

Dalla paura alla connessione



Una prospettiva psicosomatica per
ritrovare sicurezza, presenza e relazione

Svitlana Felyk

In stretta collaborazione con Svetlana Magnitskaya

Perché guardare al corpo alla mente insieme

Per molto tempo si è pensato che i brutti ricordi si potessero curare solo parlandone. Che bastasse raccontare quello che è successo, magari piangere, e poi tutto sarebbe passato. Questa idea è stata per decenni il fondamento della psicoterapia: parlare libera, raccontare guarisce. Ma chi ha vissuto esperienze molto dolorose sa che a volte le parole non bastano. La paura, la rabbia o il senso di vuoto non sono solo pensieri.

Non restano nella testa. Si sentono dentro. Nel petto. Nella pancia. Nei muscoli del collo e delle spalle. A volte il cuore batte forte senza motivo, come se stesse per succedere qualcosa di terribile. Altre volte, invece, non si sente proprio nulla, come se ci si fosse spenti, come se la vita scorresse da un'altra parte e noi fossimo solo spettatori.

Questo succede perché il dolore non è solo un ricordo nella testa. Si imprime nel corpo. Diventa parte di come respiriamo, di come dormiamo, di come reagiamo a una parola, a un suono, a uno sguardo. E il corpo continua a reagire anche quando la mente vorrebbe dimenticare. Anche quando sono passati anni. Anche quando razionalmente sappiamo che il pericolo non c'è più.



Cosa significa “prospettiva psicosomatica”?

Sono due parole un po' difficili, ma il significato è semplice: significa guardare alla persona come un tutt'uno.

PSICHE



i pensieri



le emozioni



i ricordi

La psiche (i pensieri, le emozioni, i ricordi) e **il soma** (il corpo, i muscoli, gli organi, il respiro) non sono separati.

Non si può curare l'uno ignorando l'altro. Quando accade qualcosa di molto brutto, cambia tutto: il modo di pensare, il modo di sentire, ma anche il respiro, il sonno, la tensione nei muscoli, la capacità di rilassarsi. Cambia persino il sistema immunitario e la salute fisica nel lungo periodo. Per guarire, allora, non basta parlare. Non basta capire. Bisogna anche tornare ad abitare il proprio corpo, a sentirsi a casa dentro di sé, a fidarsi delle proprie sensazioni e delle altre persone.

Bisogna insegnare al corpo, con calma e pazienza, che il pericolo è passato. Che si può tornare a respirare liberi. Questo prospetto racconta proprio questo: come il dolore del passato si scrive nel corpo, e come si può imparare a riscriverlo. Non con parole difficili. Non con tecnicismi.

Solo raccontando quello che la scienza oggi sa, e che può aiutare chiunque a ritrovare la strada. Perché uscire dalla paura è possibile. E la prima passo è capire come siamo fatti.

SOMA



il corpo



i muscoli



gli organi



il respiro



Le mappe del dolore:

Come il trauma riscrive la nostra geografia interiore



Quando succede qualcosa di molto brutto, dentro di noi cambia qualcosa di profondo. Come se la mappa che usiamo per orientarci nel mondo, per capire cosa è pericoloso e cosa è sicuro, si fosse rotta o fosse stata disegnata di nuovo in modo sbagliato. Vediamo insieme cosa succede, senza parole difficili, solo raccontando come funziona la nostra interiorità.

Dentro ognuno di noi convivono due parti. Una è quella che ragiona, che pianifica, che cerca di capire le cose con calma. È la parte che dice "dai, non è successo niente di grave" oppure "forse ho reagito troppo".

È la parte che ci permette di raccontare una storia con un inizio e una fine. L'altra è quella che sente. Non ragiona, non spiega. Semplicemente prova: paura, gioia, rabbia, amore, disgusto, tenerezza. Questa parte è più veloce, più istintiva.

È quella che ci fa ritirare la mano dal fuoco ancora prima di pensare "scotta". Di solito queste due parti lavorano insieme, si parlano, si bilanciano.

Ma quando accade qualcosa di terribile – un incidente, una violenza, un abbandono, un lutto improvviso, la parte che sente prende il comando. Con la forza. E non lo molla più. Anche a distanza di anni. Anche quando non c'è più alcun pericolo reale. Il corpo continua a stare in allarme, come se il nemico fosse ancora lì.



Allarme e spegnimento: due facce della stessa medaglia

Ci sono due modi principali in cui il corpo reagisce al dolore. Sono come due facce della stessa medaglia: entrambe servono a proteggere, ma entrambe, col tempo, diventano una prigione. Alcune persone vivono sempre in allarme. Sono come sentinelle che non dormono mai. Si spaventano per un rumore improvviso, si arrabbiano per una parola di troppo, non riescono a rilassarsi, fanno fatica a prendere sonno. Sono sempre tese, sempre pronte a difendersi.

Il loro corpo è come un motore che gira al massimo anche quando si è in folle. Altre persone, invece, fanno la scelta opposta: si spengono. Non sentono più nulla. Né gioia né tristezza. Né paura né amore. Né rabbia né tenerezza.

È come se si fossero staccate da loro stesse, come se guardassero la vita accadere da dietro un vetro. Sono presenti ma non partecipano. Sono vive ma non vivono.

Entrambe queste reazioni sono modi intelligenti che il corpo ha trovato per proteggersi da un dolore insopportabile. Il problema è che, una volta imparata la lezione, il corpo continua a ripeterla anche quando non serve più. Anche quando la situazione è cambiata. Anche quando si è al sicuro.



