Opuscolo informativo

Lo stress post-traumatico:
una normale reazione ad esperienze anormali

Introduzione

Un'esperienza traumatica è uno choc emotivo. È difficile comprendere quanto ci è avvenuto e ristabilirsi. Dopo un'esperienza traumatica quasi tutti hanno emozioni, pensieri e sensazioni fisiche spiacevoli. Può essere necessario un lungo lasso di tempo perchè scompaiano. Nel periodo dopo un'esperienza traumatica Le possono venire in mente involontariamente immagini, rumori, altre sensazioni e pensieri relativi al trauma, benchè cerchi di metterli da parte. Ciò può confondere ed impaurire.
Potrebbe chiedersi se riuscirà mai a superare l'evento traumatico, come se non avesse più il controllo su se stesso o se stesse addirittura impazzendo. Preoccupazioni simili sono assolutamente comprensibili. Come potrà apprendere da quest'opuscolo informativo, i Suoi pensieri, le Sue emozioni e sensazioni sono una *normale reazione allo stress*. Essi dimostrano che il Suo corpo e la Sua mente sono al lavoro per superare l'esperienza traumatica.

Ogni persona reagisce ad un'esperienza traumatica a proprio modo. Tuttavia molte persone mostrano reazioni simili. In quest'opuscolo vengono descritte alcune di queste reazioni tipiche. Probabilmente anche Lei constaterà di aver avuto o di avere ancora molte di queste reazioni. Legga per cortesia attentamente l'opuscolo per capire quali parti La riguardano particolarmente. Può tenerlo e sottolinearne alcune passaggi o scrivere commenti a margine. Al prossimo incontro col Suo terapeuta avrà occasione di parlare delle reazioni che La riguardano e di esporre i Suoi pensieri al proposito.

1. Senso di pericolo

La reazione più immediata e visibile dopo un'esperienza traumatica è *la sensazione che vi sia un pericolo imminente*, si ha paura e ci si preoccupa. Dopo un'esperienza traumatica la sensazione di pericolo imminente viene vissuta soprattutto in due modi:

1. attraverso il rivivere, senza volerlo, parti dell'esperienza traumatica (vedi oltre, al punto 2);

2. attraverso l'agitazione fisica, il senso di paura eccessivo e l'aumentato atteggiamento di vigilanza (vedi oltre, al punto 3).

Il senso di pericolo ha due origini. In primo luogo rappresenta una conseguenza diretta del fatto che Lei stesso o un'altra persona siete stati esposti ad una situazione pericolosa ed eventualmente anche in pericolo di vita. Se certi *elementi scatenanti o stimoli* Le ricordano l'esperienza traumatica, Lei sente immediatamente il senso di pericolo e può per esempio rivedere immagini dell'evento o riavere reazioni fisiche corrispondenti. Per alcuni stimoli questo meccanismo è evidente, poichè essi ricordano fortemente l'avvenimento traumatico originario (per esempio quando si torna nel posto dove ha avuto luogo il trauma). Altri stimoli tuttavia possono sembrare privi di senso e ricordare solo lontanamente ed in modo vago l'esperienza traumatica (per esempio il balenare di un certo colore, un certo odore, un cambiamento di luce o di temperatura, un tono di voce). Tali stimoli sono spesso difficili da riconoscere come causa di ricordi ed i ricordi, che scatenano agitazione fisica o paura, paiono venire dal nulla. Una volta che gli elementi scatenanti sono stati riconosciuti, però, si può comprendere molto meglio la propria reazione ed imparare a ridurla, fino a farla scomparire. Nella terapia Lei potrà lavorare su questo punto.

