale che è vivo, respira ecc. Come vedete in questo nostro primo trauma, lacerazione, bucare lo spazio, separarsi: questi sono gli elementi affettivi, relazionali e cognitivi presenti nell' area traumatica.

D'altra parte in questa esperienza esiste anche l'altra faccia: la nascita è nuova vita, il pianto di dolore è segno di vitalità. Anche un'esperienza traumatica, a certe condizioni, può diventare fonte e origine di conoscenza e vitalità.

Adesso l'ambiente che cura e lo protegge il neonato sarà ben diverso dal protettivo utero materno ma si attrezza per costruire nuovi contenimenti: vien lavato, pulito, protetto da vestiti, messo vicino alla madre o allontanato a seconda dei riti culturali che lo immettono nel mondo..

### **Questa prima esperienza è dolore ma anche nascita..**

La vita può continuare a patto che l'ambiente costruisca un contenitore idoneo per aiutare il neonato a curare la ferita, a contenere il dolore prima di tutto attraverso la presenza di chi lo prende in braccio.

**Ogni cultura costruisce i suoi nidi specifici per sostenere il cucciolo umano nella sua crescita ma prima di tutto è necessaria la messa in sicurezza:** la madre che partorisce in un barcone, spaventata senza padri o con altri adulti spaventati non è esperienza di ingresso facile da superare per il futuro neonato anche se può essere poi recuperata in modo differente se dove approda ci sono aiuti sufficienti a sostenere e lenire la ferita. Un bambino che nasce in una capanna nel fango ma attorniato da una tribù può essere confrontato all'ingresso in ospedale tra luce al neo dei nostri neonati occidentali.

### **Il rito non definisce il trauma: la condizione mentale della madre invece è fondamentale.**

Gli altri traumi individuali sono legati ad avvenimenti spesso imprevedibili e improvvisi: lutti, malattie, perdite.

Ogni soggetto ne reagirà a partire dalle relazioni precedenti e attuali rispetto all'evento: qualità delle relazioni genitoriali, età dei soggetti. Un neonata che ha bisogno di cure neonatali reagirà in modo diverso di un bambino di 6 anni o un adolescente colpiti da gravi malattie. L'importanza delle reazioni dei familiari costituirà la protezione necessaria ad affrontare il trauma.

## TRAUMI COLLETTIVI

Sono quelli che coinvolgono il gruppo familiare e il gruppo sociale.

In questi casi il trauma si espande su più soggetti: una separazione conflittuale, maltrattamento e violenze familiari, molestie e incesti intrafamiliari. La famiglia è di per sè un gruppo che è contenuto in una società che provvede a fornire le leggi di funzionamento sia della famiglia sia del gruppo stesso. L'interazione tra queste istanze gruppali costituisce la trama in cui è immerso l'individuo e contribuisce a aggravare o lenire le pressioni più o meno intense.

I traumi collettivi investono gruppi vasti: guerre, episodi di violenza sociale come terrorismo, fenomeni naturali (terremoti, tsunami, eruzione di vulcani, inondazioni) incidenti aerei, navali, treni.

Il fenomeno che attualmente investe milioni di individui o gruppi sociali in fuga da guerre, povertà, ricerca di vita migliore sono le **migrazioni**. In questi casi attualmente si assiste a **traumi cumulativi**: migranti che sfuggono a guerre, a torture proprie o dei familiari o del proprio gruppo etnico.

Per quel che riguarda i traumi del gruppo familiare si possono individuare alcuni tipi di esperienze che mettono a rischio di crescita e sviluppo bambini e adolescenti ma anche adulti la nostra mente registra i colpi e vi reagisce: se la pressione è eccedente a quello che possiamo sopportare collassa.

Per esempio una separazione è un avvenimento previsto della vita; anche senza separazione sancita da un Tribunale le nostre relazioni di coppia sono sottoposte a cambiamenti o crisi di cicli di vita dall'innamoramento passionale alla conoscenza, alla scelta dei figli, all'accompagnamento alla loro crescita.

Ma se la separazione diventa una guerra in cui sono implicati i 2 membri di coppia, a volte coinvolti direttamente i figli, le famiglie di origine, gli amici ecco che diventa momento di pressione o stress che porta a sofferenze in tutti i membri della famiglia particolarmente deleteria per i più fragili ed esposti..

