



Guarire dal trauma

Un work-book per imparare a muovere i tuoi primi passi



Marta Grasso

© 2024 Marta Grasso

www.psicologagrassopadova.com

Copyright © 2024 Marta Grasso
Tutti i diritti riservati.

PRIMA EDIZIONE DIGITALE: 2024



Premessa

Questo e-book è il frutto dell'incontro fra i miei anni di approfondimento e formazione sul tema del trauma e della mia esperienza clinica con i pazienti.

Tanto studio mi ha permesso di apprendere i concetti, ma è il dialogo con le persone nel mio studio che mi ha insegnato a renderli in parole semplici.

Mi è capitato spesso negli anni che i miei pazienti mi chiedessero qualcosa da leggere per approfondire, magari qualcosa dal taglio pratico, che piace sempre molto. Ma ho sempre fatto fatica a suggerire materiale: non si trovano facilmente testi divulgativi tradotti in italiano sul tema del trauma. Ci sono moltissimi testi tecnici per gli addetti alla mia professione ma poco o niente per coloro che sono sopravvissuti al trauma.

E' a questi ultimi che è indirizzato questo e-book e se stai leggendo, sei probabilmente nel club anche tu. Dovesse poi interessarti approfondire su qualche testo "mattonne", alla fine del testo trovi una bibliografia ragionata di libri sul tema.

Un'ultima cosa prima di cominciare.

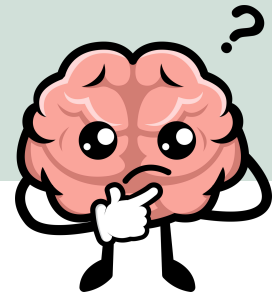


All'interno del testo a volte userò il maschile, a volte il femminile e a volte la shwa (ə). È una scelta linguistica non casuale. Le parole non sono solo parole, ma costruiscono realtà e hanno il potere di validare o invalidare le esperienze.

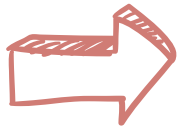
La terapia del trauma si basa prima di tutto su questo aspetto: l'importanza di chiamare le cose col loro nome. E allora ho voluto usare un linguaggio di genere fluido perché chiunque legga questi scritti si senta accolto, accolta, accoltə nella propria identità.

Ti prego di non divulgare questi contenuti ad altri, nel rispetto del mio lavoro e della Legge 633/1941 (e successive modifiche) sui Diritti d'Autore.

Cos'è e come funziona il trauma



Partiamo dal principio, ovvero da una definizione: il trauma è un'esperienza in cui sperimentiamo sopraffazione, paura, ci sentiamo indifesa e temiamo per la nostra sicurezza o integrità fisica o emotiva.



Ma attenzione: non tutti gli eventi di questo tipo diventano effettivamente traumatici e, se lo sono, non hanno mai lo stesso effetto su tutte le persone che li vivono. Questo accade perché il trauma è il risultato dell'**interazione** fra un evento potenzialmente traumatico e il contesto.

Questo contesto è costituito dall'età che abbiamo in quel momento, dalle nostre caratteristiche di personalità e dalla nostra storia, dal sostegno che riceviamo a seguito dell'evento, dall'essere compresi o colpevolizzati per quanto accaduto, ecc.

Quando parliamo di trauma, possiamo riferirci a traumi semplici o complessi.

Il **trauma semplice** è quello che si verifica una sola volta e spesso in età adulta: un grosso terremoto, un incidente d'auto, la morte di una persona cara. È un trauma singolo, un unico evento, a seguito del quale la persona sviluppa una serie di sintomi facilmente riconducibili all'evento. Il trauma semplice si può risolvere ed elaborare con più fluidità.

Esistono poi storie traumatiche o traumi multipli: in questa categoria rientrano le esperienze relazionali negative nel periodo dello sviluppo. Le relazioni disfunzionali con i genitori possono essere traumatiche, in virtù della loro ripetizione e dell'esposizione continua, per altro in un momento di vita in cui siamo sprovvisti delle risorse cerebrali, cognitive, emotive e spesso anche relazionali, che sarebbero necessarie per elaborare gli eventi. In questi casi si parla di **trauma complesso**, perché durante il corso della vita si sviluppano sintomi difficilmente riconducibili (almeno per chi li vive) agli eventi da cui originano.

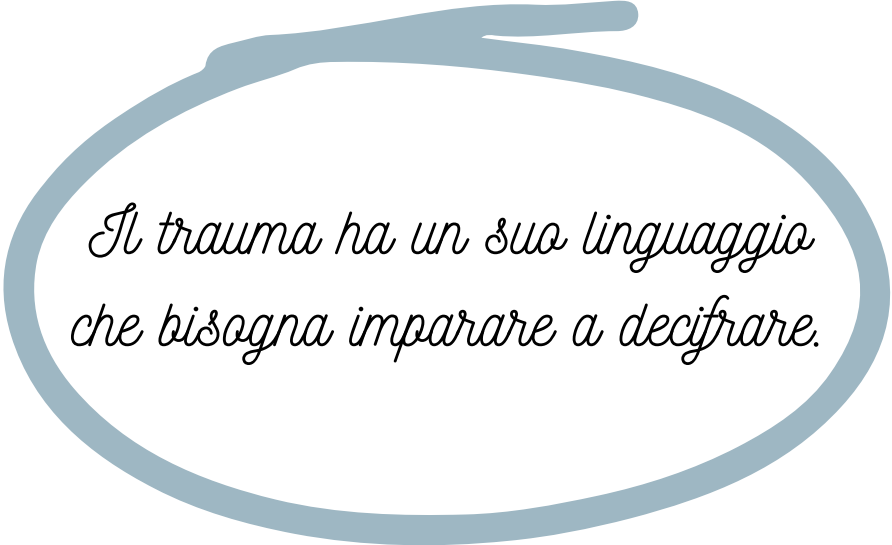
In ogni caso, entrambe le situazioni hanno in comune la stessa cosa: il passato ritorna sempre presente, sotto forme diverse ma ritorna sempre.

Ecco perché gli studiosi parlano di **eredità vivente del trauma**.

I sintomi post traumatici possono presentarsi come flashback o ricordi intrusivi chiaramente legati al trauma. Ma più spesso si presentano come emozioni o pensieri disturbanti e travolgenti di difficile comprensione per chi li prova, anche perché il più delle volte sono sollecitati da situazioni apparentemente innocue. Altre volte la memoria del trauma resta nel corpo, sotto forma di somatizzazioni.

Quante volte hai reagito in modo apparentemente insensato o esagerato a delle situazioni o eventi che non giustificavano una tale reazione? Quante volte ti trovi a dire o fare o pensare cose con grandissima convinzione, ma qualche giorno dopo guardando a quel momento ti chiedi "ma cosa mi era preso"? Quante volte sei sereno ma il tuo corpo reagisce per conto proprio? Quante volte ti chiedi chi sei davvero, perchè ti sembra che dentro di te si affollino pensieri ed emozioni così diverse, contrapposte, da sembrare quasi appartenere a persone diverse?

Ti assicuro che non esiste niente di esagerato e senza senso nel nostro mondo interno, è solo che non abbiamo sempre gli strumenti per capire. E così bolliamo come insensate cose che semplicemente non riusciamo a comprendere.



*Il trauma ha un suo linguaggio
che bisogna imparare a decifrare.*

*ansia
paura
ipervigilanza
senso di pericolo
evitamenti*

*depressione
perdita di senso del futuro
tentativi suicidari
autolesionismo
rabbia*

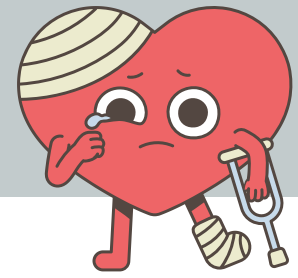
*problemi di identità
idea di sè negativa
bassa autostima
vergogna
senso di colpa*

*dissociazione
sentirsi non reali
somatizzazioni
stanchezza cronica
disturbi del sonno*

*disturbi alimentari
dipendenza da alcol
dipendenza da sostanze
comportamenti a rischio*

*disregolazione
emotiva
flashback
pensieri intrusivi
assenza di ricordi*

I sintomi sono adattamenti

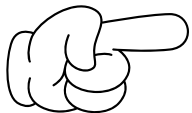


Tutto quello che viene dopo il trauma è un tentativo di adattamento, è il modo migliore che la tua mente ha trovato per non farti soccombere, per farti andare avanti, per recuperare una percezione di controllo o potere.

I sintomi possono crearti molto disagio ed essere spiacevolissimi. La vergogna, la depressione, il desiderio di farti del male, i pensieri critici su di te, ecc. sono tutte cose di cui ti libereresti volentieri ed è comprensibile, ma ti invito a pensare a ciascuno di questi sintomi come a risposte di sopravvivenza al trauma.

Ogni sintomo ha un suo significato e contiene un bisogno, una richiesta inascoltata, una funzione.

La strada da percorrere è quella della comprensione di questi messaggi, non possiamo liberarcene e basta: abbiamo bisogno di guardare ai sintomi con curiosità e interesse.



E i tuoi sintomi in che modo ti hanno aiutato?

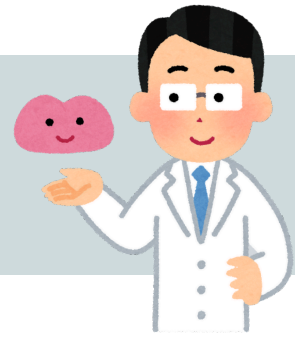
Scegli 4 dei tuoi sintomi attuali che reperi più invalidanti o difficili e poi prova a chiederti come ti hanno aiutato a sopravvivere.

Esempio: "come mi ha aiutato a sopravvivere la vergogna?", "come mi ha fatto andare avanti la depressione?", "da cosa mi ha protetto la perdita di interessi?", "in che modo le dipendenze mi sono state di aiuto?".

Se è difficile, prova a chiederti: "Come sarebbe stato se io non fossi statə depressə (o irritabile, o autodistruttivə o senza interessi, ecc.)?"

Non importa che trovi le risposte definitive e vere, ma che provi a farti questa domanda e cercare risposta in questa direzione.

Il nostro cervello e il trauma



Forse può sembrarti complicato o noioso parlare di cervello, ma capire un paio di cose sul suo lavoro e sul suo sviluppo può aiutarti a comprendere come hai imparato a funzionare anche tu.

Le aree del nostro cervello interessate dal trauma sono diverse, noi ora proviamo a guardarlo prima dall'alto e poi lateralmente.

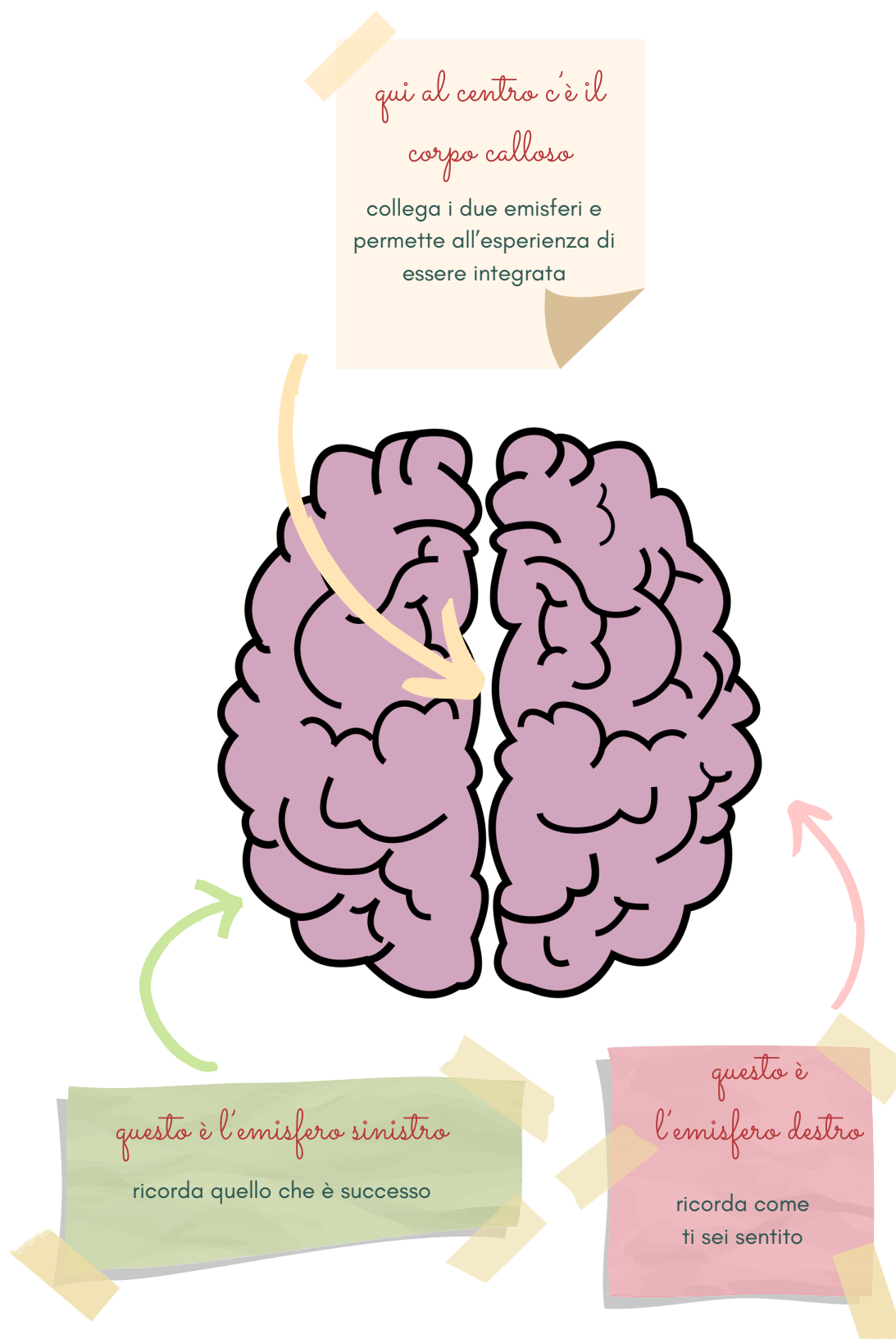
Il nostro cervello visto da sopra è composto da due emisferi, uno sinistro e uno destro. Al centro c'è una struttura che si chiama corpo calloso e che permette la comunicazione fra i due.

L'emisfero sinistro regola funzioni come la produzione e la comprensione del linguaggio verbale, la memoria verbale, la pianificazione, la risoluzione di problemi; è il nostro amministratore delegato, la sua funzione è farci andare avanti qualunque cosa succeda. È una struttura cerebrale che si sviluppa molto lentamente quando siamo piccoli.

L'emisfero destro regola invece funzioni come la produzione e la comprensione del linguaggio *non* verbale, la percezione di emozioni, l'espressione facciale, l'istinto di sopravvivenza, la memoria emotiva e sensoriale. È la parte del cervello più intuitiva ed emotiva, il suo scopo è sopravvivere con l'istinto; il suo sviluppo è molto più veloce nel tempo e questo emisfero domina per buona parte della nostra infanzia.

Il corpo calloso è l'autostrada che connette i due emisferi e le loro funzioni; ci vogliono circa 12 anni perché funzioni abbastanza bene: questo vuol dire che le esperienze che facciamo, soprattutto quelle traumatiche, non vengono processate come da un adulto. Da bambini è soprattutto l'emisfero destro che le mantiene in memoria, sotto forma di sensazioni, emozioni, cose che non arrivano alla consapevolezza, cose che non sai nemmeno spiegare (perché per spiegarle e metterle in parole serve l'emisfero sinistro).