Due modi di ricordare: I ricordi come storie

I ricordi normali sono come storie. Hanno un inizio, uno svolgimento e una fine. Possiamo raccontarli a qualcuno, magari cambiando qualche dettaglio, magari ridendo o commuovendoci. Ma restano storie. Sanno di essere nel passato. I ricordi dolorosi, invece, sono completamente diversi.

Non sono storie. Sono pezzi sparsi, frammenti: un suono improvviso, un odore che si ripete, una stretta al petto che non sai spiegare, un'immagine che appare nella mente senza preavviso. Arrivano come un fulmine a ciel sereno.

Non si controllano. Non si possono fermare. E non si riescono a raccontare a nessuno, perché sono confusi, disordinati, senza senso.

Perché questa differenza? Perché nel momento in cui il dolore è accaduto, la parte del cervello che serve per mettere in ordine le storie si è spenta.

Era troppo forte quello che stava succedendo. Il corpo ha registrato tutto – ogni sensazione, ogni suono, ogni odore, ma la mente non ha potuto organizzare quei frammenti.

Così restano lì, come schegge conficcate nella carne, pronte a riaffiorare al minimo contatto.



Quando il corpo continua a lottare: segnali che il corpo sta ancora lottando

Anche quando il pericolo è passato da anni, anche quando la mente ha rimosso o dimenticato, il corpo può continuare a comportarsi come se fosse ancora lì, in pericolo. Ecco alcuni segnali che possono indicare che il corpo sta ancora lottando: Si fa fatica a dormire, ci si sveglia spesso, o si fanno incubi ricorrenti. Ci si sente sempre stanchi, senza energia, come se si avesse addosso un peso invisibile.

Piccole cose, una parola, uno sguardo, un rumore, fanno scattare una reazione grande, sproporzionata. Si ha la sensazione di non provare nulla, di essere vuoti, di essere già morti dentro. Ci sono dolori senza una causa chiara: mal di testa che vengono e vanno, mal di pancia, tensioni alla schiena, dolori muscolari inspiegabili.

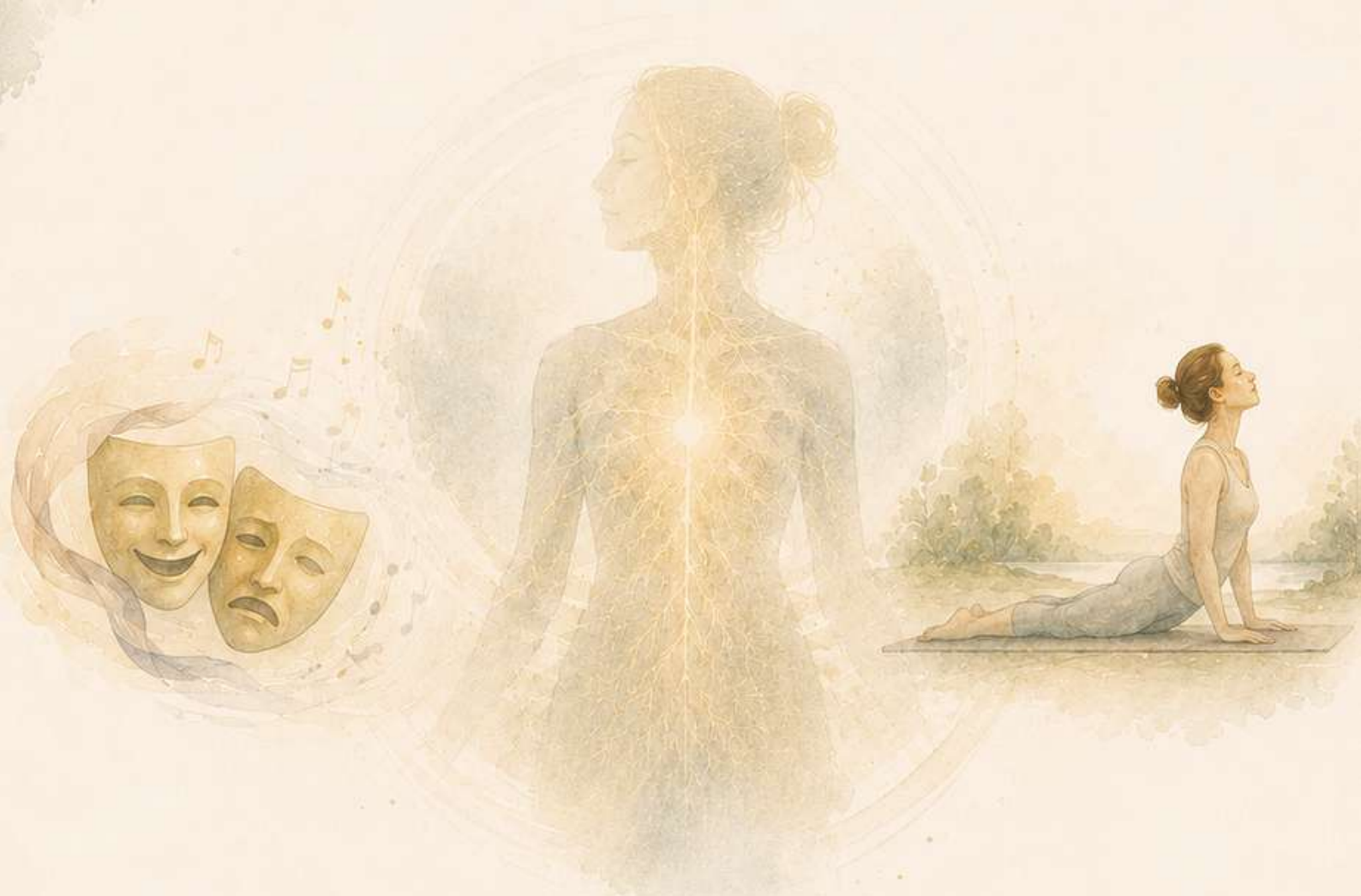
Non è "nella testa". Non è "deboli di carattere". Non è "mancanza di volontà".