Ricordiamo ancora che **l'entità dell'effetto traumatico si misura dalla quantità più che dalla qualità**. Una separazione è avvenimento di dispiacere o dolore sopportabili o può diventare una bomba secondo modalità di gestione e/o dai vissuti dei soggetti implicati come attorio o spettatori. Per questo è cultura oggi accettata che l'aiuto in situazioni di crisi della vita individuale, familiare o collettiva la società mette in campo azioni di supporto per affrontare questi momenti di stress acuto.

Se le separazioni, che come la nascita fanno parte del ciclo vitale, vengono gestite in modo bellicoso lasciano ferite più profonde che avranno bisogno di più tempo per essere rimarginate. Ma voglio porre l'accento sulla necessità del balsamo costituito dall'altra mente che aiuta a "digerire" l'esperienza dolorosa..

Ricare, con l'aiuto di un altro, come fa la madre con il neonato, un altro ambiente che un avvenimento come la separazione di coppia ha distrutto è compito specifico sia di chi lavora con la mente, psicologi che ricostruiscono la trama strappata, ma anche di chi affianca i soggetti in difficoltà momentanea per individuare e sostenere le persone in un percorso di ripresa e di crescita, .

Anche nelle famiglie che la letteratura chiama disfunzionali esiste lo stesso tipo di problema e di necessità di conoscenza per indicare un possibile percorso di superamento della violenza.

**Le famiglie disfunzionali sono quelle al cui interno le relazioni sono bloccate:** alcune mancano di fluidità nei ruoli e funzioni che sono irrigiditi in modelli statici, quelle che all'opposto hanno modelli relazionali caotici, genitori e figli sono confusi, incestualità tra i membri, famiglie interrotte dalla mancata separazione dalle famiglie d'origine..

In questi casi assistiamo a una violenza in più: il carico della crescita della famiglia in generale e dei membri in via di sviluppo non viene garantita perché i figli vengono caricati delle responsabilità dei genitori, i genitori si sostituiscono ai figli e non lasciano lo spazio di crescita e assunzione di responsabilità. In generale i soggetti sono usati e manipolati per contenere angosce e emozioni non dicibili e non conosciute. Famiglie in cui invece del pensiero, della comunicazione e del conflitto si instaura il silenzio, il segreto o la violenza manipolatoria.

A mio avviso queste famiglie non sono disfunzionali: lo sono se noi nell'approccio ai loro funzionamenti abbiamo un modello rigido io lo chiamo famiglia Barilla, quello di certa pubblicità per intenderci che è un ideale più che una realtà. Al contrario queste famiglie sono purtroppo molto funzionali ai membri che sono legati tra loro da relazioni di manipolazioni inconsce, sottolineo inconsce perché possono essere conosciute solo con un lungo lavoro di conoscenza. Quello che noi dall'esterno vediamo sono agiti e comportamenti che sostituiscono il pensiero ma sono comunque segnali di comunicazione. Sono famiglie molto resistenti ai modelli educativi proposti perché le loro relazioni derivano da storie personali di violenza, conoscono e praticano un modello relazionale che ritengono l'unico per loro possibile perché unico conosciuto. Per smantellarlo e sostituirlo da altri modelli è necessario un periodo di conoscenza e di comprensione.

Spesso tali legami sono il risultato di **mandati transgenerazionali** che formano una rete con valenze protettive: praticano quello che conoscono, oppure sono imprigionati nell'esatto contrario: il genitore modello, in quello che viene definito come controidentificazione al modello del loro genitore. Se si prova a sostituire il modello violento troppo in fretta, con consigli e indicazioni precoci si danneggia il sistema perché è come dare una pomata per le distorsioni su una scottatura. E il danno non è meno imponente di cui che si vorrebbe curare.

Prima di dare la cura è necessario conoscere la malattia per evitare che con questi funzionamenti relazioni si attivino meccanismi di manipolazione, di rifiuto, di falsificazione. Il cambiamento in questi casi presuppone **l'ascolto e la ricerca di aiuto esterno**, vale anche per noi psicologi ed educatori che dobbiamo costituire un modello operativo di intervento con tutte le professionalità coinvolte nella comprensione e nella trasformazione di questi funzionamenti disfunzionali per

permettere di illuminare la scena nei punti ciechi.