In secondo luogo il senso di pericolo insorge perchè le persone dopo l'esperienza traumatica vedono il mondo con altri occhi. Hanno un'altra percezione di quanto è sicuro e quanto no ed è spesso necessario che trascorra un certo lasso di tempo perchè si sentano di nuovo al sicuro. Così hanno anche la sensazione che la vita sia piena di pericoli e che non si sa mai quando capiterà di nuovo una disgrazia. Questo aumento della sensazione di pericolo deriva in parte dal fatto che l'esperienza traumatica ha attirato la Sua attenzione su *vere* fonti di pericolo.Tuttavia accade anche spesso che si *sopravvaluti* quanto pericolosa è la vita a causa

della paura suscitata dal trauma. Prendiamo ad esempio un incidente d'auto: Lei sapeva che degli incidenti avvengono, ma probabilmente non ha mai pensato che un incidente potesse capitare proprio a Lei. Dopo essere stato coinvolto in un brutto incidente, ha poi l'impressione che ad ogni incrocio o ad ogni curva sia in agguato un incidente. Anche se non è alla guida, ha l'impressione di non poter distogliere gli occhi dalla strada nemmeno un secondo. In realtà però un incidente non è più probabile di prima. Tuttavia Le *pare* molto probabile che un incidente si ripeta. Questa diversa percezione del rischio provoca un ulteriore aumento del Suo senso di pericolo. Nel corso della terapia parlerà col terapeuta di come può verificare se sopravvaluta a livello emotivo il pericolo e di come può risolvere questo problema.

2. Rivivere il trauma

Spesso dopo un trauma si rivivono continuamente singole parti dell'esperienza traumatica.
Così possono venirle in mente improvvisamente immagini o rumori collegati a quanto ha vissuto oppure può sentire gli stessi odori, lo stesso gusto o le stesse sensazioni fisiche (per esempio freddo o dolore). O può avere improvvisamente le stesse emozioni e pensieri che ha avuto durante il trauma.

Talvolta *rivivere il trauma* è un'esperienza così intensa, che si ha l'impressione che il trauma si ripeta ancora una volta. Si può anche rivivere il trauma sotto forma di *incubi*. La sensazione di *rivivere il trauma* arriva all'improvviso, indipendentemente dalla nostra volontà. Così si può avere l'impressione di non avere più controllo sui propri stati d'animo, sui propri pensieri e sulle proprie sensazioni, né di giorno né di notte.

È una reazione comprensibile che si voglia mettere da parte il più presto possibile la spiacevole esperienza di rivivere il trauma e pensare ad altro. Purtroppo questo in generale non aiuta. Se Lei cerca di rimuovere i ricordi indesiderati del trauma dalla Sua mente, non solo non se ne libera, ma probabilmente li rende ancora più ostinati. Il Suo terapeuta La aiuterà a trovare altri modi per risolvere il problema.

Come il terapeuta più precisamente Le spiegherà, il rivivere l'esperienza traumatica è un segno che tale esperienza è memorizzata in una forma grezza e disordinata, diversamente dai ricordi di altre esperienze. Perciò l'esperienza traumatica viene facilmente richiamata alla memoria e rivissuta in forma primitiva, come se tutto accadesse di nuovo, invece che come ricordo del passato. Allo stesso tempo il ricordo del trauma è spesso frammentario. Può essere che Lei non ne ricordi certe parti oppure che non sia sicuro dell'ordine cronologico in cui tutto è avvenuto. Ciò rende il ricordo particolarmente sconcertante e opprimente e costituisce tuttavia anche un segno che il ricordo dell'esperienza traumatica è stato memorizzato in una forma non ancora elaborata. *Il rivivere il trauma ha luogo in modo meno intenso e più raramente, man mano che la memoria dell' evento traumatico viene assimilata e riordinata. Perciò una parte della terapia consiste nel ripercorrere l'esperienza traumatica parlandone.*

3. Agitazione fisica

Un'ulteriore frequente reazione ad un'esperienza traumatica è l'*agitazione fisica* con nervosismo ed inquietudine, stato d'allarme, tremito, facilità ad impaurirsi, irritabilità o disturbi del sonno. Questi ultimi possono manifestarsi come difficoltà di prendere sonno, frequenti risvegli, sonno inquieto o brutti sogni. Quando si è tutto il tempo tesi e nervosi, si può sentirsi facilmente irritabili, specialmente se non si dorme a sufficienza. Ciò può ad esempio portare ad attaccare una persona cara o a perdere il controllo per ragioni futili.