Guardiamo il cervello dall'alto

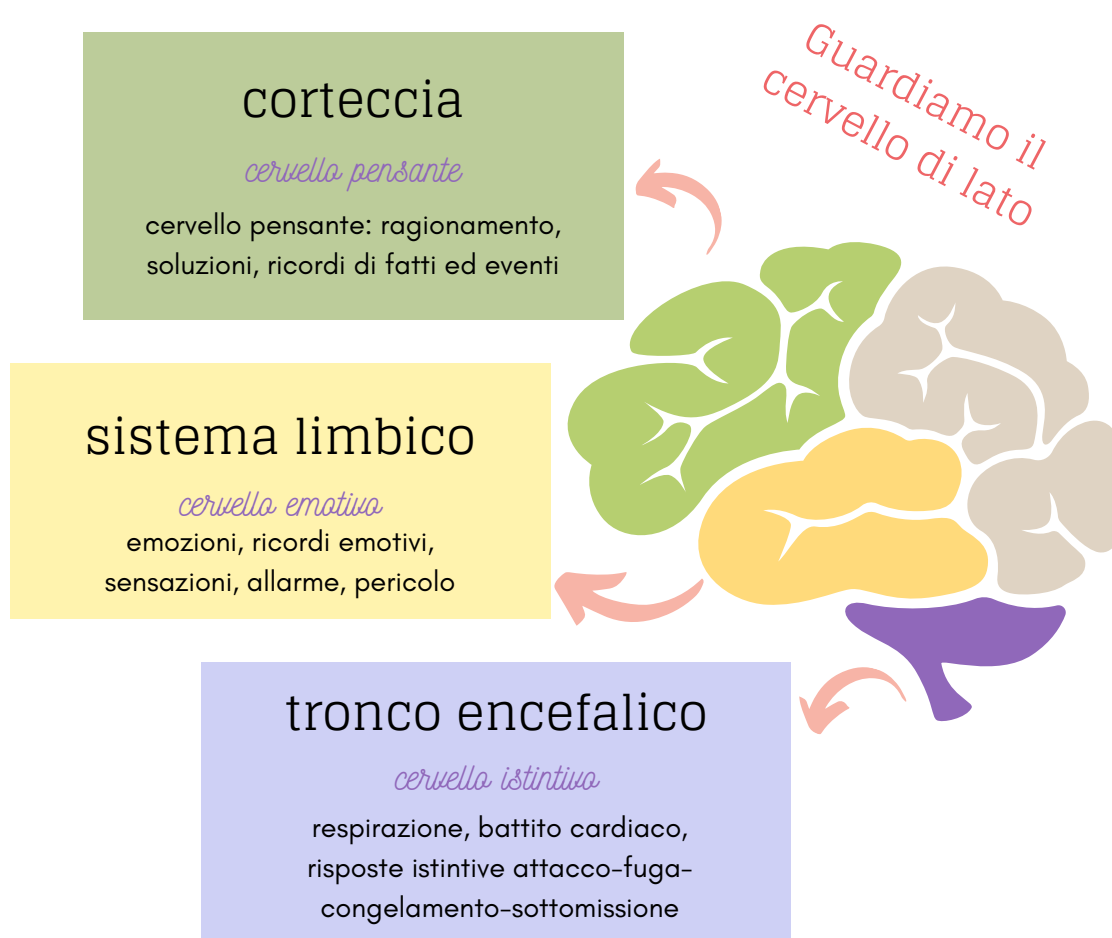


Ora cambiamo prospettiva e guardiamo il cervello lateralmente: troveremo tre parti, ovvero la corteccia, il sistema limbico e il tronco encefalico.

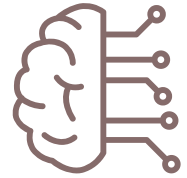
La corteccia è la sede del cervello pensante, del ragionamento, della logica, del ricordo di eventi che siamo in grado di raccontare. È un'area che richiede molta energia e si attiva solo quando siamo al sicuro o ci sentiamo al sicuro.

Il sistema limbico è la sede delle nostre emozioni e dei nostri ricordi emotivi, quelli che non siamo in grado di raccontare ma che abbiamo immagazzinato nella forma di sensazioni ed emozioni. Quest'area si attiva per segnalare allarme e pericolo e ha il potere di spegnere la corteccia.

Il tronco encefalico è la parte più antica del cervello, regola funzioni fondamentali per sopravvivere come il battito cardiaco e la respirazione. Quando il sistema limbico dà l'allarme, il tronco attiva risposte istintive che ci garantiscano la sopravvivenza: principalmente attacco, fuga, shut-down (ovvero perdita di energie fino al collasso, svenimento, spegnimento del corpo).



Ogni nostro ricordo può essere composto da una o più parti: una parte di immagini, una di pensieri, una di emozioni, una di sensazioni corporee. Anche un ricordo traumatico è fatto così.



Come ti dicevo, il nostro sistema limbico si attiva quando riconosce istintivamente un pericolo. Non importa che sia reale o meno: questa analisi logica la potrebbe fare la corteccia ma, quando il sistema limbico è super attivato, la corteccia non funziona.



Questa condizione viene definita da alcune autorità come “**sequestro emotivo**”, che rende bene l’idea di come siamo limitati nelle nostre capacità e decisioni, proprio come se le nostre emozioni ci avessero rapito e imprigionato.

Nella vita di tutti i giorni possono esserci degli attivatori del trauma: situazioni, parole, sensazioni legate ad un evento traumatico; questi attivatori li chiameremo **trigger**, che in inglese significa *grilletto*.

Il segnale di pericolo si aziona ogni volta che qualcosa **somiglia** al trauma o ad uno degli aspetti del trauma. Questa connessione può essere talvolta difficile da cogliere, ti spiego perchè.

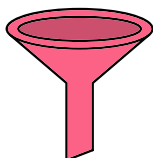
Un trigger può sollecitare una qualunque parte del ricordo traumatico. Se ad essere attivata è la parte visiva dell’evento (es. rivedo lo stesso luogo del trauma), nel momento di massimo panico è facile capire perchè succede.

Ma un trigger potrebbe anche sollecitare la parte somatica del ricordo traumatico, quella incamerata nella memoria implicita, non verbale, di cui abbiamo meno consapevolezza. Esempio: è inverno, esco senza cappotto sul terrazzo e sento i brividi di freddo; mi prende il panico, non capisco perchè e mi sembra non abbia senso. Ma i brividi potrebbero aver sollecitato il ricordo traumatico. Magari quando mi hanno aggredito anni fa ho avuto i brividi e ora il mio cervello riconosce i brividi come una sensazione di pericolo.

Potrei non ricordare di aver mai avuto i brividi, ma il cervello non dimentica niente!

Nel momento in cui il nostro cervello è sotto sequestro delle emozioni, facciamo degli errori di pensiero: la nostra mente produce idee che ci sembrano credibili e reali, ma che in realtà sono solo il frutto dell'intensa attivazione emotiva.

Le distorsioni cognitive



Filtro mentale: quando ti concentri su un unico aspetto della situazione, utile a confermare la tua idea di partenza.

Bianco o nero: quando vedi tutto in modo polarizzato e a due dimensioni, del tipo tutto o niente, giusto o sbagliato, ecc.



Generalizzare: quando fai di tuttata l'erba un fascio e anticipi che se una volta è andata così allora andrà sempre così.

Ragionamento emotivo: quando vedi tutto filtrato dall'emozione che provi, come quando sei triste e vedi tutto nero.



Lettura della mente: quando scambi le tue ipotesi e supposizioni sugli altri per i loro reali pensieri o intenzioni.

Personalizzazione: quando ti sembra che tutto dipenda da te o abbia a che fare con te, anche se in verità c'entri poco o nulla.



Saltare alle conclusioni: quando ti fai un'idea definitiva del tutto arbitraria, senza sufficienti prove o evidenze a favore.

Catastrofizzare: quando inizi ad andare avanti con fantasie future terribili e catastrofiche, immaginando tutto il peggio possibile.



Riconoscere i propri trigger



Imparare a riconoscere i trigger è molto importante perché ti aiuta a ricondurre le tue reazioni al trauma. Proprio perché a volte le reazioni emotive sembrano illogiche o sproporzionate rispetto a quello che sta accadendo, osservare cosa nello specifico ti abbia attivato può darti preziose informazioni. Prova a non giudicarti ma solo ad osservare cosa ti accade.

I trigger possono essere di diversa natura



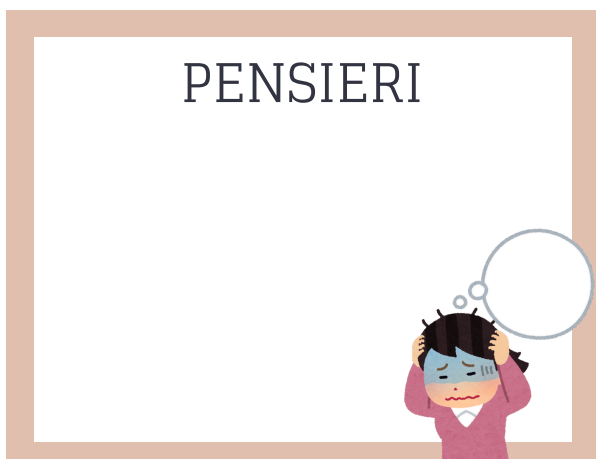
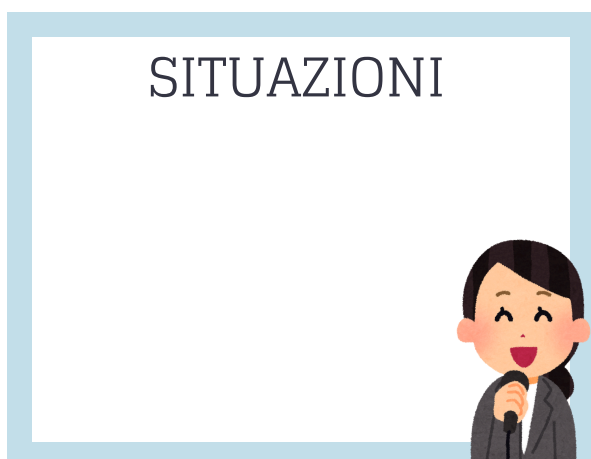
Per imparare a riconoscerli dovrai allenarti. Non scoraggiarti se all'inizio questo esercizio di auto-osservazione può risultare confusivo. Piano piano troverai un senso.

I trigger più comuni possono essere legati a situazioni, luoghi, relazioni, stati d'animo, sintomi fisici, pensieri.

Nelle prossime pagine troverai i primi esercizi del workbook che ti guideranno passo passo alla scoperta dei tuoi trigger. Sarà sufficiente che pensi alle circostanze che ti provocano ricorrentemente un certo disagio.

Quali sono i tuoi trigger?

Inseriscili nei diversi spazi.



PERICOLI



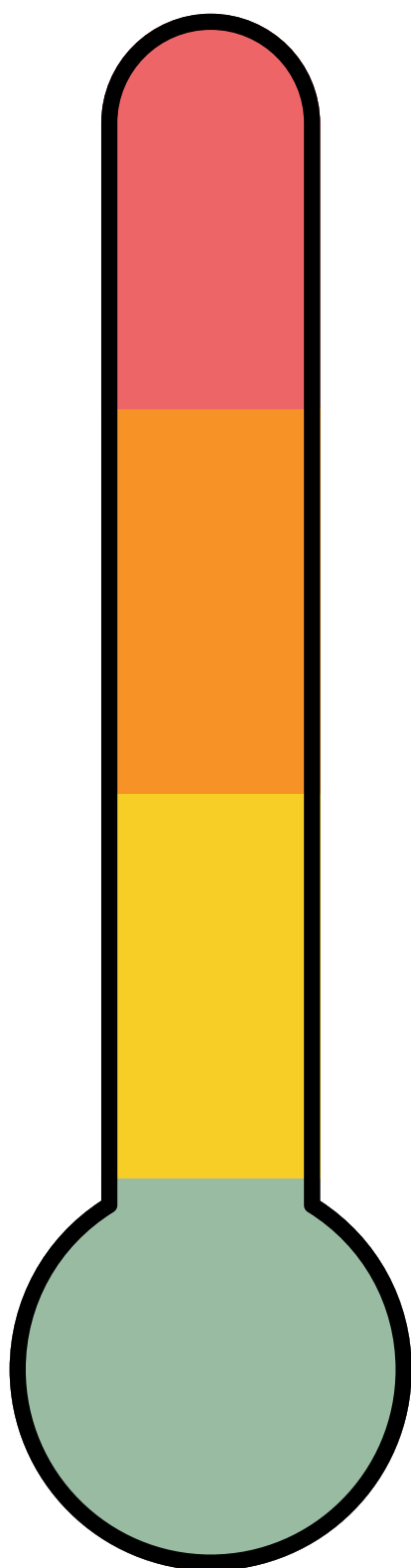
SALUTE



RICORDI



Termometro dei trigger



Sei in iperattivazione o in ipoattivazione. Le emozioni sono decisamente prepotenti.

10

9

8

Le emozioni si fanno meno gestibili e interferiscono con le cose che stai facendo.

7

6

Qualcosa ti ha attivato, inizi a sentirti a disagio. Le emozioni sono più intense ma gestibili.

5

4

3

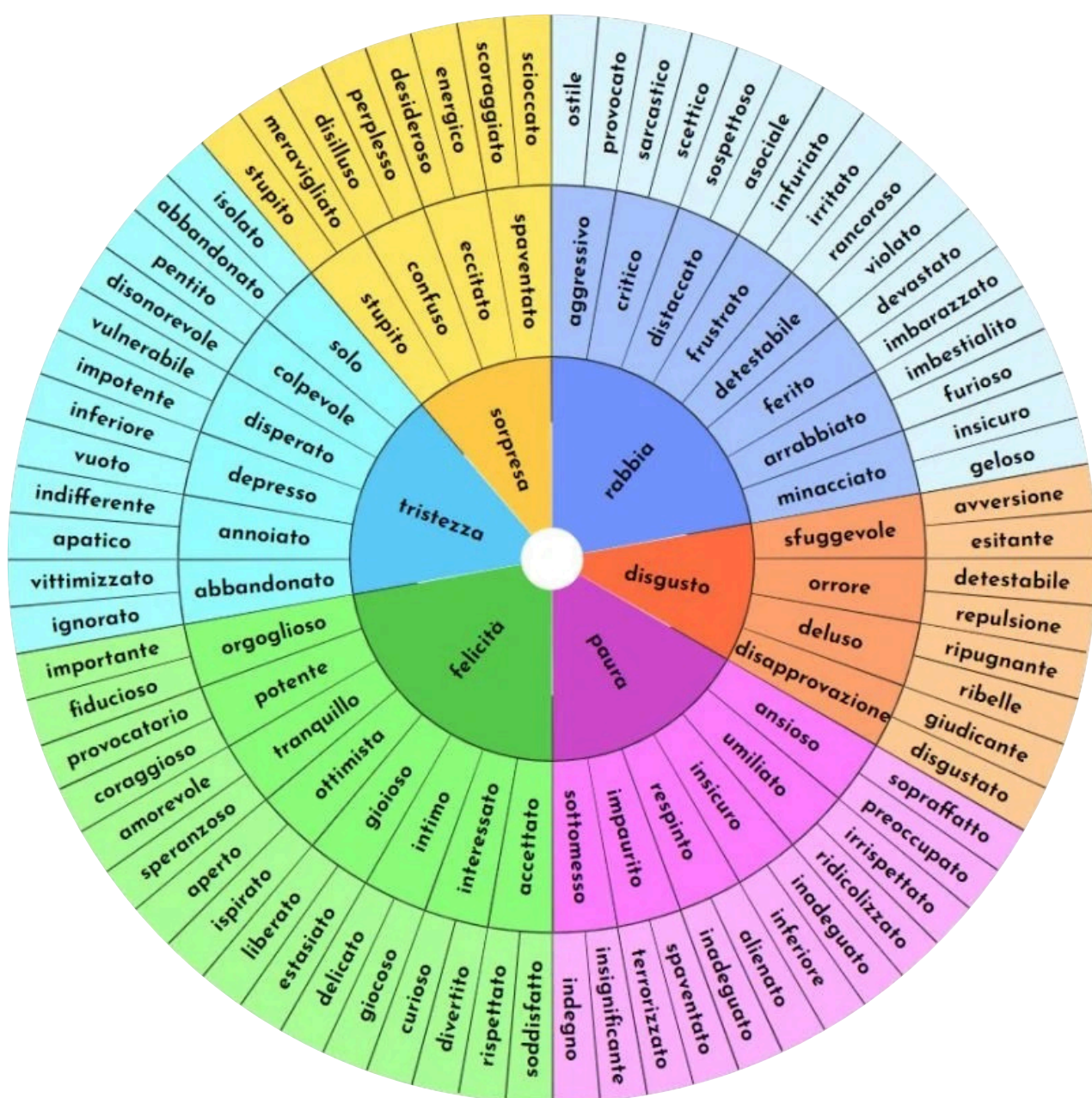
Ti senti calmo e al sicuro.