**Questi gruppi o famiglie disfunzionali possono essere curate solo dentro un gruppo di curanti, gruppo sociale che cominci a dare elementi di conoscenza e di ascolto.**

**Meno modelli ideali più relazioni di scambio. Solo attraverso la conoscenza di altre menti i soggetti di queste famiglie troveranno LORO la specifica strategia per attivare i cambiamenti necessari.**

I membri di queste famiglie sono imprigionati in una rete che gli antenati hanno costruito, a volte senza il loro apporto cosciente ma attraverso esperienze che si sono cristallizzate come le uniche a cui hanno accesso: notiamo che esiste una diminuzione del pensiero sostituita dall'attivazione smodata dell'impulso per risolvere problemi emotivi o relazionali. A volte anche noi possiamo entrare in questo loop ripetitivo e con consigli precoci e non pensati contribuire alla al rifiuto di cambiamento.

Ma la ragnatela lascia spiragli, a volte si possono modificare le connessioni, la rete si allarga, fino ad arrivare a una libertà che deve ancora essere gestita. E soprattutto non esistono cambiamenti che siano privi del tempo e della fatica richiesta per ogni percorso o lavoro di trasformazione.

Mi soffermo sulla dimensione tempo perché è spinosa: da una parte conoscere situazioni complesse pluritraumatiche richiede tempo, dall'altra il tempo di crescita di un bambino ha una tabella di marcia e certe occasioni perse corrono il rischio di non ripresentarsi più. Ma qui dovremmo entrare in casi specifici: vi ricordo che le ultime ricerche anche sul cervello, a maggior ragione per la mente che si costruisce dentro le relazioni, ha una grande plasticità e quindi si possono ricostituire connessioni perse, con l'aiuto adatto.

Un aspetto che gli educatori possono cogliere in questo ambito e cercare di immetterlo in un percorso di crescita adatto è una **riflessione condivisa** su alcuni fenomeni paradossali che vediamo in questo tipo di famiglie: per esempio quella che comunemente viene definita identificazione con l'aggressore che non è una bizzarra invenzione di A. Freud ma è un fenomeno mentale costituito dal particolare legame che i piccoli instaurano con le figure adulte: tutto quello che viene da loro è buono, anche il maltrattamento, anche la molestia, anche l'incesto. Fino a una certa età il bambino non ha idea, anche se nel caso di molestie o maltrattamenti la sensazione esiste, del bene e del male: ciò che viene dai care giver è buono. Sono l'ingresso nel gruppo sociale, scuola e coetanei fa affiorare le differenze e questo permette al soggetto scelte più libere e personali non legate solo al passato ma anche all'esperienza del presente che fornisce figure più stabili e rispettose dello sviluppo.

Queste riflessioni sulle famiglie ad alta sofferenza relazionale valgono solo per le famiglie appartenenti alla cultura occidentale di cultura condivisa. Non valgono né per famiglie che hanno altri modi di allevamento e di relazioni familiari né per le sub culture presenti anche all'interno di una stessa cultura: vale però lo stesso principio prima di curare, nel senso etimologico di preoccuparsi, è necessario conoscere storia, contesto risorse di ciascuno. Solo allora ci si può muovere senza appesantire ulteriormente le persone traumatizzate e offrire un'accoglienza mentale e relazione per ricostruire la trama spezzata della vita.

### Qualche elemento attorno ai **fattori di protezione**

All'inizio è la madre che garantisce la protezione dagli stimoli la mente e il corpo del neonato. Dico madre e non care giver perché il legame materno si appoggia sulla biologia, sul **corpo che è il veicolo con cui all'inizio della vita noi veniamo introdotti al mondo**. La madre viene riconosciuta e riconosce il figlio dall'odore, dal tono e modalità del pianto dai movimenti. I 9 mesi in cui c'è stata con-vivenza lasciano il segno sia sul nel corpo sia nella relazione particolare che già in utero, come mostrano recenti ricerche attraverso la risonanza magnetica, si stabilisce tra madre e figlio. La madre è la persona più adatta a favorire lo sviluppo mentale del bambino, fare da filtro agli stimoli a conoscerlo e ri-conoscerlo.

La madre sufficientemente buona regola il flusso delle onde sensoriali ed emotive che investono il b. per permettere di costruire un suo apparato mentale capace di reagire agli urti tollerabili e difendendolo da quelli intollerabili. Il padre in questi momenti ha la funzione di proteggere la diade

e più tardi di presentarsi come funzione regolatrice della legge e delle regole.