I sintomi dell'agitazione sono provocati dalla sensazione di pericolo. Gli animali e gli esseri umani reagiscono alla paura, all'attacco, alla minaccia o al pericolo in vario modo. Una possibile reazione è per esempio *immobilizzarsi*. Forse avete già visto un gatto che si accovaccia e rimane del tutto immobile, quando ha paura di un cane. Una seconda, possibile reazione è *allontanarsi* o *fuggire*. Una terza reazione consiste nel *lottare*. Per *la fuga e la lotta* si ha bisogno di adrenalina, cioè di un ormone che viene prodotto da una ghiandola, che si trova vicino ai reni. L'adrenalina mobilita il corpo ed aiuta a reagire in modo adeguato ad un pericolo reale.

Dopo un'esperienza traumatica può capitare che il Suo corpo resti in modo duraturo in stato d'allarme,

nonostante ciò non sia più necessario. Il trauma L'ha costretta a percepire che il mondo è pericoloso ed il Suo corpo si è preparato ad affrontare questo pericolo. Adesso è come se il Suo corpo non avesse notato che il pericolo è cessato e reagisse ancora come se fosse minacciato e dovesse da un momento all'altro lottare, fuggire od immobilizzarsi. Per questo Lei si sente probabilmente in continuo stato d'allarme, teso o irritabile.

Proverà molta agitazione quando si imbatterà in situazioni, persone o stimoli che Le ricordano l'esperienza traumatica. Come detto sopra, questi elementi scatenanti sono spesso soltanto vagamente simili all'evento traumatico ed è necessario imparare a scoprirli osservandosi.

In parte i sintomi dell'agitazione fisica - come i disturbi del sonno - vengono rafforzati dalle cose, attraverso le quali si cerca di controllarli. Alcuni tentativi di questo tipo non migliorano i problemi, anzi li peggiorano. Il terapeuta parlerà con Lei di come affrontare la situazione nel modo migliore.

4. Comportamento volto ad evitare il ricordo

Il senso di pericolo, il rivivere parti del trauma e l'agitazione fisica sono opprimenti. Perciò molte persone cercano di tenerli sotto controllo evitando tutto quello che può far loro ricordare l'esperienza traumatica (per esempio luoghi, persone, discorsi, certi abiti, trasmissioni televisive) oppure cercano di non pensarci. O cercano di reprimere o di evitare i ricordi ed i pensieri collegati al trauma. Molti provano a superare la sofferenza ed i pensieri relativi al trauma anestetizzando i propri sentimenti. *Evitando*, ci si protegge da cose che sembrano ora pericolose e da ricordi e sensazioni che appaiono spaventose e sconvolgenti.

Evitare qualcosa è spesso un buon metodo per far diminuire lo stress *a breve termine*. Se funziona, può ridurre le sensazioni spiacevoli. Però *a lungo termine* non è la miglior strategia per superare il trauma. In primo luogo è difficile evitare del tutto i propri pensieri o sentimenti. Essi tornano di continuo. Effettivamente i pensieri relativi all'esperienza traumatica diventano più frequenti ed accaniti, se si cerca di reprimerli con la forza. Così si ha l'impressione di perdere sempre di più il controllo sui propri pensieri e sulle proprie emozioni.

In secondo luogo spesso si vuole evitare il ricordo perchè ci si aspetta che avvenga una catastrofe, qualora ci si esponga alla situazione e si lasci libero corso ai propri pensieri ed alle proprie emozioni. È tipico temere, ad esempio, che le emozioni ci possano sopraffare e provocare un crollo psichico ovvero che possiamo rivivere nuovamente una violenza, un incidente o qualche altra cosa terribile.
È assolutamente comprensibile che si evitino cose che crediamo ci possano danneggiare. Il problema è però che questo comportamento ci impedisce di scoprire che i timori sono esagerati e che il mondo non è così pericoloso, come appare dopo un'esperienza traumatica. Così la propria vita finisce per essere sempre più limitata da comportamenti volti ad evitare il ricordo del trauma.