2

1

Tu chiamale se vuoi emozioni

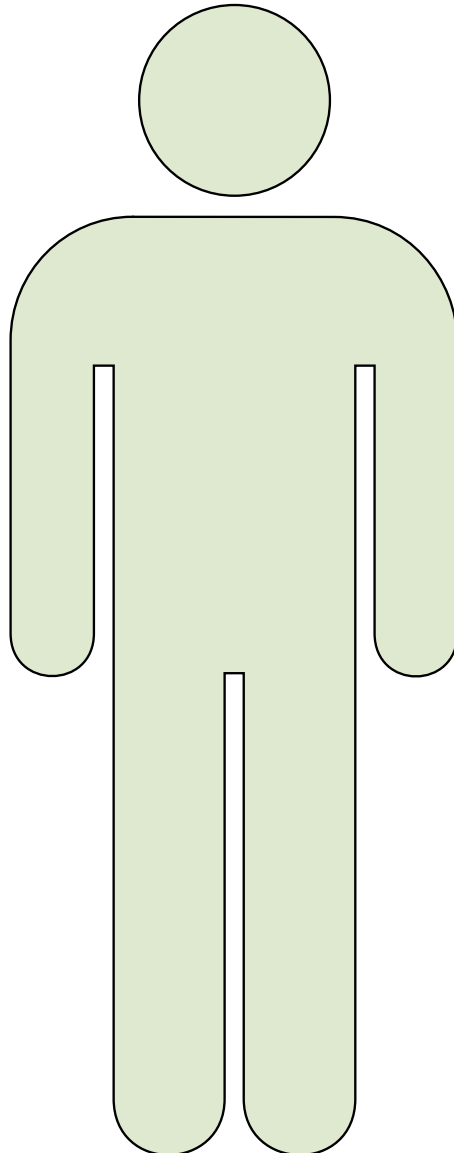
Molte più persone di quanto pensi faticano a dare un nome alle proprie emozioni. Questa non è infatti una capacità innata. Di innata c'è solo la capacità di provarle, ma il saperle riconoscere, distinguere e nominare è una competenza che si apprende se ce la insegnano. La ruota delle emozioni può esserti di aiuto.



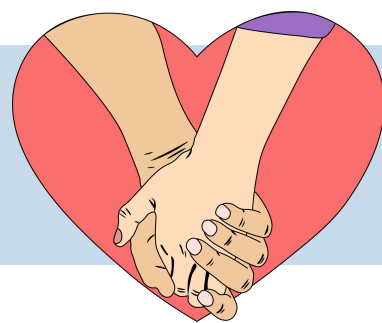
Il corpo che parla

Le emozioni si esprimono anche attraverso il corpo o talvolta addirittura solo attraverso il corpo. Questo accade soprattutto quando non abbiamo imparato a riconoscere e trattare i nostri stati emotivi: la mente ha bloccato l'accesso alla consapevolezza, magari ci pare di stare bene, ma il corpo parla. Sta a noi decifrare il messaggio.

Individua e annota in corrispondenza delle aree del corpo i sintomi e i segnali che il tuo organismo ti manda con una certa frequenza o in corrispondenza dei trigger.



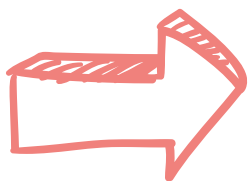
I trigger relazionali



Le relazioni con chi ci accudisce durante la crescita plasmano la nostra idea di come funzionano le relazioni affettive e danno una impronta chiara all'idea che ci facciamo di noi stessi.

Una delle cose che più di tutte influenza la nostra vita da adulti è la percezione del **senso di sicurezza** che abbiamo da bambini: da piccoli e da ragazzini infatti, non siamo in grado di regolare le nostre emozioni da soli (ricorda quello che abbiamo detto sullo sviluppo del cervello) e la sensazione di essere al sicuro dipende unicamente da quanto le nostre figure di accudimento sanno proteggerci, rassicurarci, consolarci.

Se va tutto bene, nella vita impareremo a sentirci piuttosto al sicuro, a fidarci degli altri e di noi stessi.



Se invece i nostri genitori non sono stati in grado per qualche motivo di proteggerci e confortarci o addirittura sono stati fonte di stress e paura per noi, quel senso di sicurezza non lo matureremo.

Non importa che mamma e papà non avessero l'intenzione di farci male, il più delle volte i genitori fanno del loro meglio con le migliori intenzioni!

Qui stiamo parlando dell'effetto che le cose hanno avuto su di te, non delle intenzioni di chi ti ha cresciuto.

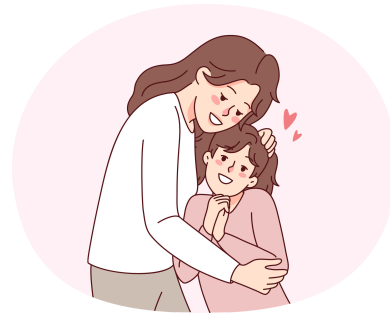
Quando le nostre esperienze relazionali durante la crescita non fortificano un senso di sicurezza e fiducia, da grandi ci capiterà di trovarci a disagio con l'intimità e la vicinanza affettiva oppure al contrario di cercare fortemente una fusione con gli altri, pur con una grande sospettosità e sfiducia verso di loro.

Ognuno di noi ha una preferenza per la giusta distanza da tenere nelle relazioni: alcune persone preferiscono maggiore vicinanza e altri una minore. Quando però il nostro legame con i genitori non è stato fonte di sicurezza, non ci ha insegnato ad avere fiducia in noi e negli altri, ecco che il nostro bisogno di vicinanza si fa più pressante oppure che la nostra necessità di distanza si fa più estremo.



Preferenza per la distanza

- Quando si avvicinano troppo, scapperei.
- Mi sento spesso soffocare nei rapporti.
- Non mi fido degli altri.
- Non mi piace dipendere dagli altri.
- Non amo il contatto fisico.
- Se i miei sentimenti vengono feriti, mi arrabbio molto.
- Mi preoccupo che l'altro non sia abbastanza per me.
- Non riesco a tollerare il bisogno di vicinanza del partner.
- Gli altri mancano alle mie aspettative.
- Spesso mi arrabbio e allontano il partner.
- Non chiedo aiuto, me la cavo da solo.
- Non mi mostro fragile col partner.
- Se sto male mi isolo e non mi lascio vedere.



Preferenza per la vicinanza

- Non tollero di non essere ascoltato.
- Accetto comportamenti abusanti.
- Se non mi capiscono o non si interessano a me, devo rimediare assolutamente.
- Mi preoccupo molto di essere voluto.
- Ho paura di essere abbandonato.
- Mi sento sicuro solo se ho qualcuno.
- Mi sento non amabile se feriscono i miei sentimenti.
- Non tollero la rabbia e il silenzio dell'altro.
- Se il partner cerca i suoi spazi, ho paura.
- Non riesco a dire no e mettere confini.
- Cerco di essere perfetto e all'altezza degli altri.
- Devo sempre chiarire punto per punto.
- Le relazioni sono la cosa più importante.
- Non mi piace la solitudine.

Imparare a riconoscere i trigger è molto importante perché ti aiuta a ricondurre le tue reazioni al trauma. Proprio perché a volte le reazioni emotive sembrano illogiche o sproporzionate rispetto a quello che sta accadendo, osservare cosa nello specifico ti abbia attivato può darti preziose informazioni. Prova a non giudicarti ma solo ad osservare cosa ti accade.

Questi sono alcuni fra i trigger relazionali più comuni

La sensazione di non essere ascoltato mi crea molto disagio emotivo

Mi preoccupo molto che il partner non mi ami

Ho paura di essere abbandonato

Mi spaventa molto essere tradito

Non sopporto di essere lasciato solo o messo da parte

Non riesco a condividere i miei sentimenti

Non riesco a dire no e mettere confini nelle relazioni

Ho l'ansia di sbagliare e deludere o far arrabbiare l'altro

Non essere capito mi manda in tilt

Stare da solo mi crea disagio

Mi sento spesso di non essere abbastanza

Vivo relazioni in cui sto male ma non riesco a chiudere

A volte mi sento abusato ma lo tollero

Non riesco a far entrare veramente gli altri nella mia vita

Non riesco a condividere i miei sentimenti

Non capire cosa pensa o prova il partner mi manda in tilt

Se mi mostro per chi sono davvero temo potrebbero rifiutarmi

Essere toccato mi fa sentire a disagio

Ho paura di non farcela da solo e devo sempre avere l'approvazione altrui

Mi sembra che gli altri non siano mai abbastanza per me

Quando mi avvicino emotivamente ho voglia di scappare

Non sono sicuro di essere meritevole di amore

Se l'altro è scontento penso subito sia colpa mia

Se l'altro prende i suoi spazi ho subito paura che smetta di amarmi

Ho una grandissima gelosia per il partner

Te ne riconosci qualcuno?



Diario dei trigger

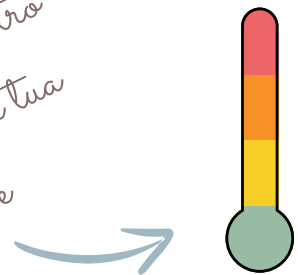
Data, ora, situazione

Emozioni e sensazioni fisiche

Pensieri

Qual è stato il trigger

*segna sul termometro
l'intensità della tua
reazione*



Come hai reagito

Come avresti voluto reagire

Diario dei trigger

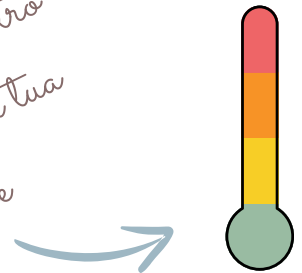
Data, ora, situazione

Emozioni e sensazioni fisiche

Pensieri

Qual è stato il trigger

*segna sul termometro
l'intensità della tua
reazione*



Come hai reagito

Come avresti voluto reagire

Diario dei trigger

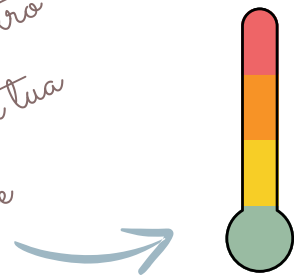
Data, ora, situazione

Emozioni e sensazioni fisiche

Pensieri

Qual è stato il trigger

*segna sul termometro
l'intensità della tua
reazione*



Come hai reagito

Come avresti voluto reagire

Il trauma e le emozioni



Nel sistema limbico c'è una ghiandola che si chiama **amigdala**. È lei che pompa ormoni quando percepisce pericolo, fai conto che sia la spia rossa che si accende al primo segnale di fumo rilevato. Non importa che sia un incendio, magari è fumo di sigaretta o un deodorante molto intenso: la funzione dell'amigdala è di dire "attenzione allarme pericolo tutti fuori si salvi chi può". Il sistema nervoso intero recepisce il segnale e sulla fiducia innesca una serie di reazioni a cascata. Diciamo che suona la sirena e si azionano i getti d'acqua antincendio.

In prima battuta si attiva il **sistema nervoso simpatico**, quello che ci spinge all'azione: il suo scopo è proprio prepararci all'attacco e alla fuga, per salvaguardare la nostra sopravvivenza. Il battito si alza, respiriamo più affannosamente, il sangue affluisce ai muscoli, siamo pieni di adrenalina. È quello che si attiva quando ti viene l'ansia, per intenderci.

In seconda battuta si attiva il **sistema nervoso parasimpatico**, quello che ci spinge all'immobilità: il suo scopo è permetterci di renderci immobili come forma di difesa, quando attaccare o fuggire non sia possibile o sicuro. Subentra un senso di stordimento, intorpidimento, a volte nausea e vomito, confusione, blocco mentale. È quello che si attiva quando sei giù di tono.

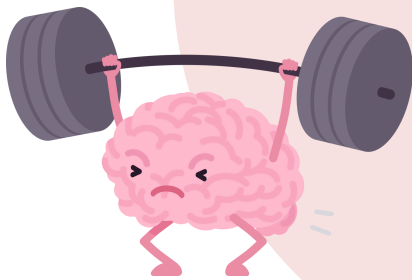


Sistema nervoso simpatico

Adrenalina, picco di energia che prepara all'azione.

Si spegne la corteccia prefrontale (il cervello pensante).

Tutti i sistemi che non servono vengono disattivati.

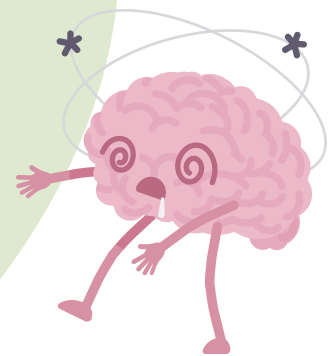


Siamo pronti ad attaccare o fuggire.

Sistema nervoso parasimpatico

Se non è sicuro attaccare o fuggire, il corpo si prepara allo spegnimento, al congelamento, al collasso, a fingersi morto. Stanchezza, brividi, diarrea, vomito, confusione mentale, dissociazione.

Siamo pronti ad congelarci o sottometterci.



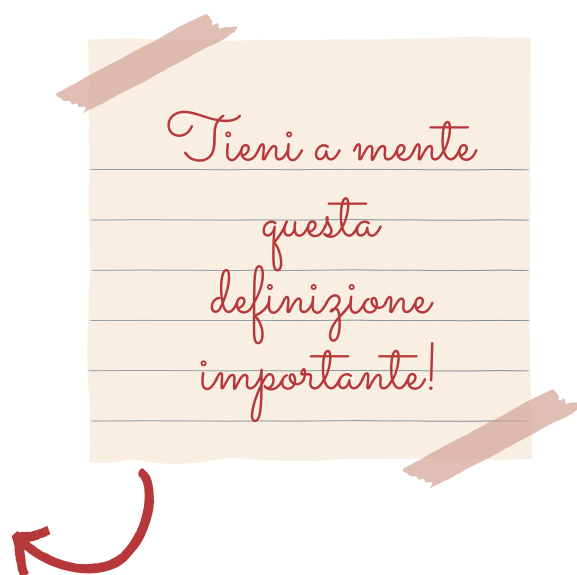


Ciò che è molto importante che tu capisca è che il modo in cui il tuo cervello ha imparato a rispondere al trauma quando il trauma si è verificato, è lo stesso modo che replicherà di fronte ai trigger (e al senso di minaccia che questi attivano).

Anche se non c'è più pericolo, anche se non sei più veramente in pericolo.

Quando siamo attivati da un trigger, la nostra vita emotiva diventa più intensa, possiamo percepire i segni di iperattivazione in modo molto intenso o sentirci assai poco attivati, a seconda del tipo di risposta del nostro cervello.

In ogni caso usciamo dalla cosiddetta **finestra di tolleranza emotiva**, ovvero quello spazio dentro al quale le nostre emozioni si fanno sentire, noi le percepiamo, ma non ci sopraffanno e non ci mandano in tilt totale.



Ricorda: lo schema delle risposte del tuo sistema nervoso oggi, racconta la storia della tua sopravvivenza e del tuo adattamento al trauma ieri.

Te lo ripeto ancora, questo significa che a volte reagirai ad un pericolo anche se nella realtà non sei in pericolo. Oppure che a volte reagirai ad un effettivo pericolo nel modo in cui hai imparato in passato, anche se adesso non sembra essere il modo migliore e più utile per metterti al sicuro.

Per questo è importante che impari a riconoscere cosa succede quando sei nella tua finestra di tolleranza e quando esci da questa.

Finestra di tolleranza

La finestra di tolleranza emotiva è quello spazio dentro al quale le nostre emozioni si fanno sentire, noi le percepiamo, ma non ci sopraffanno e non ci mandano in tilt totale.