Ma all'inizio c'è la madre con il b. e il gruppo. Perché la madre è inserita in un contesto sociale, culturale, familiare, di legame con la propria madre che le fornisce gli elementi di riconoscimento, di regole e riti di allevamento.

Oggi le famiglie sono differenziate: monoparentali (con madre sola o con padre magari vedovo), ricostruite, separate, monosessuali, famiglie che per scelte ideologiche, di lavoro o religiose vivono in comunità. Ma queste famiglie sono inserite in un contesto più vasto, la società e la cultura con il loro linguaggio e regole che proteggono o impediscono l'instaurarsi della relazione primaria madre-bambino.

Quindi la protezione primaria è verso la madre: il che significa che se la madre è sola, nel senso sociale e affettivo, se non ci sono risorse economiche lavorative ed emotive e relazionali, la protezione materna garanzia della crescita fisica e mentale del bambino collassa.

Questo collasso è evidente sia nelle famiglie prive di sostegno parentale e/o sociale ma diventa particolarmente drammatico nell'esperienza migratoria.

In Italia, a differenza di Paesi ad alta migrazione per via della storia colonialista, assistiamo a un drammatico ritardo rispetto alla conoscenza e ai dispositivi da mettere in atto per sostenere e prevenire le malattie, psichiatriche ma anche psicosomatiche, dei migranti.

**Il migrante perde in un tempo a volte breve a volte in un'esperienza di anni di nomadismo alla ricerca di un approdo sicuro, tutte le sue coordinate identitarie e di appartenenza a una cultura, si trova gettato in una cultura in cui non conosce regole di funzionamento e a cui si oppone con quel che resta di antiche appartenenza che non contano niente per gli altri e a cui si aggrappa con pervicacia in attesa di costruire, (ma come?) altri riferimenti, altri modelli di esistenza comprensibili e sensati per poter interiorizzare e sostituire ciò che si è perso.**

In Italia esistono pochi studi di antropologia, etnopsicologia, capaci di dare indicazioni su storia, riti, leggi di migliaia di persone, etnie in fuga da guerre, povertà, sogni di una vita migliore. Senza questi strumenti di conoscenza i migranti sono politraumatizzati: si sentono non solo rigettati ma **invisibili**.

Conoscere la modalità di allevamento di un bambino nella Africa subsahariana vuol dire rispettare il bisogno di una madre di non guardare l'ecografia di tenere un b. sul dorso di privilegiare il contatto con il ritmo del corpo più che sul contatto visivo (siamo poi sicuri che sia il migliore? No, è il nostro costruito in millenni di storia, di miti e riti ma ne mondo "non siamo solo noi")

Quello che le persone traumatizzate lamentano è a volte l'invisibilità: **nessuno è interessato a sentire le loro storie**. Spesso si consiglia loro di fare cose che non capiscono nell'allevare i figli, pensiamo alle età delle svezzamento, alle modalità, ai vestiti.

Oltre a cercare di istituire momenti di scambio di reciproca conoscenza si può cominciare a dare spazio al racconto della propria storia con l'obiettivo di imparare da chi viene da lontano come vede il mondo perché il nostro sta diventato molto molto piccolo e abbiamo bisogno di dare una rinfrescata al nostro sapere senza imbalsamalo. Trovare nuove connessioni che presuppongono lo scambio, più che il consiglio e la regola.

La regola non capita non aiuta ad accomodarsi in un'altra cultura. E scoraggiante, capita a tutti, vedere come una regola per noi ovvia per un altro sia assolutamente incomprensibili.

Uso la parola accomodarsi perché è il primo step: per una vera integrazione è necessario conoscere anche la cultura dell'altro per indicare o meglio trovare assieme il percorso di mediazione tra elementi di una e dell'altra cultura. Il primo movimento è attivare con tatto una forma di curiosità verso la cultura dell'altro; come si veste, come mangia, da dove viene per far percepire che noi prima di tutto lo vediamo, siamo consapevoli della sua presenza di **essere qui venendo da lontano**. **La ricerca di mediazioni possibili, nuove connessioni tra il nostro vecchio conosciuto mondo e quello che viene portato dagli altri venuti qui da altrove** è un fattore di protezione affidato all'**ascolto** in primis e a un processo di pensiero capace di trasformare elementi estranei in elementi utili per la crescita, personale relazionale ma anche sociale e culturale dell'intera collettività.