È il corpo che ha imparato una lezione dura, dolorosa, e non sa che la lezione è finita. Il corpo continua a ripetere quello che ha imparato per sopravvivere.

Per ricominciare a stare bene, bisogna insegnarglielo. Con calma. Con pazienza. Con gli strumenti giusti. E con l'aiuto di altre persone che ci accompagnano in questo cammino. Non si torna indietro, ma si può andare avanti in modo diverso.



I metodi per uscire dalla paura: Percorsi di cammino



Esistono molti modi per uscire dalla paura e ritrovare il contatto con sé stessi e con gli altri. Nessuno di questi metodi è magico. Nessuno funziona per tutti allo stesso modo.

Ma tutti, in modi diversi, hanno aiutato molte persone a stare meglio, a sentirsi più vive, a riconnettersi con il mondo. Ecco i principali percorsi raccontati nel libro, spiegati in parole semplici.

Muovere gli occhi per sciogliere i ricordi:



Esiste un metodo che si chiama EMDR (ma il nome non è importante). Funziona più o meno così: con l'aiuto di un terapeuta, si ripensa a un brutto ricordo mentre si seguono con lo sguardo i movimenti della sua mano, che va avanti e indietro. Sembra strano, quasi assurdo. Eppure funziona. Perché?

Perché quel movimento degli occhi aiuta il cervello a rimettersi in moto, a riprendere un lavoro che era stato interrotto. I pezzi sparsi del ricordo, le immagini, le sensazioni, le emozioni, i suoni, gli odori – piano piano si ricompongono. Si riordinano. Diventano una storia.

E una storia, a differenza di uno scheletro conficcato, si può lasciare andare. Molte persone che hanno vissuto un evento terribile da adulti, un incidente d'auto, un'aggressione, uno stupro, hanno trovato grande sollievo con questo metodo. Non dimenticano quello che è successo, ma smette di succedere ancora e ancora dentro di loro.

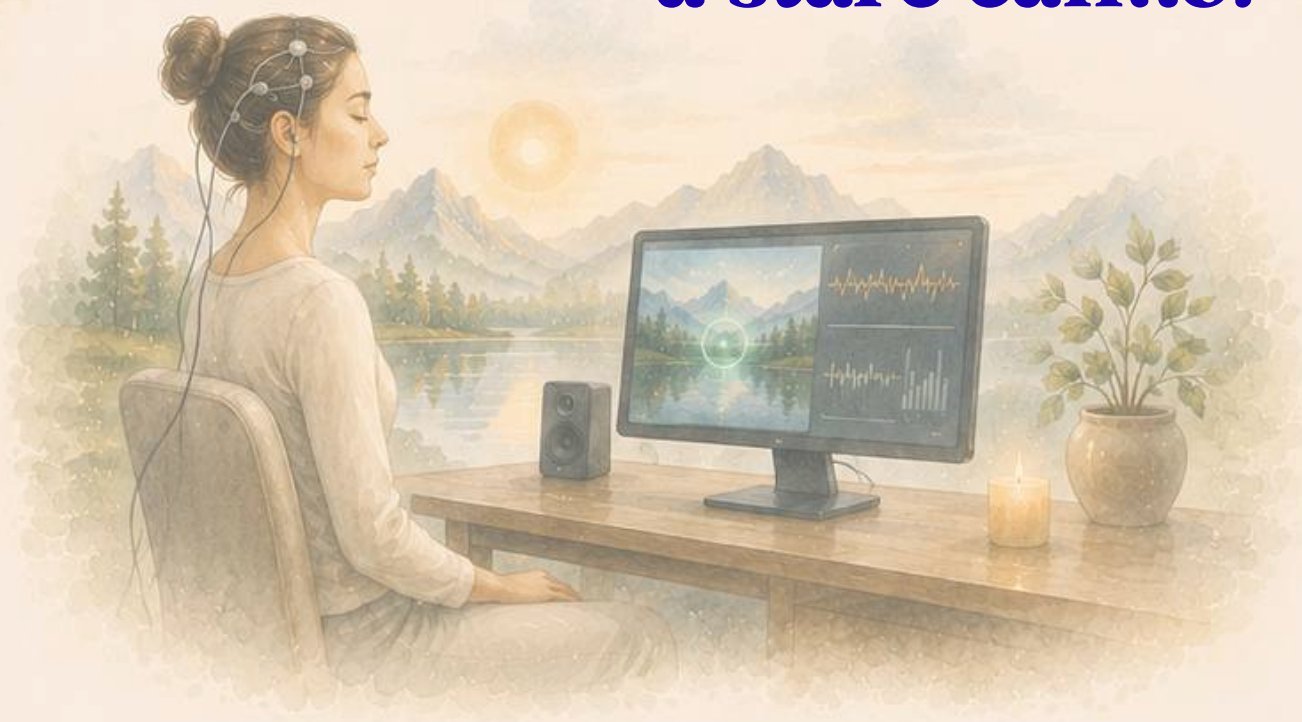
Lo yoga per tornare nel corpo:



Lo yoga non è solo stretching. Non è solo una moda. È un modo antico e potentissimo per imparare di nuovo ad ascoltare il proprio corpo. Attraverso il respiro, l'inspiro e l'espiro, e attraverso le posizioni lente e consapevoli, si impara a sentire dove c'è tensione, dove c'è sollievo, dove c'è blocco, dove c'è leggerezza.