Iperattivazione

ansia, impulsività, ipervigilanza, rabbia, sei fuori controllo, non riesci a calmarti, pensieri veloci, tachicardia, panico, sensazione di pericolo imminente, emozioni travolgenti



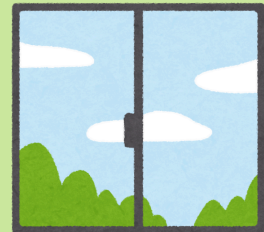
Inizio della disregolazione

ti senti agitato e frustrato, inizi a sentire che le emozioni si fanno più intense ma sono ancora gestibili



Finestra di tolleranza

ti senti calmo, presente, al sicuro, riesci a pensare e sentire contemporaneamente



Inizio della disregolazione

l'umore inizia ad andare giù ma è ancora gestibile, ti senti annebbiato e inspiegabilmente assennato



Ipoattivazione

intorpidimento, disconnessione, senso di irrealtà, letargia, le emozioni sembrano ovattate, hai voglia di dormire, ti senti sconnesso, spento, paralisi, passività, anestesia emotiva



Riconoscere i segnali

Mi accorgo che sono in iperattivazione quando



mi arrabbio molto, do pugni al muro, divento aggressivo, mi viene spesso la tachicardia, arrivano gli attacchi di panico, non riesco a stare fermo, mi sento fuori controllo, ho pensieri veloci, ecc.

Mi accorgo che inizio ad attivarmi quando



lascio le cose a metà, mi sento teso emotivamente, contratture muscolari, divento irritabile, ho molte preoccupazioni, comincia l'ansia, sudo più del solito, ecc.

Quando sono nella finestra di tolleranza



mi sento riposato, mi sento al sicuro, mi concentro sulle cose, mi diverto, risolvo i problemi che sorgono, discuto con calma con le persone, ecc.

Mi accorgo che inizio a disattivarmi



mi sento stanco, sono stressato, mi lamento, procrastino le cose, non ho più voglia di fare, mi isolo, mi annoio, ecc.

Mi accorgo che sono in ipoattivazione



mi sento confuso, fatico a conversare con le persone, non mi concentro, dimentico le cose, mi abbuffo, ho sempre sonno, bevo alcolici, faccio uso di droghe, ecc.

Individua e annota i tuoi segnali

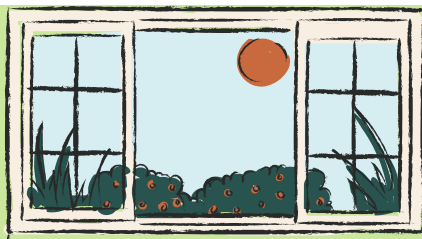
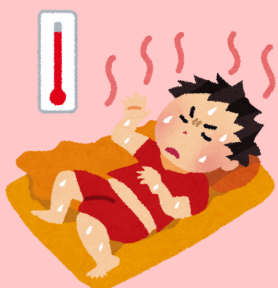


Conosci la tua finestra

Cosa ha il potere di farti uscire dalla finestra di tolleranza?

Mi fa andare in iper-attivazione

es. le critiche, i litigi, prendere l'aereo, consumare droghe



Mi fa andare in ipo-attivazione

es. essere sovraccarico di lavoro, passare il weekend da solo



Regolare le proprie emozioni



In un mondo minaccioso, senza supporto o protezione o conforto, gli esseri umani devono fare affidamento sulle proprie risorse per gestire circostanze opprimenti e sentimenti insopportabili. Le nostre risorse sono diverse a seconda delle età e più piccoli siamo e meno risorse abbiamo.

Se ricordi, abbiamo detto che l'emisfero destro del cervello si sviluppa molto più velocemente del sinistro e che il corpo calloso che li connette è ancora più lento: per elaborare le esperienze abbiamo bisogno di tante risorse, di quelle più logiche e razionali e di quelle emotive, dell'integrazione fra questi due modi di vivere gli eventi. Ma quando siamo piccoli ci mancano le strutture cerebrali che consentono di fare queste complesse operazioni di elaborazione e di gestire le emozioni prepotenti generate dal trauma!

Perché il trauma è prima di tutto una bomba di emozioni ingestibili.

Quando viviamo in un ambiente non traumatico, piano piano l'integrazione fra i due emisferi si realizza nel tempo: nel frattempo ricaviamo un senso di sicurezza e fiducia dal legame con mamma e papà.

Ma se sei vissuto in un contesto molto attivante emotivamente, in cui non hai sentito un sufficiente senso di sicurezza fisica o emotiva, il tuo cervello ha dovuto industriarsi molto per consentirti di funzionare e sopravvivere: il tuo emisfero sinistro ti ha permesso di fare ciò che dovevi (giocare, andare a scuola, stare nei contesti in cui dovevi), quello destro si è organizzato per proteggerti emotivamente usando l'istinto (spegnendo l'emotività, rendendoti iperattivo, facendoti ammalare spesso, spingendoti ad essere docile e accomodante, ecc.).

A seconda delle età, gli esseri umani trovano istintivamente delle strategie di emergenza per regolare le proprie emozioni.

I neonati imparano a proteggersi scollandosi da quello che succede (si chiama dissociazione) ed entrando in uno stato insensibile.



I bambini possono usare il cibo per calmarsi oppure masturbarsi; a volte hanno comportamenti rischiosi e iperattivi per stimolare la produzione di adrenalina. Altre volte ancora si rifugiano in un mondo di fantasie e immaginazione.

Gli adolescenti hanno sempre più modalità di difesa disponibili: abbuffate, comportamenti ossessivo compulsivi, autolesionismo, uso di droghe, comportamenti aggressivi verso gli altri; ma anche ritiro sociale, in un mondo tutto proprio, perfezionismo, fare i genitori di tutti.



Tutte queste reazioni sono apparentemente disfunzionali, ma in realtà permettono di sopravvivere emotivamente in contesti in cui altrimenti si impazzirebbe. Il problema è che questi adattamenti nel tempo possono diventare sintomi o dinamiche problematiche: resistono al tempo e continuano ad accompagnarci anche quando siamo adulti e avremmo altri modi per affrontare le cose.

Il cervello impara che per mantenersi in equilibrio deve regolarsi come ha imparato a fare. Alcol, droghe, autolesionismo, digiuno, abbuffate, pianificazione del suicidio, isolamento, sono alcuni esempi di tentativi di abbassare il livello di attivazione e sedare le emozioni. Fare mille attività durante il giorno, assumere stimolanti, agire aggressività verso gli altri, possono invece essere un modo per alzare l'attivazione quando si sta andando troppo giù di umore.

Come regoli le tue emozioni?

Annota le tue modalità di regolazione emotiva.

Mi aiuta ad abbassare la temperatura interna

es. fare una doccia fredda, respirare lentamente, guardare per ore la tv



Mi aiuta ad alzare la temperatura interna

es. fare una corsa, cantare a squarciagola, uscire e ubriacarmi con gli amici

Le strategie che utilizzi sono tutte efficaci e funzionali?

Come ti dicevo qualche pagina fa, le strategie che abbiamo usato per fronteggiare il trauma nel passato, continuano spesso ad accompagnarci anche molti anni dopo, anche se non sono più effettivamente soluzioni funzionali per il presente.

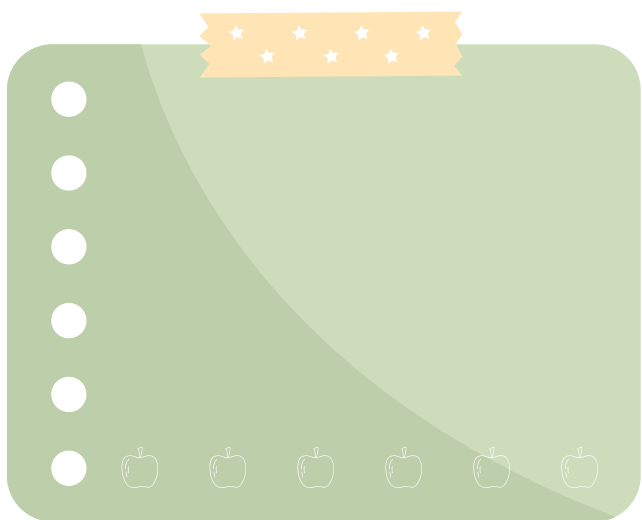
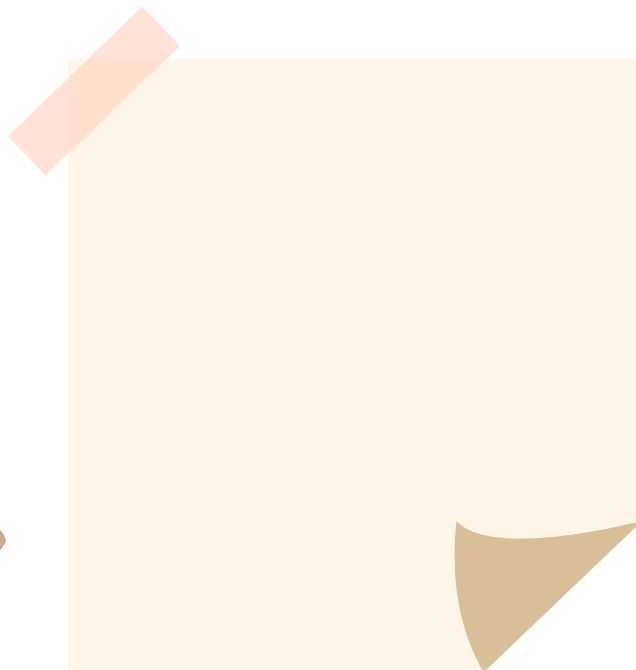
Ora prova a pensare alle ultime due situazioni reali in cui ti sei sentito attivato da un trigger e individua le strategie che hai messo in atto subito dopo. Annotale qui sotto.

Situazione n. 1

Situazione n. 2

Ora rifletti sulle conseguenze: è proprio qui che puoi capire se le strategie di regolazione che usi sono funzionali o disfunzionali.

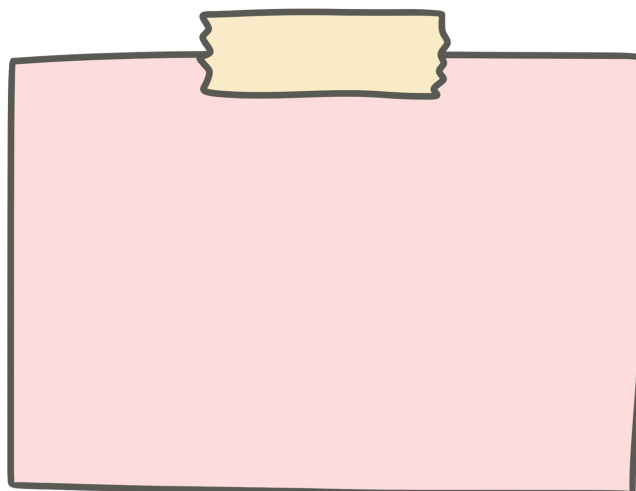
Conseguenze su di te,
sulle tue emozioni, sul tuo
umore e sulla percezione
che hai di te



Conseguenze sulle
relazioni e le persone
a te vicine

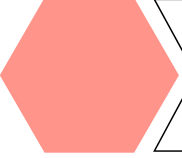

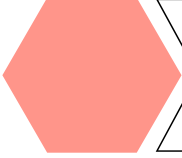

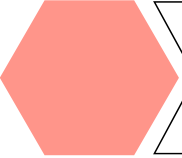

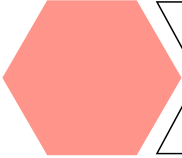

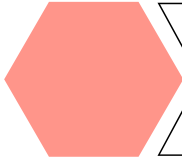

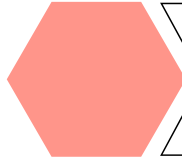

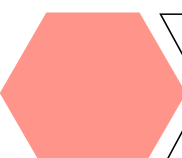

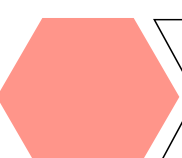

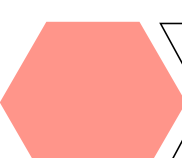

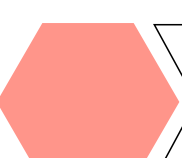
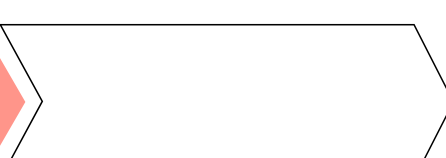
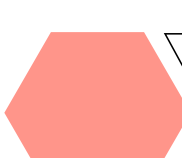

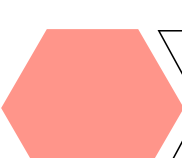
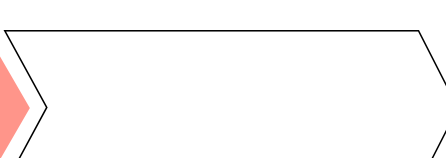


Conseguenze sulle tue
attività quotidiane



Alternative funzionali

In che altri modi avresti potuto gestire ciascuna situazione e reagire alle tue emozioni? Ricorda: non puoi cambiare le emozioni che provi, puoi solo cambiare il modo in cui reagisci ad esse.

| | | | |
|---|---|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

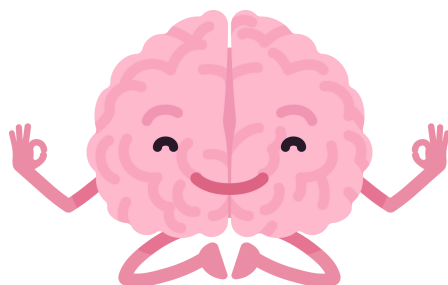
YOU
got
THIS

Il trigger attiva una reazione.
Il pensiero attiva un'azione.

Per poter agire e non reagire dobbiamo prima calmarci e rientrare nella nostra finestra di tolleranza.

Nessuno è in grado di agire consapevolmente quando le emozioni sono intense. Come leggevì qualche pagina fa, non appena l'amigdala inizia a super funzionare, le aree del cervello in grado di pensare si disattivano.

Va da sè che c'è una sola cosa che possiamo fare quando siamo attivati emotivamente: calmarci!



Vediamo quali sono i passaggi per calmarci.



Fermati. Non reagire.

Riduci l'attivazione
emotiva.

(vedi le tips nelle prossime pagine)

Nota cosa sta succedendo
dentro di te.

Metti in prospettiva le cose
e guardale da un diverso
punto di vista.

(cosa direbbe il tuo migliore amico?)

Vai avanti con le attività.

Tips di regolazione se sei in iper-attivazione



Strategie per abbassare l'attivazione emotiva e fisica

Compi questi passaggi **in sequenza**. Sono pensati per modificare la chimica del corpo e indurre uno stato di rilassamento.

Riduci la temperatura del viso

Trattieni il fiato, immergi il volto in una bacinella di acqua fredda, oppure appoggia un impacco freddo (o un sacchetto di plastica a chiusura ermetica con acqua fredda) sugli occhi e sulle guance. Tieni l'acqua fredda per 30 secondi. La temperatura dell'acqua non deve essere inferiore ai 10°C.

Fai esercizio fisico intenso

Svolgi un'attività fisica intensa, anche solo per alcuni minuti. Consuma l'energia fisica accumulata dal tuo corpo correndo, camminando rapidamente, saltando, giocando a basket, sollevando pesi ecc.