Nella terapia Lei potrà con l'aiuto del terapeuta imparare a non „scappare“ più di fronte al senso di pericolo ed ai ricordi dell'esperienza traumatica, bensì ad elaborarli, per ottenere a lungo termine il controllo sul fenomeno del rivivere il trauma e sull'agitazione fisica.

5. Torpore emotivo/Abbattimento

Alcune persone si sentono irreali o come distaccate dall'ambiente circostante, quando si ricordano dell'evento traumatico. Molti anestetizzano di proposito le proprie emozioni, sia negative che positive, per non esserne sopraffatti. Un simile *torpore emotivo* può ad esempio portare ad un senso di straniamento dalle persone che Le sono vicine. Le può sembrare che queste persone non siano in grado di capire quel che Lei ha vissuto, non avendolo provato esse stesse.

Altre normali reazioni ad un'esperienza traumatica sono *abbattimento, tristezza* o *depressione*. Lei si sente forse privo di speranze o disperato, piange spesso o pensa addirittura di ferirsi o di togliersi la vita. Anche *la perdita d'interesse* per gli altri o per attività prima piacevoli è una conseguenza frequente del trauma. Nulla è più divertente. Forse Le pare anche che la vita non valga più la pena di essere vissuta ed i progetti per il futuro non Le sembrano più importanti né sensati.

In seguito al torpore emotivo ed all'abbattimnto molte persone abbandonano relazioni con altri o attività nel passato significative. Nella terapia Lei potrà progettare con il terapeuta come riconquistare la propria vita.

6. Difficoltà di concentrazione

Dopo un evento traumatico molti hanno *difficoltà a concentrarsi*. Anche questa è una normale reazione ad un'esperienza traumatica. Non riuscire a concentrarsi né a ricordare ciò che avviene intorno a noi è frustrante ed inquietante. Quest'esperienza può contribuire a farci pensare che non abbiamo più il controllo su noi stessi o che stiamo impazzendo. È importante sapere che tali problemi di concentrazione sono solo passeggeri. Essi insorgono perchè il cervello cerca di superare l'esperienza traumatica e lavora per elaborarla, ricapitolandola incessantemente. Così si ha solo poca energia psichica a disposizione per concentrarsi su altre cose. Anche il respingere di continuo i ricordi del trauma „costa“ molta energia mentale. Man mano che si è elaborata l'esperienza traumatica, anche la concentrazione ritorna.

7. Perdita di controllo

Durante l'esperienza traumatica la maggior parte degli individui ha la sensazione di non poter fare nulla per evitare il peggio. Molti sentono di aver perso totalmente il controllo sulle loro emozioni, sul loro corpo, sulla loro incolumità fisica o sulla loro vita. Come ha letto nel paragrafo sul „rivivere il trauma“, il ricordo dell'esperienza traumatica è memorizzato in forma non ancora elaborata e perciò sensazioni come la *perdita di controllo* conseguente al trauma ricompaiono con molta intensità, come nella situazione originaria, quando qualcosa ricorda il trauma. La sensazione di perdere il controllo può essere così forte da far pensare: „*Sto diventando matto*“ o: „*Impazzisco*“.
Inoltre molte persone sono preoccupate perchè hanno, senza volerlo, pensieri e ricordi relativi all'esperienza traumatica. Ciò rafforza la sensazione di perdere il controllo.
È a questo proposito importante comprendere che i ricordi involontari sono spesso causati da situazioni e stimoli che ricordano solo lontanamente il trauma. Inoltre è importante rendersi conto che il tentativo di reprimere con la forza i ricordi porta sovente a farli ritornare ancora più spesso. Durante la terapia infine Lei riuscirà ad elaborare l'esperienza traumatica ed a modificare il Suo ricordo dell'evento, cosicchè la sensazione di riviverlo senza volerlo si manifesterà sempre più raramente ed in modo sempre meno intenso.