Si impara che le sensazioni passano, se le accogli senza paura, se le osservi invece di scappare. Si impara che si può stare fermi senza fuggire, e si può muovere senza farsi male. Per chi si sente sempre in allarme (il corpo che trema, il cuore che batte) o sempre spento (il corpo che non sente nulla), lo yoga è come riaccendere una luce dentro o come abbassare il volume di un allarme che suona da troppo tempo.

Allenare il cervello a stare calmo:



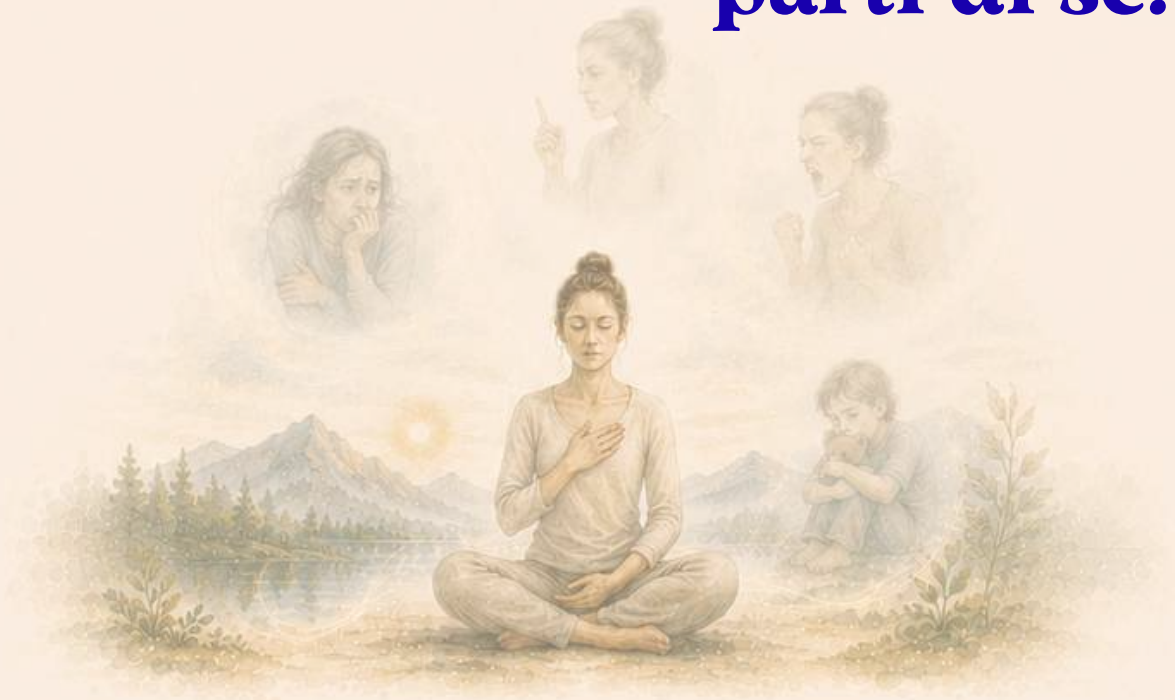
C'è un metodo che si chiama neurofeedback. La parola è complicata, ma l'idea è semplice: è come andare in palestra, ma per il cervello. Funziona così: ci si siede davanti a un computer che mostra un'immagine o fa un suono.

Quando il cervello è tranquillo e concentrato, l'immagine è nitida e il suono è regolare. Quando il cervello è agitato, disperso, in allarme, l'immagine si offusca e il suono diventa irregolare.

Il cervello, senza sforzo, senza dover "pensare", impara da solo a stare più calmo per far sì che l'immagine resti bella e il suono resti piacevole. Con il tempo, diventare più facile concentrarsi, dormire meglio, non scattare per un nonnulla, non perdersi in pensieri che girano in tondo.

Funziona bene soprattutto per bambini e adulti che hanno molta difficoltà a stare fermi, a seguire un discorso, a pensare con chiarezza.

Ascoltare le diverse parti di sé:



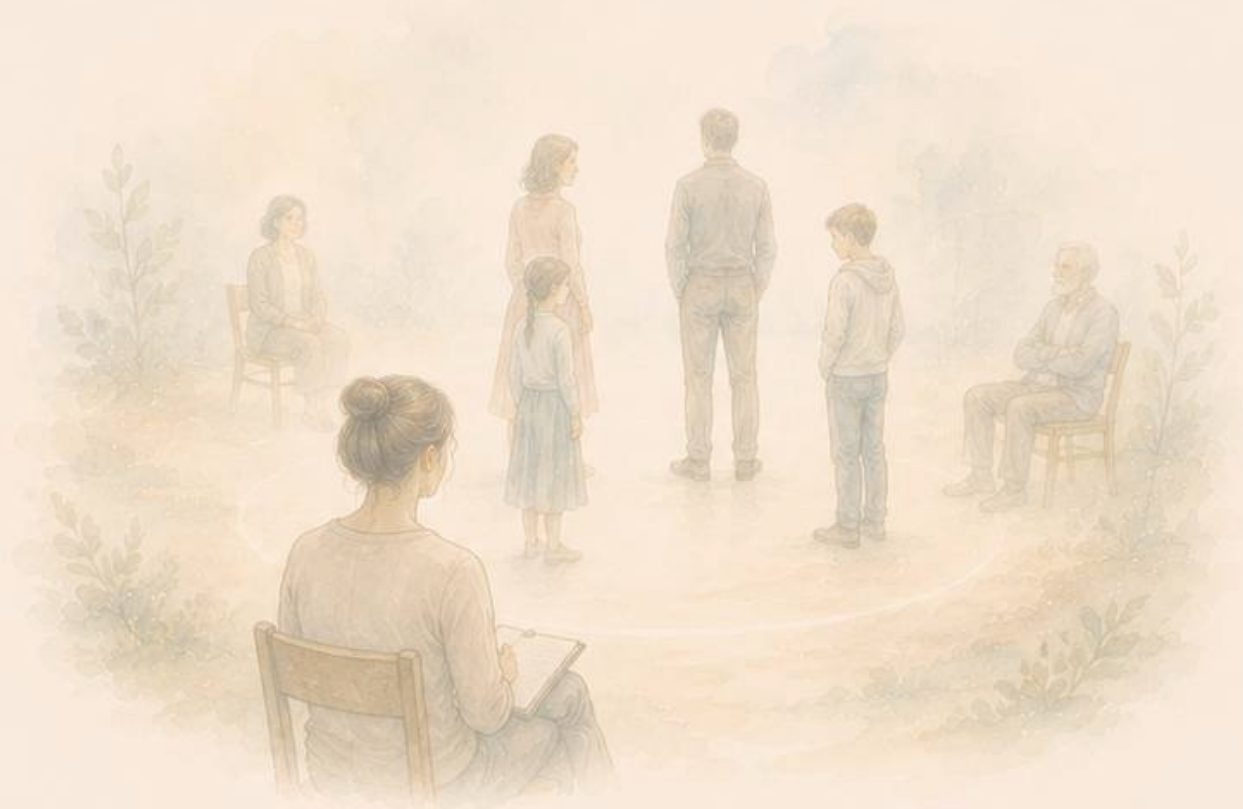
Dentro ognuno di noi ci sono come delle "voci" diverse. Non sono voci brutte, non sono malattie. Sono parti di noi che hanno preso forme diverse per proteggerci. Una parte critica tutto: "non sei abbastanza bravo", "non meriti amore", "vedrai, farai un pasticcio".

Una parte ha sempre paura, si aspetta il peggio. Una parte si arrabbia con facilità, scatta come una molla. E poi c'è una parte bambina, o un bambino interiore, che è rimasto ferito tanto tempo fa e aspetta solo qualcuno che lo prenda in braccio

Di solito queste parti litigano tra loro, si urlano contro, si ignorano. E noi ci sentiamo in conflitto, confusi, pieni di vergogna, senza sapere chi siamo veramente. Un metodo chiamato "terapia dei sistemi familiari interni" insegna invece ad ascoltarle con gentilezza. A capire cosa vogliono proteggere.

A farle smettere di litigare. Alla fine, ci si sente più uniti, più interi, più a casa in noi stessi.

Ricostruire scene del passato:



A volte, per cambiare, bisogna prima vedere chiaramente com'era la mappa che abbiamo dentro. Bisogna guardarla in faccia. Con l'aiuto di un gruppo e di un conduttore esperto, si possono mettere in scena le persone importanti della propria vita: il padre, la madre, il fratello, la maestra. Non si recita un copione. Non si finge. Semplicemente, si dispongono delle persone nello spazio, come in una foto vivente. E poi si guarda.

Spesso, vedendo la scena dall'esterno, si capisce qualcosa di nuovo: "mio padre stava sempre a distanza", "mia madre era sempre così piccola e spaventata", "io ero solo un bambino in mezzo a tutto quel caos". E poi si può fare un passo in più: immaginare come sarebbe potuta essere se qualcuno ci avesse protetto, se qualcuno ci avesse ascoltato, se qualcuno ci avesse amato davvero. Il corpo vive quella nuova scena, e piano piano impara una strada diversa.

Il teatro per ritrovare la voce:



Recitare non è solo per attori professionisti. È un modo per uscire da sé stessi e provare a essere qualcun altro, ma anche per scoprire parti di sé che non si conoscevano.

Muoversi insieme ad altri, cantare in coro, improvvisare una scena, sostenere lo sguardo di un compagno: tutto questo aiuta a uscire dall'isolamento, a fidarsi degli altri, a sperimentare nuovi modi di essere senza rischiare nulla. Sul palco si può essere cattivi, teneri, coraggiosi, fragili.

E scoprire che tutte queste cose siamo anche noi. Per ragazzi difficili, per veterani di guerra, per chi ha sempre avuto paura del giudizio altrui, per chi non ha mai avuto voce, il teatro è stato una svolta. A volte l'unica svolta.



Scegliere la strada giusta per sé:

Non esiste una strada sola. Non esiste un metodo migliore in assoluto. Ogni persona è diversa, ogni dolore è diverso, ogni storia è diversa. Quello che funziona per qualcuno può non funzionare per un altro.

E va bene così. La cosa importante è sapere che ci sono molte strade possibili. E che se una non funziona, se ne può provare un'altra. Non bisogna arrendersi alla prima difficoltà. Ecco una breve guida per orientarsi, senza la pretesa di essere esaustivi, ma con l'idea di offrire qualche punto di riferimento.

Il metodo dei movimenti oculari è particolarmente indicato per chi ha vissuto un evento brutto da adulto: un incidente, una violenza subita, un lutto improvviso e traumatico. Aiuta a sciogliere il ricordo che si ripete in continuazione, a trasformarlo in qualcosa di finito, di passato.

Lo yoga è prezioso per chi si sente sempre in allarme, corpo teso, cuore che batte, sonno disturbato, o per chi invece si sente sempre spento, come se avesse perso il contatto con le proprie sensazioni. Aiuta a tornare nel corpo con gentilezza, senza forzature.



L'allenamento del cervello (neurofeedback) è utile per bambini e adulti che fanno fatica a stare fermi, a concentrarsi, a pensare con chiarezza. Calma l'agitazione e migliora l'attenzione senza bisogno di farmaci.