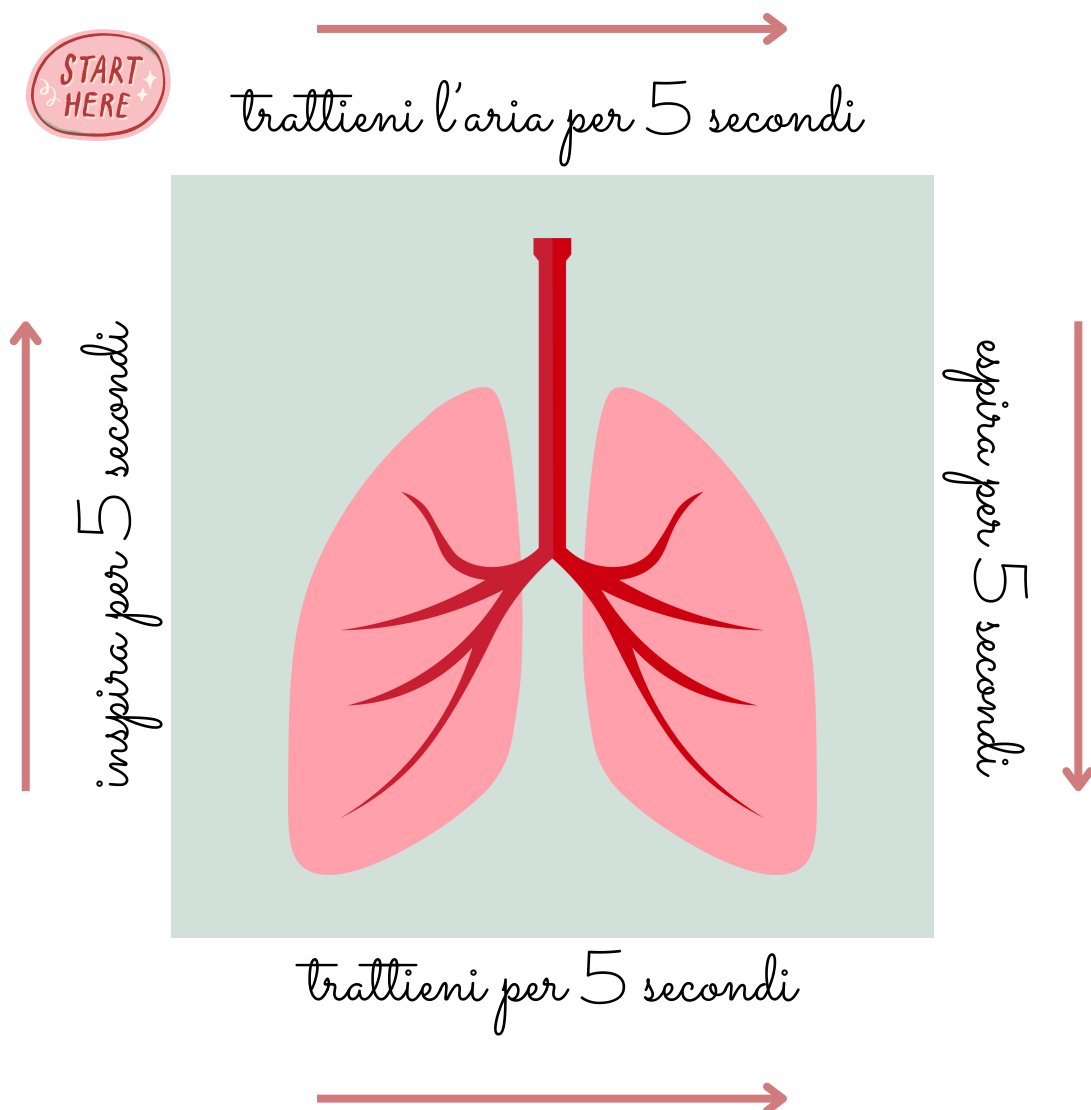
Rallenta il ritmo della respirazione

Respira profondamente con la pancia. Inspira col naso contando fino a 5 e fai espirazioni con la bocca più lunghe contando mentalmente fino a 7 o più. Ripeti almeno venti volte e finchè non senti che il battito è più regolare.

Just breath

La respirazione diaframmatica stimola il nervo vago e il nostro sistema parasimpatico. In altre parole aiuta il corpo a rilassarsi e se il corpo si rilassa anche la mente si calma.

Il respiro quadrato consiste in 4 passaggi di 5 secondi ciascuno: inspira, trattieni, espira, trattieni. Ripetilo più volte finchè non senti il corpo più calmo, puoi farlo ogni volta che vuoi.



Tips di regolazione se sei in ipo-attivazione



Strategie per alzare l'attivazione emotiva e fisica

Qui non abbiamo passaggi da seguire ma una serie di esempi di strategie che puoi provare.

Se ti senti intorpidita

- Cambia postura, raddrizza la colonna vertebrale, gonfia il petto, tira su la testa assumendo una posa di forza.
- Alzati in piedi, batti i piedi a terra, marcia sul posto battendo i piedi a terra.
- Mettiti in piedi e salta su e giù aprendo e chiudendo le braccia.
- Fai dei vocalizzi ad alta voce mentre ti muovi nella stanza.

Se ti senti confusa e scollata dalla realtà

- » Osserva gli oggetti intorno a te e nominali ad alta voce; puoi fare la stessa cosa con i colori.
- » Ascolta una canzone che conosci e cantala ad alta voce.
- » Prendi uno shampoo, un olio profumato, un prodotto con odore intenso e annusalo per un minuto.
- » Accendi un bastoncino di incenso profumato nella stanza.
- » Metti in bocca un cibo gustoso e tienilo in bocca, poi mastica lentamente, concentrati sul sapore prima di deglutire.
- » Succhia una caramella forte alla menta o balsamica.
- » Fai una doccia fresca.
- » Appoggia qualcosa di freddo sulla fronte o tieni del ghiaccio in mano.
- » Stringi forte a te un cuscino o peluche.
- » Batti i piedi a terra e concentrati sulla sensazione corporea.

Se ti senti intensamente giù di corda

Se ne senti lo stimolo, piangi
finchè non ne hai più bisogno

*le lacrime attivano meccanismi biochimici di
regolazione delle emozioni!*

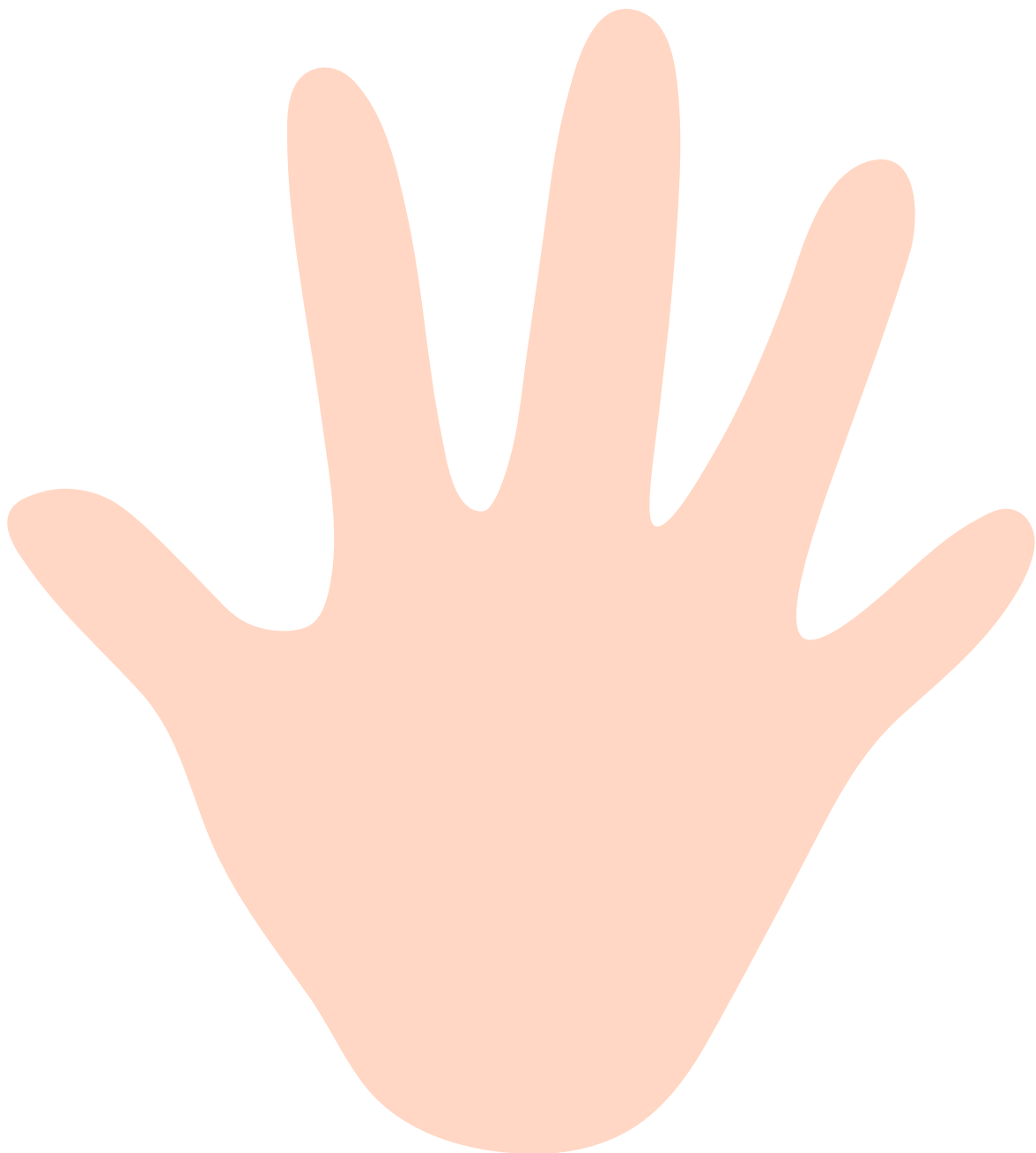
Se hai pensieri suicidari, chiama le tue figure di
riferimento affettive e sanitarie.

Vai avanti nella lettura delle prossime schede.



Se ti serve una mano

Il sostegno degli altri è fondamentale nei momenti di crisi. Pensa alle persone a te più care e che reputi più affidabili, quelle a cui puoi rivolgerti se ne hai bisogno. Scrivi 5 nomi in ogni dito.



Numeri di emergenza

Se hai pensieri suicidari o temi per la tua/altrui salute, contatta immediatamente il tuo psicoterapeuta / psichiatra.

Se non sei seguito da un professionista della salute mentale, rivolgiti al tuo medico di base o in alternativa al Pronto Soccorso.



Potrebbero esserti utili questi numeri di emergenza:

se hai bisogno di parlare

**Supporto psicologico
della Croce Rossa**

1520
attivo dal lunedì al sabato
dalle 8 alle 20

se hai pensieri suicidari

Telefono Amico Italia

02 2327 2327
www.telefonoamico.net
attivo tutti i giorni dalle 10 alle 24

*se sei un minore
o cerchi aiuto per lui*

Telefono Azzurro

19696
<https://azzurro.it/>
attivo tutti i giorni a tutte le ore

*se il problema
è la violenza di genere*

**Numero Antiviolenza
e Stalking**

1522

Piano di sicurezza

Più conosci i tuoi trigger e più puoi diventare efficace nel gestire l'attivazione emotiva che ne consegue. Elabora il tuo personale piano di sicurezza per i trigger più frequenti. Segui questo modello.

trigger più forti

primi segnali di attivazione

cosa mi ha aiutato altre volte

cosa può aiutarmi stavolta

persone che posso chiamare

luoghi sicuri in cui andare

professionisti che posso contattare

cose sagge che puoi dirti

bad days
don't stay
bad forever

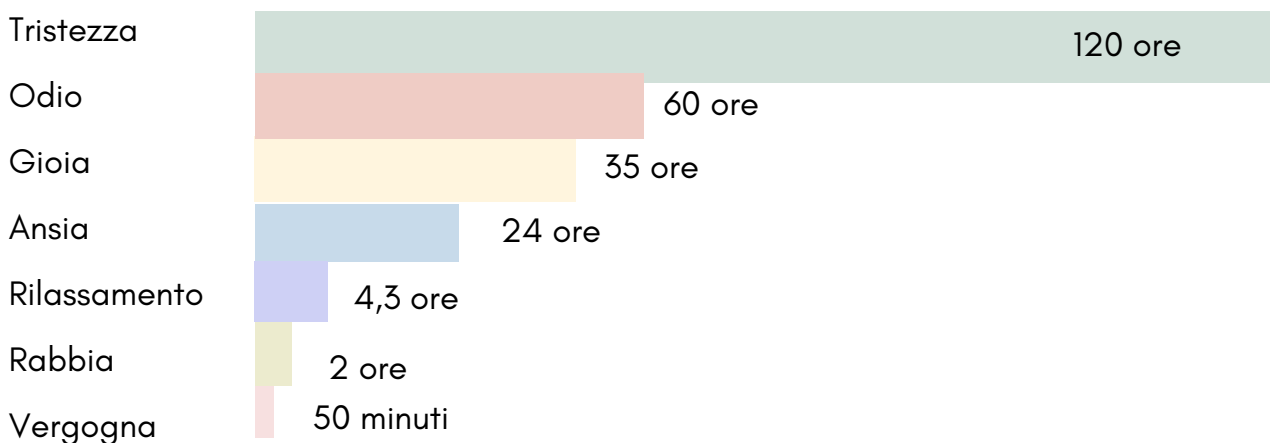
Soluzioni al 10%



Quando la crisi è molto grossa, tendiamo a scoraggiarci e pensare che non ci sia niente che possa farci stare bene di nuovo. In parte è vero, nel senso che non esiste quasi mai una soluzione unica in grado di ripristinare uno stato di benessere emotivo da 0 a 100. Risulta molto più probabile ed efficace adottare più soluzioni che prese singolarmente cambiano poco, ma insieme fanno la differenza.

Stiamo parlando dei momenti di crisi, quelli di attivazione da trigger, per cui l'obiettivo non è azzerare le emozioni, ma riportarle nella finestra di tolleranza, dove cioè le puoi sentire ma non esserne sopraffatto.

Soluzioni o non soluzioni, quanto durano le emozioni?



Può darsi che tu non abbia idea di cosa possa funzionare. Allora bisogna sperimentare e verificare. Ti propongo alcuni esempi, divisi in due grandi categorie: strategie di distrazione e strategie di autoconsolazione. Sperimentali e annota se e come hanno funzionato.

Strategie di distrazione

Pratica attività



- Guarda una serie tv che ti piace.
- Pulisci una stanza della casa.
- Vai a fare una passeggiata o fai esercizio fisico.
- Vai a pranzo o cena fuori.
- Chiama un amico e/o esci con lui.
- Fai le parole crociate.
- Ascolta musica.
- Fai un puzzle.

Contribuisci al benessere altrui

- Cerca in casa oggetti da donare.
- Fai una commissione o qualcosa di utile per qualcuno.
- Scrivi a qualcuno che ami per dirgli che gli vuoi bene.
- Invia messaggi o chiama qualcuno a cui vuoi bene.
- Fai qualcosa di carino per qualcuno a cui vuoi bene.



Fai confronti



- Confronta come ti senti ora con i momenti in cui ti sentivi meglio e nota come le emozioni cambino.
- Ricorda una volta in cui ti sei sentito come ora e dopo sei stato meglio e nota come le emozioni non durino per sempre.

Attiva emozioni diverse



- Guarda un film che attivi emozioni diverse (suspance, risate, ecc.)
- Guarda o partecipa ad uno spettacolo che attivi emozioni diverse.
- Ascolta musica che ti generi emozioni diverse.
- Guarda vecchie foto di momenti in cui stavi bene.

Tieni lontano



- Pensa di costruire un muro immaginario fra te e la situazione trigger.
- Interrompi i pensieri di rimuginazione quando li noti.
- Immagina di appoggiare il dolore in una scatola e chiuderlo nell'armadio.

Strategie di autoconsolazione



Prenditi cura di te attraverso gli occhi

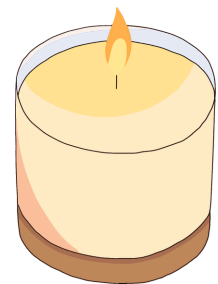
- Guarda un'alba o un tramonto.
- Crea un album nel tuo smartphone in cui raccogli le foto di momenti sereni, luoghi e situazioni in cui ti sei sentita serena e al sicuro o felice e riguardale.
- Fai due passi nella natura e soffermati ad osservarla.
- Crea un'atmosfera accogliente in camera accendendo le candele.
- Visita una mostra.
- Sfoglia un libro d'arte (ci sono moltissimi artisti che hanno tradotto in bellezza il loro dolore)



Prenditi cura di te attraverso le orecchie

- Ascolta una musica che ti trasmette calma o calore o energia (puoi anche creare una playlist con le canzoni da pronto soccorso emotivo).
- Canticchia una melodia rilassante o piacevole.

Prenditi cura di te attraverso l'olfatto



- Vai ad annusare e prova qualche profumo o crema profumata in negozio.
- Accendi una candela profumata o un incenso dal buon odore.
- Compra dei fiori profumati da tenere in camera.
- Prepara dei pop corn.
- Passeggia in una zona alberata e ispira i profumi della natura.

