

IL DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS

“Niente fissa una cosa così intensamente nella memoria come il desiderio di dimenticarla”

Calamità, terremoti, disastri e sciagure sono, purtroppo, parte della condizione umana e di norma le persone sono “naturalmente” attrezzate per reagire agli stress estremi provocati da simili eventi. A volte però il fatto traumatico può fissarsi nella mente di chi ne è vittima al punto da non abbandonarlo più: in questo caso siamo di fronte alla patologia chiamata disturbo post-traumatico da stress.

La persona in questo caso diventa completamente prigioniera di un passato che continua a tornare e ad inondare il suo presente di paura, dolore e rabbia, impedendole di proseguire il suo cammino verso il futuro.

Gli eventi traumatici possono essere vissuti direttamente o indirettamente (essere testimoni di un incidente, di una aggressione violenta).

I principali sintomi accusati dalla maggior parte delle persone affette da questo disturbo sono così riassunti:

- Flashback: la persona presenta continui ricordi intrusivi dell'evento che si ripropongono facendo rivivere il trauma.
- Incubi che fanno rivivere l'esperienza traumatica durante il sonno in modo molto vivido
- Confusione e stordimento
- Esitamento di pensieri, sentimenti o conversazioni riguardanti l'evento
- Aggressività, insonnia, ansia, irritabilità e tensione generalizzata.

Le reazioni emotive sono forte angoscia, paura, orrore e senso di impotenza.

Con le parole di Alexander (Psicoterapeuta di origine ungherese) potremmo definire il trauma come una *“sorta di esperienza emotiva negativa che introduce un cambiamento nella vita della persona, aprendo uno squarcio nel suo senso di realtà e nel suo equilibrio personale”*.

Ciò che sembra determinare la formazione e la persistenza del disturbo, non è tanto la “causa originaria”, ma è come la persona reagisce nell'affrontare l'evento traumatico.

Il drammatico tentativo di cancellare ogni ricorso fallisce costantemente portando con sé paura dolore, rabbia e senso di impotenza.

In sostanza tutto ciò che viene fatto in direzione di una difesa del suo ricordo, non funzionando, non fa altro che rinforzarlo nel presente, aggravandone gli effetti sino ad una reazione di vero e proprio panico.

Il tentativo di controllare i propri pensieri, di cancellare l'esperienza traumatica, l'evitamento di tutte le situazioni associabili al trauma, le continue rassicurazioni, diventano il copione fallimentare messo in atto dal soggetto per affrontare la paura che il ricordo del trauma si ripresenti, in questo modo le vittime organizzano le loro vite intorno all'evento traumatico.

Lavorando su questi tentativi fallimentari e rompendone la spirale innescata si ottiene solitamente lo sblocco immediato del disturbo.

La Terapia Strategica si propone come una terapia breve orientata sul “qui ed ora” della persona, ma quando, come in questo caso, è il passato a costituire il problema del presente, il lavoro del terapeuta è proprio quello di rivolgersi all'evento trascorso, non si tratta di cancellare il passato, ma di aiutare la persona a sbloccare le risorse di cui è naturalmente dotata e che il trauma ha temporaneamente paralizzato, per riportarlo nella sua giusta posizione temporale e cioè, appunto, nel passato.