Ascoltare le parti interiori è particolarmente indicato per chi ha sofferto per molto tempo durante l'infanzia. Per chi ha dentro di sé voci che litigano, che si odiano, che si vergognano. Aiuta a portare pace e a sentirsi più uniti.

Ricostruire le scene del passato è un metodo profondo per chi sente che le relazioni con i genitori o con le figure importanti dell'infanzia hanno lasciato ferite ancora aperte. Aiuta a vedere le cose da un'altra prospettiva e a immaginare un finale diverso.

Il teatro e il ritmo sono perfetti per adolescenti, per ragazzi difficili, per chi si sente isolato e solo. Ricostruiscono la fiducia, insegnano il lavoro di squadra, restituiscono la gioia di stare con gli altri.



Scegliere la strada giusta per sé:

Trauma da adulti e trauma da bambini non sono la stessa cosa: È importante capire una differenza fondamentale.

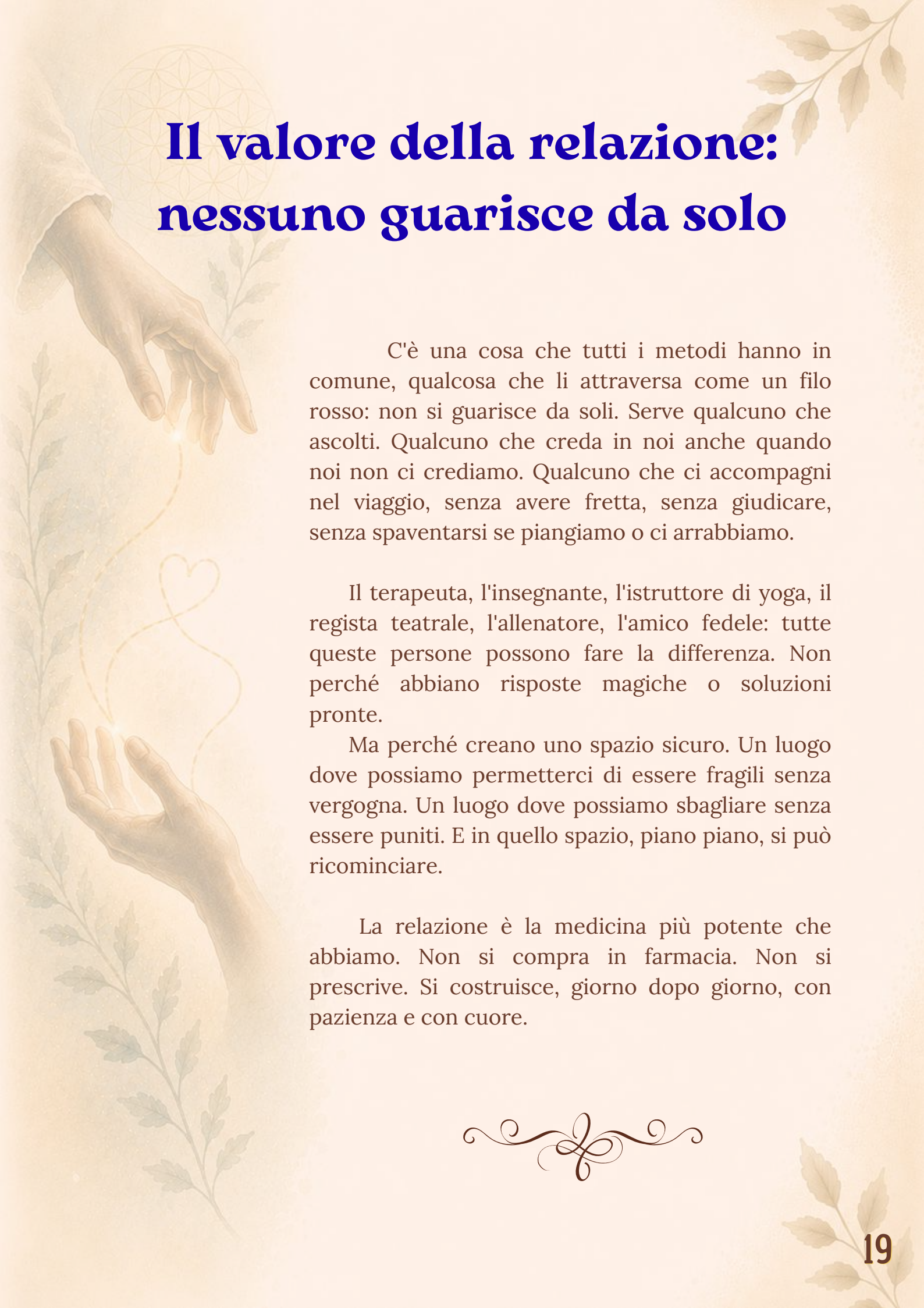
Un evento brutto che succede da adulti, un incidente, un'aggressione, un lutto improvviso – è diverso da un'infanzia passata nella paura, nell'abbandono, nella violenza ripetuta.

Nel primo caso, la persona sa com'era prima del trauma. Ha avuto una base sicura, anche se magari imperfetta. Sa cosa significa sentirsi al sicuro, anche se in quel momento fa fatica a ritrovarlo. Con l'aiuto giusto, può tornare a quella base. Può ricordare la strada di casa.

Nel secondo caso, invece, la persona non ha mai avuto quella base. Ha imparato da piccola che il mondo è pericoloso, che le persone feriscono, che non ci si può fidare di nessuno. Non sa nemmeno cosa significhi sentirsi al sicuro. Non ha mai avuto un adulto che la proteggesse, che la ascoltasse, che la prendesse in braccio quando piangeva.