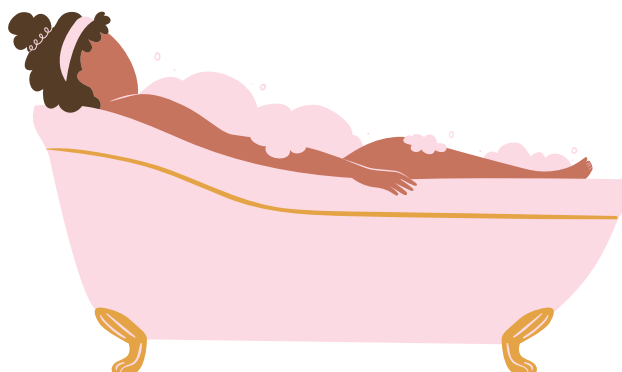
Prenditi cura di te attraverso il gusto

- Bevi qualcosa che ti rilassa (una cioccolata, un the, una tisana, ecc.).
- Mangia un confort food, magari qualcosa che ti piaceva da bambino.
- Vai in gelateria e prova dei gusti nuovi o chiedi di assaggiarne diversi.
- Ordina o prepara un cibo che di solito non prendi, gustalo come una coccola.

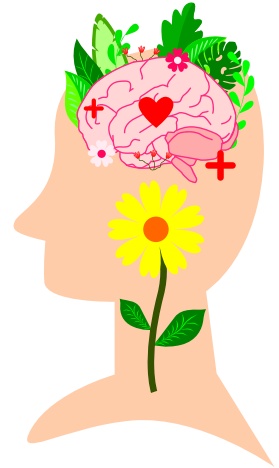


Prenditi cura di te attraverso il tatto

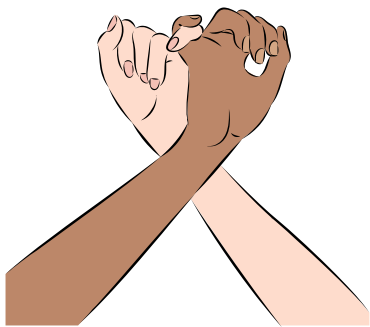
- Fai un bagno caldo, schiumoso e rilassante.
- Accarezza un animale domestico.
- Abbraccia qualcuno.
- Spalmati una crema corpo profumata.
- Metti lenzuola pulite nel letto.



Prenditi cura della tua mente



- Ascolta un podcast su un argomento di tuo interesse.
- Leggi un romanzo o un libro di approfondimento su un tema di tuo interesse.
- Partecipa ad eventi in presenza o online su temi che ti appassionino.
- Segui un corso d'arte.
- Fai un po' di meditazione (esistono app di meditazioni guidate molto belle, come Meditopia).
- Colora un mandala.



Prenditi cura del tuo cuore

- Crea un archivio di messaggi affettuosi o incoraggianti che le persone che ami ti hanno mandato e rileggili al bisogno.
- Appoggia una mano sul petto all'altezza del cuore e dici alla parte di te sofferente che non durerà per sempre e che tu sei lì per lei.
- Cerca la compagnia di persone a cui vuoi bene e che ti fanno stare bene.

Le tue mini soluzioni

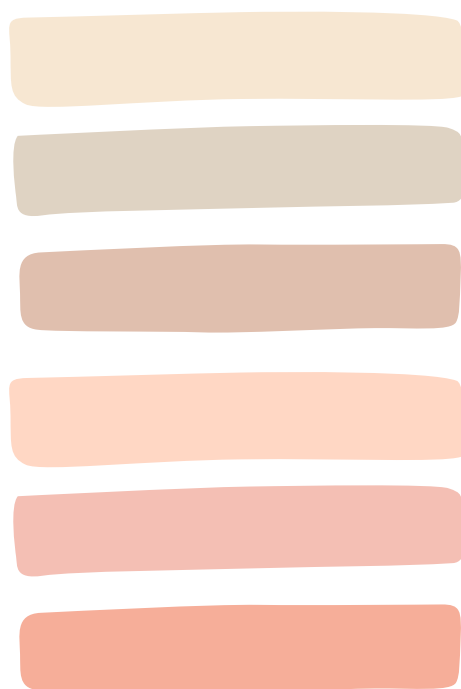
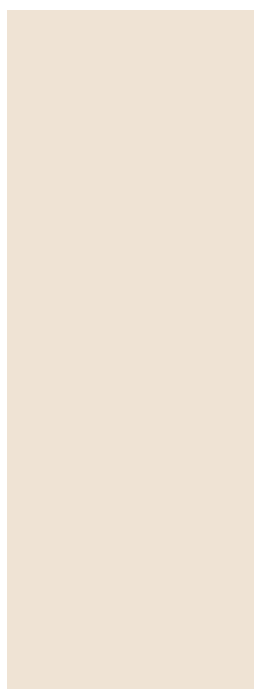
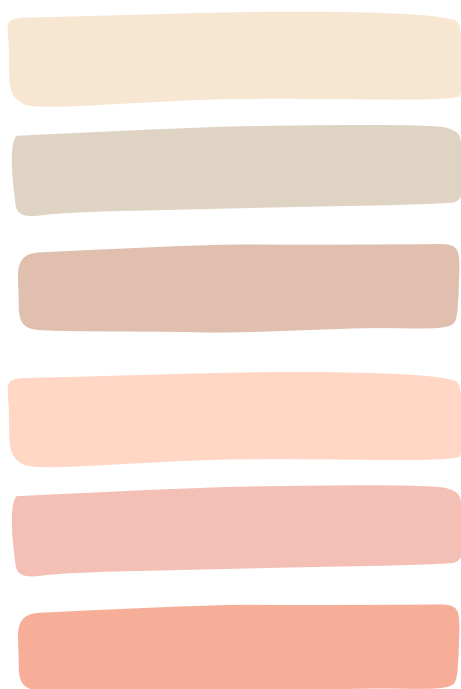
Adesso sperimenta queste o altre che ti vengono in mente e poi nota e annota in che situazione le hai provate e quanto ti sono state di aiuto in percentuale.

YOU CAN
DO IT!

Qualsiasi attività che ti dia
un minimo di sollievo o
piacere, almeno per un po'

In che % aiuta

Per quale emozione,
pensiero, situazione, impulso
è stata di aiuto

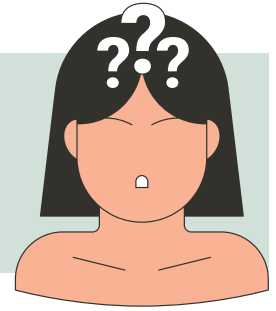




Preghiera della serenità

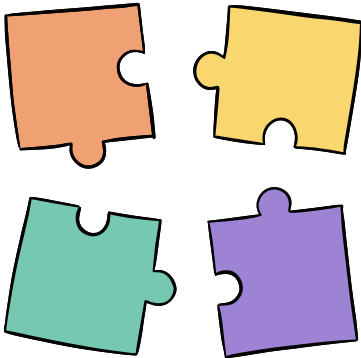
Che io possa trovare
la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare
le cose che posso,
e la saggezza
per conoscere la differenza.

Il trauma e le parti del Sé



Che effetti hanno le esperienze traumatiche sull'identità? Diciamolo: il trauma ci rompe dentro, è frammentazione, è il contrario dell'integrazione.

Il trauma frammenta i ricordi. Lo abbiamo visto, a volte gli aspetti verbali e logici restano scollati da quelli emotivi e sensoriali.



Il trauma frammenta la nostra storia di vita: a volte quell'evento o quegli eventi restano compartimentati nella nostra memoria, come se fossero accaduti ad un'altra persona o in un'altra vita.

Il trauma frammenta il Sé: ci rompe in tanti pezzi, anzi in tante parti che spesso percepiamo molto in conflitto dentro di noi e che a volte arriviamo ad odiare e disprezzare e considerare nemiche.

Immaginiamo il tuo Sé come una torta tutta intera. Il trauma funziona come un coltello che taglia la torta in tante fette. Ogni fetta, cioè le diverse parti di te, possono imparare a funzionare in modo autonomo e molto diverso, creando spesso confusione e grandi conflitti interni.

Ci sono tre grandi categorie di parti del Sé: quella che va avanti con la vita quotidiana, le parti connesse al trauma e la nostra parte saggia.



Conosciamole una per volta.

La parte di te che e' andata avanti

Una parte di te, quella che va avanti con la vita quotidiana, è sopravvissuta al trauma ed ha continuato a funzionare nonostante tutto, grazie alle tue parti protettive. La parte di te che è andata avanti è stata studente, forse lavoratrice, forse si è appassionata ad uno sport, ha trovato degli hobby. Ha funzionato.

Meno emotiva e più razionale, governata dall'emisfero sinistro, pensante e risolutore di problemi, ha svolto i suoi compiti, uno per uno. Il suo obiettivo è sempre stato uno e solo uno: funzionare.

Le parti protettive le hanno sgomberato il campo il più possibile, le parti ferite sono state esiliate: sentirne il dolore avrebbe mandato in tilt il sistema e tu avresti smesso di funzionare.



Attenzione però.



Andare avanti non significa elaborare.
Funzionare non significa vivere a pieno la vita.

Ecco perchè, nonostante i risultati raggiunti o la strada percorsa, potresti avere sempre la sensazione di non godere delle cose, che ci sia sempre un velo di tristezza o di scollamento da quello che ti succede, o che tutto vada così veloce da non riuscire a sentire il bello delle cose.

Non è affatto strano: non possiamo vivere a pieno il bello della vita, se non accettiamo di vivere anche ciò che di brutto ci ha messo davanti.

Le parti connesse al trauma sono invece parti emotive, istintive, governate dall'emisfero destro: rientrano nella categoria sia le parti ferite, quelle sofferenti e traumatizzate, sia le parti protettive, quelle che cercano di evitare o arginare o spegnere l'attivazione emotiva delle parti ferite.



Il trigger attiva una parte ferita: qualcosa nel presente riattiva un dolore vecchio, bloccato al tempo del trauma. Il sistema limbico e l'amigdala si attivano.



Quel dolore connesso al trauma non è mai stato elaborato e il cervello ha imparato a riconoscerlo come fortemente minaccioso. Scatta un allarme rosso che mobilita le parti protettive.



Le parti protettive arrivano in azione, può essere che se ne faccia avanti solo una, oppure più parti insieme. Il loro obiettivo è ridurre quel disagio e tenere le parti ferite più lontano possibile dalla consapevolezza.



Le parti ferite vengono ricacciate indietro col loro disagio. Tu probabilmente sperimenti un senso di confusione o ambivalenza, senti una lotta dentro di te e ti chiedi: "chi sono io?".

Le parti ferite

Le parti ferite sono spesso parti piccole, giovani: sovente si sentono sole, abbandonate, isolate, terrorizzate. L'età di queste parti è connessa al momento del trauma: per loro il tempo si è fermato.

In realtà più che di protezione avrebbero bisogno di accoglienza, di una parte adulta e saggia che sappia comprenderle amorevolmente. Ma questa è una cosa che si impara, niente affatto immediata, ecco perchè si attivano le parti protettive.

Le parti protettive

Gli esseri umani condividono con gli animali cinque strategie difensive automatiche di sopravvivenza: l'attacco, la fuga, il congelamento, la sottomissione e il gridare aiuto. Queste cinque difese possono strutturarsi dentro di noi proprio come parti del sé, parti della nostra personalità che hanno lo scopo di proteggerci ogni volta che c'è una vera minaccia ma anche ogni volta che rischia di esserci una minaccia.

Anche le parti che sembrano cattive verso gli altri o verso di sé in realtà agiscono con l'intento di proteggere, cioè con le migliori intenzioni.

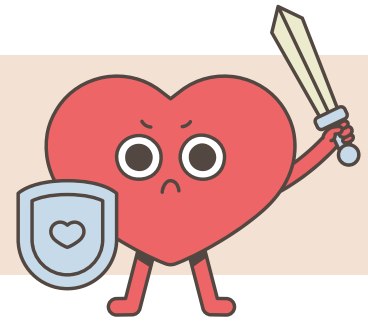
Tutte le parti del Sé contengono al loro interno degli aspetti di risorsa e altri problematici. Ma tutte hanno il diritto di esserci, tutte hanno bisogno di far sentire la propria voce. Ognunə di noi ha delle parti che non sopporta e di cui cerca ostinatamente di liberarsi: ma oltre a non essere possibile, è assolutamente controproducente.

Più cerchiamo di liberarci di una parte e più questa troverà il modo per farsi sentire.

it's okay to
feel your
feelings

La strada per l'elaborazione del trauma passa sempre e solo per l'accettazione di sé, di tutte le parti di sé, col loro bagaglio di emozioni, ricordi, pensieri, con le loro forze e le loro debolezze, con tutto il dolore e con tutta spinta alla sopravvivenza che ciascuna di esse ha avuto negli anni.

Identikit delle parti protettive

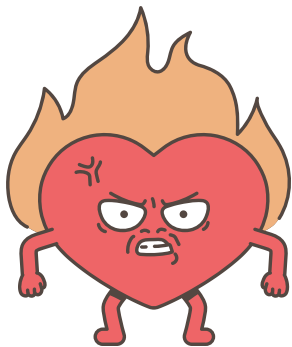


Le parti che attaccano

Il loro super potere è la **vigilanza**.

Verso gli altri possono essere diffidenti, sospettose, ipervigili. Spesso non amano l'intimità emotiva che vivono come poco rassicurante. Possono essere caute e sfiduciate, ma anche aggressive, irritabili, svalutanti.

La loro missione è renderti invulnerabile, anche a costo di ferirti direttamente: tutto pur di non dare ad altri il potere di ferirti, umiliarti, sottometterti.



Anche verso di te possono essere molto critiche, sminuenti, a volte puoi percepirle come addirittura crudeli. Sono parti che possono spingere verso l'autolesionismo e il farti del male.

Sono sempre in lotta con le parti vulnerabili, sottomesse, che chiedono aiuto, perchè le sentono minacciose.

Può essere che tu le percepisca come parti cattive e spaventose (soprattutto quando sono aggressive verso di te) oppure molto rassicuranti (quando sono più schierate contro gli altri).

I **punti di forza**: sono parti super energetiche, tirano fuori una gran forza anche nei momenti in cui ti senti più a terra. Esigono rispetto dagli altri, sanno mettere dei confini e non hanno problemi a dire no a ciò che non va bene per loro.

I **punti di debolezza**: non sanno distinguere fra chi è mosso da buone intenzioni e chi da intenzioni malevole. Praticamente fanno di tutta l'erba un fascio e trattano tutti come potenziali nemici. Inoltre, a volte sono drastiche e scambiano la protezione con l'autolesionismo.



Le parti che scappano

Il loro super potere è l'evitamento.

Temono le tue emozioni più di tutto e cercano in ogni modo di abbassarne l'intensità e allontanarle dalla tua consapevolezza.

Ecco perchè con gli altri possono essere distanti emotivamente, ambivalenti, incapaci di impegnarsi nelle relazioni (le relazioni ci rendono vulnerabili e ci fanno sentire le emozioni, anche quelle dolorose).

Queste parti hanno diverse possibilità di evitamento.

L'iperattività, il fare fare fare come modo per non sentire.

Le dipendenze da sostanze o le dipendenze comportamentali, che distolgono l'attenzione dal vero nucleo di malessere e al contempo anestetizzano.

Anche i disturbi alimentari rientrano fra le strategie delle parti in fuga dal sentire.

Quando vai in terapia, tengono sempre un piede fuori dalla porta. Sono quelle che minimizzano i problemi o che spazzano via i ricordi dolorosi in fondo alla coscienza.



I punti di **forza**: sanno abbassare il volume del sentire quando non ci sono le risorse necessarie per affrontare il dolore, conoscono il valore del recuperare energie e sanno che è importante scegliere le battaglie da combattere perchè non tutte valgono gli sforzi.