8. Sensi di colpa e di vergogna

Nel periodo successivo ad un avvenimento traumatico capita spesso che si pensi di continuo a quanto è avvenuto ed a come si sarebbe potuto influenzare il corso degli eventi. Molte persone si rimproverano di aver fatto o non fatto certe cose oppure di non aver reagito in modo differente. Ciò è collegato a sensi di colpa e di vergogna. È come se si cercasse, *dopo* la disgrazia, di rimettere mentalmente tutto a posto e si pensasse ad esempio: “Se solo avessi fatto questo o quello...“ oppure: „Se solo non avessi fatto questo...“ „allora sarebbe andato tutto in un altro modo“.

Molte persone si rimproverano di non aver superato l'evento traumatico. Pensano che ciò sia un segno di debolezza o insufficienza e non una normale reazione ad uno stress insopportabile.

Purtroppo talvolta anche altre persone, come parenti o amici, contribuiscono a rafforzare questi rimproveri contro se stessi. Alcune persone infatti danno la colpa alle vittime di una violenza invece che agli autori. Talvolta altre persone non sono in grado di capire reazioni piuttosto normali ad esperienze traumatiche e per questo dicono che bisogna semplicemente sforzarsi e smetterla.

Rimproverarsi non è d'aiuto perchè provoca sensazioni di abbandono e disperazione, di depressione e di scarsa autostima. Se Lei si fa rimproveri di questo genere, potrà parlarne con il terapeuta e lavorarci sopra.

9. Rabbia

Un'ulteriore comune reazione ad un avvenimento traumatico è la *rabbia.* Questa rabbia è rivolta spesso contro la persona responsabile del fatto che si è stati feriti, abusati o in altro modo danneggiati. Sensazioni di rabbia però possono manifestarsi anche quando certe persone o situazioni ci ricordano il trauma, pur non avendo minimamente a che fare con esso.

Così molti notano dopo un trauma che delle persone vicine (familiari, amici, partner, bambini) provocano in loro rabbia. Talvolta Lei potrebbe avere degli *attacchi d'ira* nei confronti delle persone a Lei più care. Ciò è sconcertante: come mai si è così arrabbiati con quelli a cui si vuole bene? La ragione è che a causa del trauma ci si trova in uno stato di forte eccitazione (vedi al punto 3) e che quindi non si può più reagire tranquillamente. Può anche darsi che nel contatto con persone care si provino sensazioni di dipendenza, vulnerabilità, abbandono ed impotenza, che ricordano il trauma e per questo fanno arrabbiare.

In parte la rabbia è anche da ricondurre al desiderio di ribellione, perchè è ingiusto aver subito il trauma, perchè altri sono stati eventualmente meno colpiti o perchè non si è stati trattati bene da altre persone dopo l'avvenimento.

Nella terapia potrà parlare con il terapeuta di come alleviare il Suo senso di rabbia.

10. Immagine di sé

Le esperienze traumatiche possono portare a cambiamenti negativi dell'immagine che si ha di se stessi. Sia l'esperienza traumatica che le sensazioni successive possono dare origine ad autocritica e dubbi su se stessi. Lei può ad esempio pensare: „A me capitano cose brutte perchè sono una persona cattiva“ oppure :„Se non fossi stato così debole e stupido, non mi sarebbe capitato“. Oppure Lei si giudica molto severamente perchè non ha ancora superato il trauma e non è ancora tornato alla vita normale.