Per questi casi, servono tempi più lunghi e approcci diversi. Non basta sciogliere un ricordo. Bisogna costruire qualcosa che non c'è mai stato: la fiducia, la sicurezza, la possibilità di sentirsi amati. Per questo, metodi come lo yoga, l'ascolto delle parti interiori, il teatro e la ricostruzione delle scene del passato sono spesso più utili della sola terapia dei ricordi.





Il valore della relazione: nessuno guarisce da solo

C'è una cosa che tutti i metodi hanno in comune, qualcosa che li attraversa come un filo rosso: non si guarisce da soli. Serve qualcuno che ascolti. Qualcuno che creda in noi anche quando noi non ci crediamo. Qualcuno che ci accompagni nel viaggio, senza avere fretta, senza giudicare, senza spaventarsi se piangiamo o ci arrabbiamo.

Il terapeuta, l'insegnante, l'istruttore di yoga, il regista teatrale, l'allenatore, l'amico fedele: tutte queste persone possono fare la differenza. Non perché abbiano risposte magiche o soluzioni pronte.

Ma perché creano uno spazio sicuro. Un luogo dove possiamo permetterci di essere fragili senza vergogna. Un luogo dove possiamo sbagliare senza essere puniti. E in quello spazio, piano piano, si può ricominciare.

La relazione è la medicina più potente che abbiamo. Non si compra in farmacia. Non si prescrive. Si costruisce, giorno dopo giorno, con pazienza e con cuore.



Prevenire e curare nella società

Curare il trauma non è solo una questione individuale. Non riguarda solo il singolo e il suo terapeuta. È una questione di tutti. Di come organizziamo le scuole. Di come trattiamo i bambini. Di come aiutiamo le famiglie in difficoltà. Di come pensiamo la giustizia, la salute, la comunità.

Molti bambini che hanno subito violenza o abbandono, o che sono cresciuti in ambienti caotici e imprevedibili, ricevono etichette sbagliate. "Disturbo da deficit di attenzione e iperattività". "Disturbo oppositivo provocatorio". "Disturbo bipolare". "Disturbo della condotta".

Queste etichette descrivono il comportamento che si vede dall'esterno: il bambino è agitato, non sta fermo, si arrabbia, non obbedisce, si chiude in sé stesso. Ma non dicono nulla sulla causa. Non raccontano la storia che ha portato a quel comportamento.

E se la causa è il dolore che hanno vissuto, se il loro corpo è semplicemente in allarme perché ha imparato che il mondo è pericoloso, allora le etichette non solo non aiutano, ma fanno male. Portano a farmaci che calmano ma non curano. Portano a punizioni che non insegnano nulla. Portano a esclusioni che aumentano la solitudine.



Servirebbe una diagnosi più vera, più giusta, più utile. Qualcosa che si possa chiamare "disturbo da trauma dello sviluppo". Una diagnosi che dica: questo bambino non è cattivo. Questo bambino non è malato nel cervello. Questo bambino ha sofferto. Ha imparato a difendersi in un mondo che faceva paura.

Ha bisogno di aiuto, non di etichette. Ha bisogno di sicurezza, non di farmaci. Ha bisogno di adulti che capiscano, non che giudichino.



Cosa dicono i numeri:

Grandi studi condotti su decine di migliaia di persone hanno mostrato una cosa impressionante e allo stesso tempo sconvolgente. Chi ha vissuto esperienze dolorose da piccolo, abusi fisici o sessuali, abbandono, violenza domestica, genitori con problemi di alcol o droghe, incarcerazione di un genitore, ha molta più probabilità da adulto di ammalarsi.

Di cuore, di polmoni, di fegato. Ha più probabilità di cadere in dipendenze. Di tentare il suicidio. Di finire in carcere. Di avere relazioni disastrose. Di vivere in povertà. Non è destino. Non è colpa. Non è una maledizione. È solo una conseguenza, cruda e chiara: un corpo che ha imparato a difendersi da bambino continua a farlo anche quando non serve più. Un corpo che è stato ferito resta in allarme, si consuma, si ammala.

Ma la notizia buona, anzi la notizia bellissima, è che questi danni si possono prevenire. Aiutare una famiglia in difficoltà, sostenere una madre sola, dare a un bambino un ambiente sicuro e prevedibile, intervenire presto prima che le ferite diventino cicatrici: tutto questo costa molto meno, in futuro, di un ospedale psichiatrico o di un carcere. I numeri lo dicono chiaramente: ogni euro investito nei primi anni di vita ne fa risparmiare sette in spese future.





Investire nei primi anni di vita. Sostenere i genitori, non solo giudicarli. Creare asili nido e scuole dove i bambini si sentano al sicuro, dove vengano accolti per nome ogni mattina, dove ci sia qualcuno che li guarda negli occhi e sorride. La musica, lo sport, il gioco di squadra, il teatro, la danza, il canto corale: non sono lussi. Non sono extra da tagliare quando il budget è stretto.

Sono strumenti di guarigione. Insegnano a stare con gli altri, a gestire le emozioni, a sentirsi parte di qualcosa più grande. Insegnano che si può litigare e poi fare pace. Che si può perdere e poi riprovare. Che si può essere fragili e poi ritrovare la forza. Le scuole che tolgono l'educazione fisica e la musica per dare più ore di matematica e italiano stanno facendo il contrario di quello che serve.

I bambini traumatizzati non hanno bisogno di più regole, più verifiche, più competizione. Hanno bisogno di più connessione, più gioco, più movimento, più arte.