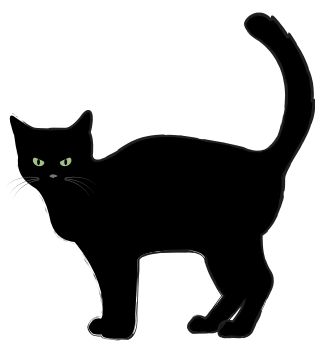


I punti di **debolezza**: non capiscono che ciò che accantoni prima o poi ti si ripropone e non hanno molta fiducia nella capacità di tollerare il dolore o la vergogna. Vedono tutto negativo, non sanno cogliere le potenzialità di crescita che hanno le situazioni difficili.

Le parti che si congelano

Il loro super potere è la paura.

Sono parti che provano terrore, spesso paura di essere notate, sono quelle che si fanno sentire con segnali di ansia e panico.



Non hanno lo scopo di farti agire, il loro compito è mobilitare tutte le risorse per farti reagire. In sostanza ti preparano, ti segnalano che c'è pericolo ma sono e restano bloccate nel terrore.

Di fronte alla minaccia si paralizzano, come un gatto in tangenziale. Prendono il sopravvento quando sentono che non è sicuro agire in altro modo.

Le parti attacco le considerano delle mollaccione, perchè hanno strategie di difesa molto diverse. Fanno molta paura alle parti in fuga e contagiano emotivamente le parti che si sottomettono e che gridano aiuto (le trovi nelle prossime pagine)

I punti di **forza**: sono super reattive al pericolo e orientate alla sopravvivenza (anche quando può sembrarti di no). Hanno veramente sangue freddo. Sanno bene che a volte la paura salva e che, nel dubbio, spesso è meglio temporeggiare.

I punti di **debolezza**: sono super reattive al pericolo, il che è anche un bene, ma il problema è che hanno la memoria lunga, per cui basta che una volta tu abbia preso paura nella situazione X che si attiveranno ogni volta che qualcosa somiglia ad una situazione X. Anche le volte in cui non c'è assolutamente da aver paura.



Le parti che si sottomettono

Il loro super potere è la vergogna.

Perchè mai la vergogna dovrebbe essere un super potere?

Perchè ci sono situazioni in cui reagire non è utile a sopravvivere ed è più funzionale sottomettersi, arrendersi, farsi amico il nemico. Questo non è possibile se siamo arrabbiati. Possiamo arrenderci a chi ci fa del male solo se pensiamo che sia colpa nostra: solo la vergogna ci permette di non ribellarci di fronte alle ingiustizie che subiamo.

Possono essere parti insicure, depresse, ritirate, impotenti, che si sentono senza speranza e insicure, passive, inermi.

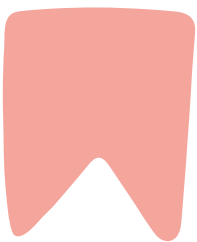
In questo caso si fanno spesso sentire attraverso un senso di inadeguatezza e vergogna e la sensazione che farcela sia impossibile.

Ma possono essere anche parti che vogliono piacere agli altri, perchè questo rende gli altri meno minacciosi, più benevoli e inoffensivi. In questo caso sono spesso accudenti, "crocerossine", si prendono cura, si sacrificano, fanno di tutto per gli altri; ma possono essere anche iper-adattate, come i bravi bambini, le brave ragazze, che rigano dritto e non discutono mai, che si adeguano alle aspettative degli altri.



Sono sempre in lotta con le parti che attaccano, perchè la loro idea di sicurezza è profondamente diversa. Sono spesso pappa e ciccia con le parti che gridano aiuto.

I punti di forza: sono parti che sanno creare legami, conoscono l'empatia, la responsabilità verso gli altri. Hanno un grande spirito di adattamento, sanno che a volte è più conveniente cooperare che ribellarsi e piegarsi per non spezzarsi.



I punti di debolezza: non hanno molta energia e questo si vede quando bisognerebbe reagire. Non hanno confidenza con le proprie preferenze, non sanno rispondere alla domanda "tu che cosa vuoi?".

Le parti che si gridano aiuto

Il loro super potere è il bisogno di vicinanza.

Sono parti che hanno bisogno di legarsi e dipendere dagli altri, che temono di essere abbandonate e hanno il terrore di essere lasciate da sole. Cercano protezione, cura, accudimento, vogliono essere salvate, scelte, amate.



Sono spesso parti giovani, bambine per lo più, che non hanno fatto esperienza di un legame sano e rassicurante con i propri genitori. Per questo cercano figure protettive in tutti quelli che incontrano.

Gli altri possono percepire queste parti come dolci e vulnerabili, ma anche troppo richiestive e appiccicose.

Solitamente sono super felici di andare in psicoterapia!

Sono spesso considerate delle lagnone dalle parti che attaccano, smidollate e frignone (in verità le parti in attacco hanno solo paura che gli altri diano loro il colpo di grazia!). Se le parti che si congelano prendono paura, queste si fanno velocemente contagiare. Le parti che si sottomettono hanno più comprensione ma spesso sono spaventate all'idea che tutto questo piangere possa disturbare gli altri.

I punti di forza: sono ben consapevoli dell'importanza della vicinanza affettiva e di quanto nei momenti difficili sia fondamentale avere qualcuno accanto che ci voglia bene. Sanno mettere da parte l'orgoglio e chiedere aiuto con umiltà e sono capaci di riconoscenza e affettività intensa.



I punti di debolezza: non sono minimamente consapevoli delle tue capacità e risorse. Molto spesso si fidano di persone inaffidabili, perchè hanno la tendenza ad idealizzare gli altri.

Ti sembra di notare alcune di queste parti dentro di te?

Di fronte ad un trigger, può attivarsene una o molte, per cui potrai percepirne distintamente una oppure avere una confusione su pensieri, sentimenti e sensazioni diverse e opposte.

Provare a ricondurre questi ultimi ad una parte specifica, può aiutarti a fare ordine dentro di te.

Non è facile. Due sono le cose importanti.

1

La prima è non giudicare, ma provare a pensare che questi sono tutti adattamenti che nella vita ti hanno salvato, anche se ora ti creano problemi. Tutte le parti meritano ascolto e il modo migliore per approcciare è la curiosità: che avranno da dirti?

2

La seconda cosa importante è provare a non fonderti con loro, perché mantenere una minima distanza ti consente di notare come funzionano. Una volta che avrai imparato a conoscerle, potrai dialogare con loro e trovare dei compromessi accettabili per tutte.

Se le parti di te si sentiranno tutte ascoltate, non avranno più bisogno di gridare e travolgerti con le loro emozioni: ti offriranno anzi degli utili punti di vista diversi sulle questioni di vita che affronterai. Perché tutte sono risorse, sono tutti tuoi preziosi adattamenti, per la sopravvivenza, sono tutti pezzi di te.

Ri-conosci le tue parti

Ora prova ad individuare le tue parti, seguendo l'identikit fornito nelle pagine precedenti. Se ci sono più parti della stessa categoria, stampa più copie della stessa pagina.

La tua parte in attacco



Dalle un nome o un soprannome:

Immaginala e dalle corpo, descrivine le caratteristiche, aspetto, età, grandezza, ecc.:

In che occasioni si attiva, quali sono i suoi trigger?

Che cosa ti dice più di frequente?

Che emozioni prova quando si attiva?

La tua parte in fuga



Dalle un nome o un soprannome:

Immaginala e dalle corpo, descrivine le caratteristiche, aspetto, età, grandezza, ecc.:

In che occasioni si attiva, quali sono i suoi trigger?

Che cosa ti dice più di frequente?

Che emozioni prova quando si attiva?

La tua parte in congelamento



Dalle un nome o un soprannome:

Immaginala e dalle corpo, descrivine le caratteristiche, aspetto, età, grandezza, ecc.:

In che occasioni si attiva, quali sono i suoi trigger?

Che cosa ti dice più di frequente?

Che emozioni prova quando si attiva?

La tua parte sottomissione



Dalle un nome o un soprannome:

Immaginala e dalle corpo, descrivine le caratteristiche, aspetto, età, grandezza, ecc.:

In che occasioni si attiva, quali sono i suoi trigger?

Che cosa ti dice più di frequente?

Che emozioni prova quando si attiva?

La tua parte che grida aiuto



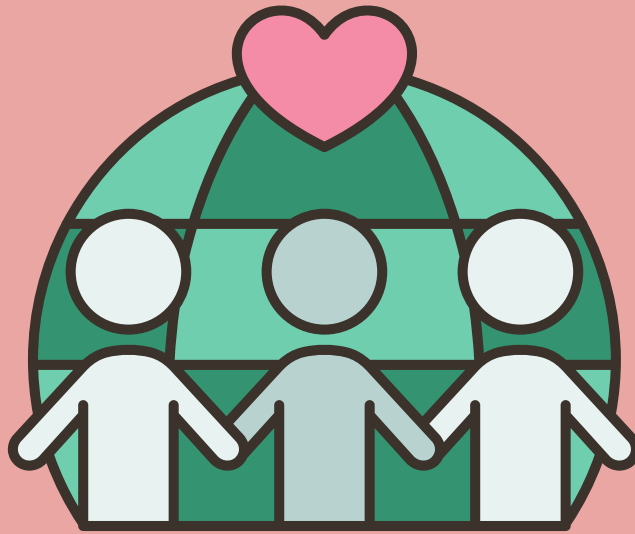
Dalle un nome o un soprannome:

Immaginala e dalle corpo, descrivine le caratteristiche, aspetto, età, grandezza, ecc.:

In che occasioni si attiva, quali sono i suoi trigger?

Che cosa ti dice più di frequente?

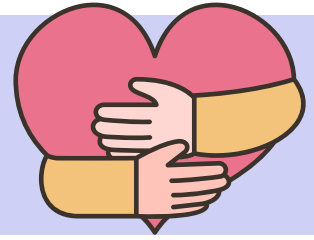
Che emozioni prova quando si attiva?



Tutte le parti di te
meritano ascolto e
accoglienza.

Puoi imparare a
fare per loro ciò che
non hanno fatto per
te in passato.

La parte saggia dentro di te



Esiste in ognuno di noi il seme di una parte saggia, adulta e amorevole in grado di guidare i nostri passi nel mondo.

Pensala come una parte amichevole, accogliente, ma anche riflessiva e razionale, in grado di mostrarti i pro e i contro delle situazioni, di incoraggiarti ma anche di evidenziare i tuoi limiti quando necessario.

Quella parte di te che non si accontenta di vederti funzionare, vuole che tu sia felice, che viva la vita, che affronti ciò che ti ha fatto male, che guarisci, perchè sa che ne hai le capacità.

Quella che ti spinge a fare esperienza e sbagliare e riprovare ancora. Quella che ti dice di riparare se fai male a qualcuno e che ti spinge ad andare via se qualcuno fa male a te.

Chi nella propria vita ha avuto una figura reale simile a questa, è più agevolato perchè avrà già interiorizzato questo modello reale. Infatti noi impariamo a trattarci sulla base di come siamo stati trattati... Ti sei accorto, vero, che le tue parti protettive somigliano molto a volte alle tue figure genitoriali, spesso nei loro aspetti peggiori?



Chi ha interiorizzato un modello reale, ha dentro di sè già un germoglio o, nel migliore dei casi, una piantina.

Chi invece non ha avuto la fortuna di avere accanto figure di accudimento amorevoli, ha in sè solo un semino. Ma c'è. Fidati che c'è. Va solo aiutato a germogliare.

Riconosci la tua parte saggia

Ecco alcune situazioni in cui la parte saggia spesso si fa sentire, prova a cercare nella tua memoria dei momenti in cui ti è capitato di:

*essere gentile
con te stesso*

*prenderti cura
di te
emotivamente
o fisicamente*

*perdonarti un
errore*

*sentire di poter
contare su di te*

*dirti che hai
fatto del tuo
meglio anche
se è andata
male*

*godere della
vita*

*lasciare indietro
un impegno
perchè eri
troppo stanco*

*dirti che vai
bene così come
sei*

*pensare che
meriti amore*

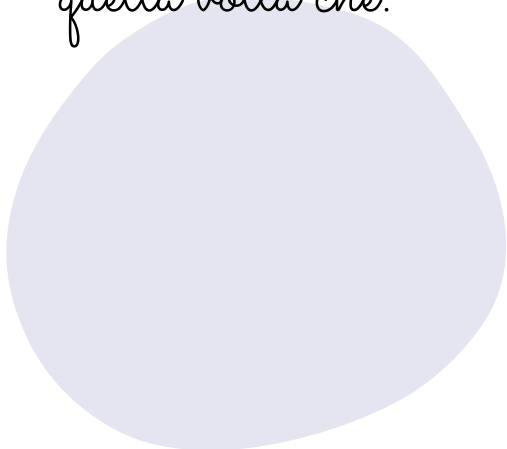
*riconoscerti un
merito o un
valore come
persona*

*sentire di
portare a
termine un
obiettivo*

*incoraggiarti a
riprovare dopo
non esser
riuscito in
qualcosa*

Ora tocca a te: ti viene in mente qualche ricordo? Annotali qui.

quella volta che:



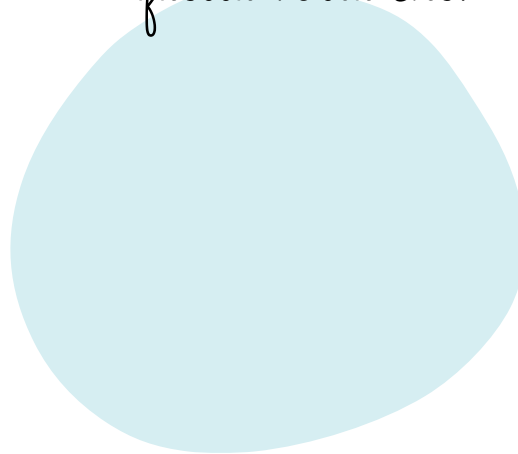
quella volta che:



quella volta che:



quella volta che:



quella volta che:



quella volta che:



Prendersi cura di sè



Le persone che non hanno sperimentato un sano accudimento da piccole, quando diventano grandi fanno fatica a prendersi cura di sè. La cura è qualcosa che si impara.

Un'altra cosa che si impara è che la cura non ha a che fare col merito: non te la devi guadagnare, non devi fare nulla per esserne meritevole. Prenderti cura di te non è un premio e non dovrete privartene per punirti.

La cura di sè è sia un diritto che un dovere, è a tutti gli effetti una responsabilità e come tale non è sempre piacevole, non necessariamente devi averne proprio voglia. A volte è addirittura faticosa e noiosa. Ma è importante che ci sia.

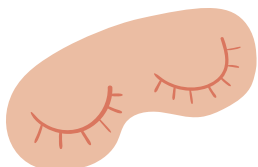
Immagina di essere genitore di un bambino: lo nutrirai con costanza, quando ha fame, mica quando ne hai voglia. Lo sfamerai ogni giorno, indipendentemente dal fatto che si sia comportato bene, abbia fatto i compiti o rotto gli occhiali appena comprati. Gli metterai il piatto in tavola anche se sei stanco e ti pesa moltissimo. Lo farai perchè sai che prenderti cura di lui è necessario, perchè gli vuoi bene, perchè sai che è per il suo bene e il suo bene ti sta a cuore, anche se non sempre è piacevole ed entusiasmante occuparti di lui.

Ecco, è così che dovrebbe funzionare anche per la cura di sè. E invece...



Quante volte hai detto sì anche se era no? Quante volte dopo un risultato non raggiunto ti sei detto brutte parole? Quante volte ti sminuisci, ti critichi? Quante lasci che ti facciano del male? Quante ancora non ti prendi cura della tua salute, del tuo corpo? Quante non ti concedi una pausa anche se sei stanco perchè devi finire un lavoro?

Cosa significa prenderti cura di te, se non te lo hanno mai insegnato



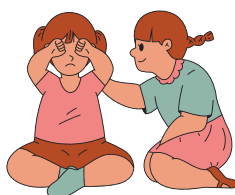
- Dormire un numero di ore sufficiente ogni notte.
- Nutrirsi adeguatamente.
- Fare esercizio fisico se il corpo te lo richiede.
- Andare dal medico quando non stai bene e fare i controlli utili.
- Mantenere il tuo spazio di vita vivibile e sicuro.

- Accettare i complimenti.
- Non sacrificare il tuo benessere per quello altrui.
- Dire no e mettere dei limiti quando non vuoi qualcosa.
- Non accettare di essere trattato con poco rispetto.
- Comprendere che gli altri hanno i propri bisogni, come te.