Molte persone dicono che il trauma le ha completamente cambiate. Dicono ad esempio: „Prima del trauma non avevo paura di niente, potevo sopportare ogni stress, anche se la situazione era molto difficile, ed avevo buoni rapporti con gli altri. Ora invece ho paura di tutto e non riesco neanche a risolvere piccoli problemi“. Alcuni hanno l'impressione che l'esperienza traumatica sia stata „la goccia che ha fatto traboccare il vaso“. Essa sembra confermare ciò che „sapevano“ in segreto già da tempo, per esempio che non possono aver fiducia in se stessi e che non sono neanche in grado di superare le minime difficoltà.

Se la Sua immagine di sé è cambiata in negativo, potrà parlarne con il terapeuta.

11. Visione negativa del mondo

Dopo un'esperienza traumatica molte persone vedono il mondo ed il prossimo sotto una luce diversa, negativa. Così Lei forse vede il mondo, che prima Le appariva sicuro, come pieno di pericoli. Oppure pensa che non può più fidarsi di nessuno. Altre persone, che hanno già fatto brutte esperienze prima del trauma ed avevano pensieri negativi su se stessi, sul mondo e sul prossimo, vedono poi nel trauma una conferma delle loro convinzioni, del tipo: „Il mondo è pericoloso“ o: „Non si può fidarsi di nessuno“.

Se Lei ha pensieri negativi simili, potrà parlarne con il terapeuta.

12. Ricordi del passato

Un'esperienza traumatica infine può provocare anche ricordi di avvenimenti simili del passato. Così ci si ricorda improvvisamente in modo molto intenso di avvenimenti già dimenticati e lontani, che possono essere altrettanto sconvolgenti quanto il trauma recente. Può trattarsi di *impressioni e sensazioni* simili (ad esempio un senso di freddo, la voce di una persona arrabbiata) o di un *significato* simile della situazione (ad esempio avvenimenti, durante i quali ci si sentiva vulnerabili ed abbandonati a se stessi o si credeva di essere in

pericolo di vita) che ci fanno ricordare durante il trauma esperienze precedenti. Come si è descritto nel paragrafo sul „Rivivere il trauma“, tali elementi che provocano ricordi del passato possono avere una somiglianza anche solo molto vaga con quanto era avvenuto, cosicchè può essere difficile riconoscerli.

I ricordi di esperienze passate possono venir evocati in modo così intenso da rendere difficile ricordarsi di avvenimenti o situazioni del passato che *non* siano stati vissuti come negativi.
Talvolta non ci si può nemmeno immaginare di poter essere in futuro di nuovo felici o di condurre una vita normale. Ma Lei ci riuscirà. *È* possibile lasciare dietro di sé questi ricordi dolorosi.

Conclusioni

Questo opuscolo Le ha dato informazioni sulle più frequenti reazioni ad avvenimenti traumatici e Lei ha potuto verificare quali di esse La riguardano in modo particolare. *Il messaggio più importante di quest'opuscolo è : Le sensazioni, i pensieri e le reazioni fisiche che Lei prova sono assolutamente normali. Rappresentano una reazione naturale ed umana ad un estremo stress.* Per questo i problemi che Lei ha attualmente vengono chiamati „Disturbi da stress post-traumatico“.
Essi indicano che Lei non ha ancora superato l'esperienza traumatica. Così Lei continua ad avere un senso di pericolo ed a rivivere parti dell'esperienza.

Nella terapia Lei imparerà ancora di più come si sviluppa la sensazione di pericolo e la ripetizione dell'esperienza traumatica. Imparerà ad elaborare i ricordi del trauma e a superare i pensieri e le emozioni che La opprimono. Potrà anche riflettere sul significato che il trauma ha per la Sua visione di se stesso e del mondo. Infine riprenderà possesso della Sua vita.

Attraverso tutto ciò i ricordi del trauma non La domineranno più e Lei potrà lasciare il trauma dietro di sé. Così esso diventerà parte del Suo passato e non condizionerà più la Sua vita attuale.

Pubblicato in: Anke Ehlers (1999). Posttraumatische Belastungsstörung. Hogrefe, Göttingen.