- Chiedere aiuto quando ne hai necessità.
- Esprimere i tuoi desideri e i tuoi bisogni.
- Stare con persone che ti fanno stare bene.
- Non stare in relazioni che non ti fanno stare bene.

- Coltivare interessi e passioni.
- Garantirti spazi di divertimento e relax, non solo quando li ti sembra di meritarlo ma ogni volta che ne hai bisogno.
- Non mettere i tuoi doveri al di sopra della tua salute fisica e mentale.



- Confortarti quando stai male.
- Incoraggiarti quando hai paura.
- Non fare cose distruttive per te.
- Essere gentile nelle parole che usi con te stesso.



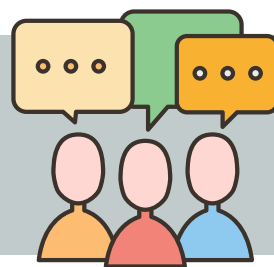
Puoi essere per te ora
il genitore di cui
avresti avuto bisogno
allora

Prenditi cura di te

Adesso tocca a te. Individua le manifestazioni di cura che vorresti o dovresti avere verso di te, se ti considerassi la persona più importante e cara della tua vita. Annota le principali 5, quelle da cui puoi cominciare oggi stesso.

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Tutte le parti attorno al tavolo

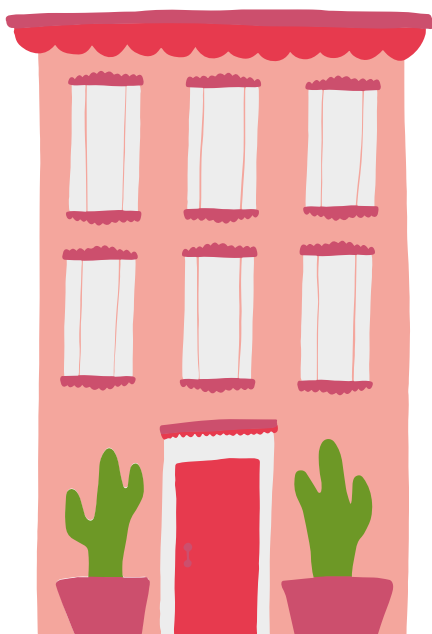


Partiamo sempre dal presupposto che tutte le parti di te sono utili e che nessuna va lasciata indietro, anche quelle più disturbanti, anzi soprattutto quelle!

La parte saggia non deve zittire le altre, tutto il contrario, deve guidare il processo.

In terapia con i miei pazienti uso spesso l'analogia della **riunione di condominio**.

Immagina di essere un grosso condominio con vari appartamenti, abitati dalle persone più varie (le parti di te). Ogni riunione ha un tema del giorno da discutere: sai che succede se manca l'amministratore di condominio? Che le persone più prepotenti e abituate ad esprimere la propria opinione sovrasteranno la voce di quelle più timide; si creerà una grande confusione, i turni di comunicazione non saranno rispettati, difficilmente si raggiungerà una scelta unanime o ponderata.



La tua parte saggia è esattamente l'amministratore del tuo condominio interno. Dotata di grande pazienza e fermezza, garantisce a tutti di esprimere la propria opinione, portare le sue idee e dare un contributo; vigila affinché a nessuno sia impedito di parlare e che tutti dialoghino all'insegna del reciproco rispetto. E alla fine guida verso la decisione più utile (non più facile, non più indolore) per il condominio. Alcuni non saranno d'accordo, l'unanimità non sarà necessaria per tutte le scelte. Ma è importante che anche quando la maggioranza vince, chi è in minoranza senta di aver avuto voce in capitolo.

Ordine del giorno

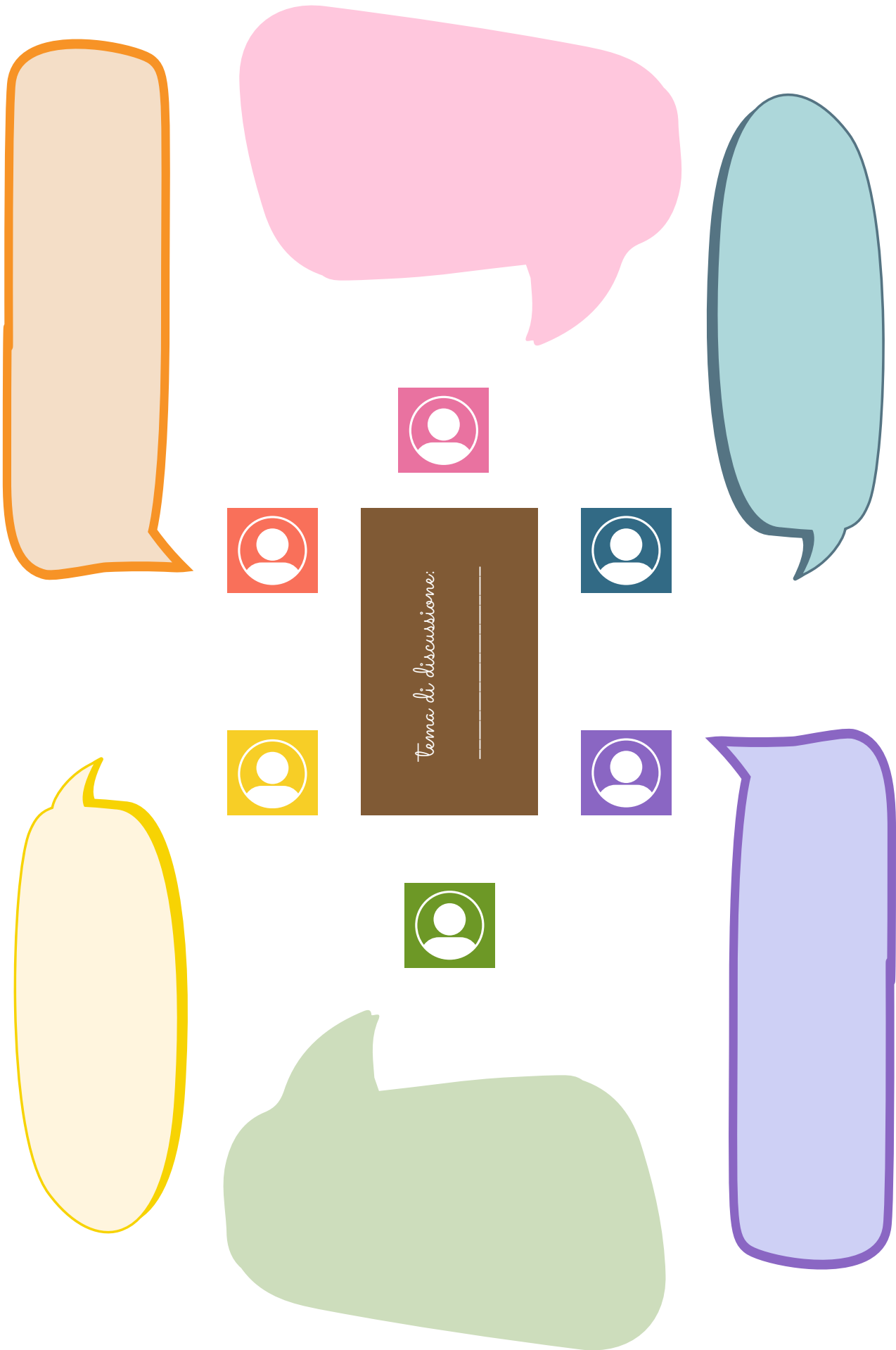
Benvenutə alla tua prima riunione di condominio. Scegli l'ordine del giorno: di che argomento si discute oggi? Può essere una scelta da prendere in cui ti senti in conflitto al momento.

Una volta scelto il tema, fai accomodare attorno al tavolo di discussione tutte le parti che hanno qualcosa da dire su questo argomento. La prima parte a sedersi sarà la tua parte saggia, che amministrerà la riunione.

Lascia che sia lei a chiedere a ciascuna parte: "cosa pensi di questo tema? cosa ti spaventa? cosa proponi?". Spingila a mediare fra tutte queste posizioni differenti fino a raggiungere una soluzione valida e funzionale per la sicurezza e la salute del condominio.



Puoi usare lo schema di seguito oppure crearne uno di tuo pugno se lo spazio dello schema non è sufficiente. Basta prendere un foglio bianco e disegnare un rettangolo al centro, il tavolo da meeting, con su scritto il tema del giorno.



Guarire dal trauma si può



Anche se ti sembra impossibile, dal trauma si può guarire. Il percorso di guarigione è lento, a volte incostante, senz'altro faticoso, ma si può fare.

Voglio metterti in guardia però, perchè è bene sapere cosa ci si debba aspettare realisticamente, altrimenti il rischio è di restare delusi o farsi idee sbagliate.

Quella che nessuno ti dice sulla guarigione

Quando inizi a cambiare, le difese si fanno più forti in un primo momento.

Questo dipende dal fatto che le parti protettive vivono come sicuro anche ciò che in realtà non è funzionale. Ecco che appena ti sposti dal terreno noto, il segnale di allarme scatta.

Mettiamo il caso che negli anni tu abbia trovato nell'isolamento uno spazio di sicurezza, che però non ti fa stare bene. E mettiamo il caso che tu oggi abbia invece deciso di cambiare, facendo spazio alle persone che ami nella tua vita; magari hai scelto di cercare la loro vicinanza quando ti senti giù, invece di rinchiuderti nella tua solitudine, esponendoti al pericolo di sentirti non accolta o rifiutata.

Ecco, in quel momento le parti protettive potrebbero farsi sentire ancora più intensamente proprio perché attivate dal rischio.

La voglia di abbuffarsi potrebbe farsi ancora più intensa, i pensieri critici più duri, la vergogna ancora più bruciante. Sono messaggi di allarme delle parti protettive che non sanno ancora che non sono più in pericolo come al tempo del trauma, reagiscono come se fossero ancora bloccate lì con te.

Pertanto non scoraggiarti se all'inizio stai peggio, invece di stare meglio. E' del tutto normale, piano piano il processo si invertirà e tu ne sentirai il beneficio.

La guarigione è un percorso fatto di passi in avanti e salti indietro.

Il percorso di guarigione non è lineare, a volte ti sembrerà di fare dei grandiosi passi avanti e subito dopo dei terribili passi indietro. Ci saranno un mucchio di ricadute e va bene così, fa parte del processo!

Via via ti renderai conto che ad ogni salto indietro, le tue consapevolezze aumentano sempre di più. Per quanto indietro possa andare, non tornerai mai più al punto di partenza, questo posso assicurartelo.

Non puoi farcela da solo.

Anche questo e-book non può bastare, nemmeno leggere tutta la bibliografia esistente sul trauma può essere sufficiente. Il trauma è una roba complessa e delicata, hai bisogno di un aiuto professionale e qualificato.

La psicoterapia, se fatta con un professionista formato sul trauma, è la sola strada che ti garantisce di guarire e di farlo in condizioni di sicurezza, soprattutto. Meglio ancora se una psicoterapia EMDR.



Hai mai sentito parlare di EMDR?

L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto allo stress traumatico.

Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono la loro carica emotiva negativa, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento.

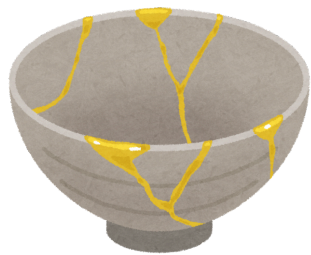
Se vuoi saperne di più, visita il sito:

<https://emdr.it/>

A volte la psicoterapia non basta.

Può darsi che in alcuni momenti ti stia così male da far fatica a guarire. Sembra un paradosso, ma per avere la forza e la determinazione di guarire e curare le nostre ferite, non dobbiamo stare troppo male. Se i sintomi sono tanto intensi, al punto da toglierti la forza e l'energia di lavorare su di te, può essere che il tuo psicoterapeuta ti consigli di valutare un sostegno farmacologico insieme ad un' psichiatra.

Molte persone hanno paura degli psicofarmaci perchè su questi ci sono ancora molti luoghi comuni o falsi miti. Tante più persone di quelle che credi ricorrono ad una terapia farmacologica, ad ogni età. E stanno meglio! I farmaci per la mente, esattamente come quelli per il corpo (antidolorifici, antiacidi, antibiotici) ci aiutano a recuperare energie e guarire più in fretta e con una quota di dolore che sia tollerabile e non schiacciante. Non lavorano al posto tuo, ti aiutano a lavorare meglio.



*In Giappone, quando un vaso si rompe, lo si ripara con l'oro, poiché si è convinti che un "vaso rotto possa divenire ancora più bello di quanto già non lo fosse in origine".
Tale tecnica di riparazione prende il nome di Kintsugi.*

Le tue vulnerabilità saranno sempre presenti.

Questa è una delle cose più dure da accettare: guarire dal trauma non vuol dire cancellare quello che è successo e rimuovere i suoi effetti. Ciò che ti è successo fa parte di te, ti ha reso la persona che sei, proprio come tutte le altre cose importanti della tua vita, anche quelle che ti hanno reso molto felice.

Il trauma irrompe nella nostra vita e ci rompe. Quelle crepe possono e devono essere riparate, così che non ci siano più perdite di vita, di felicità, di speranze, di sogni. Ma non potrai mai tornare allo stato precedente. Per quanto ripari bene quelle crepe, per quanto efficacemente incolli i pezzi, si sono rotti.

Sto dicendo che le tue ferite resteranno comunque cicatrici, ma se ci lavori non faranno più male come se fossero aperte. Una certa sensibilità rimarrà comunque: fa parte di te, sei tu, è la tua storia. Ma imparerai a prendertene cura sempre più efficacemente.

Guarire significa imparare a prendersi cura.

Ed ecco l'ultima verità quando parliamo di trauma: non c'è un morbo da rimuovere. Non ci sono parti di te da zittire, malesseri da debellare, non ci sono dolori da curare una singola volta e poi chi si è visto si è visto.

Ci sono ferite che devono rimarginarsi una volta per tutte, questo sì. Ma c'è soprattutto un modello di cura che devi imparare, un modo di volerti bene, rispettarti ed essere responsabile di te che durerà tutta la vita. E che richiederà un aggiornamento continuo, anche.

Imparare a prenderti cura non significa imparare un cosa - cosa fare, cosa ti serve, che sarà sempre soggetto a continuo mutamento -, bensì imparare un come: come stare in ascolto dei tuoi bisogni che cambieranno nel tempo, come dialogare con tutte le parti di te che si faranno sentire via via, come capire quali scelte siano più sane per te.

*Il trauma può insegnarti
a prenderti cura di te
come se tu fossi
il più bel giardino del mondo!*



**La guarigione è
sempre lenta e
incostante**



**Abbi fiducia nel
processo!**

Bibliografia

I principali riferimenti teorici su cui si basa questo e-book sono:

Anabel Gonzales, 2021, La cosa bella di avere una brutta giornata, De Agostini Ed.

Anabel Gonzales, 2020, Non sono io, Autoedizione

Bessel van der Kolk, 2015, Il corpo accusa il colpo, Raffaello Cortina Ed.

Janina Fisher, 2017, Guarire la frammentazione del Sé, Raffaello Cortina Ed.

Francine Shapiro, 2019, EMDR. Il Manuale, Franco Angeli Ed.

Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis, Kathy Steele, 2011, Fantasmi nel sé, Raffaello Cortina Ed.

Tal Croitoru, 2020, EMDR revolution, Mimesis Ed.

Alcuni esercizi dell'e-book sono ispirati e riadattati da:

Janina Fisher, 2021, Trasformare l'eredità del trauma, Mimesis Ed.

Marsha Linehan, 2015, DBT Skill training, Raffaello Cortina Ed.

Le grafiche sono frutto della mia creatività e del mio lavoro su Canva.

Grazie di essere arrivati fin qui!

THANK
you

A un certo punto devi capire
che il dolore che hai subito
non lo devi subire all'infinito.

Mettiti in vacanza,
la povera vita adulta non
può pagare
a oltranza i debiti
dell'infanzia.

Dichiara finite le tue colpe,
scontata la pena.

F. Arminio