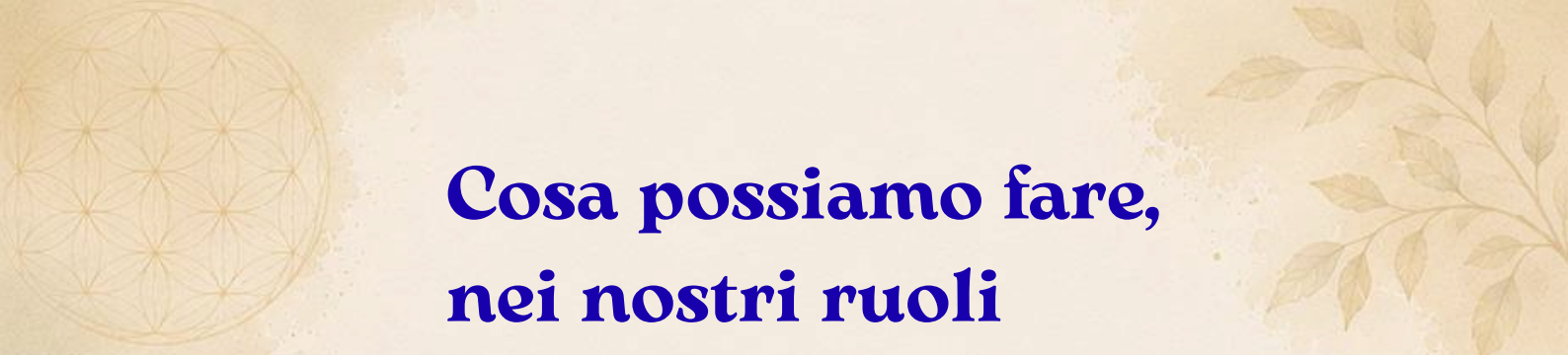


Nessuno guarisce da solo: Questa è forse la lezione più importante di tutto il testo. Il filo rosso che attraversa ogni capitolo, ogni storia, ogni metodo. Non si esce dalla paura da soli. Non si ricostruisce la fiducia in un laboratorio.

Serve qualcuno che ci tenda la mano. Un adulto che crede in noi quando noi non ci crediamo. Un gruppo che ci accoglie senza giudicare. Una comunità che non ci lascia cadere. Un amico che resta anche quando sbagliamo. La guarigione è un cammino che si fa insieme. E se la società capisse questo, cambierebbe tutto: il modo in cui curiamo la salute mentale, il modo in cui facciamo scuola, il modo in cui trattiamo chi ha sbagliato, il modo in cui pensiamo alla giustizia.

Si può uscire dalla paura. Si può tornare a sentirsi vivi, interi, connessi. Ma serve un mondo che lo renda possibile. Serve che ognuno faccia la sua parte.





Cosa possiamo fare, nei nostri ruoli

Per chi cura (terapeuti, insegnanti, operatori sociali, allenatori, medici)

La prima cosa da capire è che non basta parlare. Non basta chiedere "come ti senti" e aspettarsi una risposta chiara. Bisogna coinvolgere il corpo, il respiro, il movimento. Bisogna imparare a vedere i segnali sottili: una spalla che si alza, un respiro che si ferma, uno sguardo che si spegne. Lì c'è la strada.

La seconda cosa è che ogni persona è diversa. Non esiste una ricetta unica. Per alcuni serve lo yoga, per altri il teatro, per altri ancora un lavoro sui ricordi, per altri l'allenamento del cervello. Il buon curante è come un buon artigiano: ha molti strumenti nella sua cassetta e sa scegliere quello giusto per la persona che ha davanti.

La terza cosa, forse la più importante, è creare un ambiente dove l'altro si senta al sicuro. Senza fretta. Senza giudizio. Senza la paura di sbagliare. La relazione è la medicina più potente. E si costruisce con pazienza, con presenza, con umiltà.

Infine, non avere paura della rabbia o del pianto. Non cercare di zittire le emozioni forti. Sono porte che si aprono. Sono segnali che qualcosa si sta muovendo. Accoglile, rispettale, non scappare.

Cosa possiamo fare, nei nostri ruoli

Per chi soffre o ha sofferto: Voglio dirti una cosa importante: Non sei sbagliato. Non sei una persona di serie B. Il tuo corpo ha solo imparato a difendersi in un mondo che faceva paura. E ha fatto un lavoro straordinario: ti ha tenuto in vita. Ora, però, puoi insegnargli qualcosa di nuovo. Si può uscire dalla paura. Non è facile, non è veloce, non è lineare. Ci saranno giorni in cui sembrerà di tornare indietro. Ma si può. Esistono strade diverse, e una di queste potrebbe fare al caso tuo. Se un metodo non funziona, provane un altro.

Lo yoga, il teatro, il movimento, il lavoro sui ricordi, l'ascolto delle parti interiori: ogni persona ha la sua strada. Non arrenderti alla prima difficoltà. Cercare aiuto non è debolezza. È il primo, coraggioso passo per riconnetterti con te stesso. È ammettere che non ce la puoi fare da solo, e va bene così. Nessuno ce la fa da solo. E ricorda: la guarigione non è tornare come prima.

È diventare qualcuno di nuovo. Qualcuno che ha imparato a convivere con la propria storia senza esserne prigioniero. Qualcuno che sa che il passato è passato, e che il presente è un'altra cosa.



Per chi decide:

Investire nella prima infanzia e nel sostegno alle famiglie non è una spesa. È un investimento. I numeri lo dimostrano: ogni euro speso nei primi anni ne fa risparmiare sette in futuro, in costi sanitari, sociali, carcerari.

Le scuole dovrebbero insegnare non solo matematica e italiano. Dovrebbero insegnare anche come gestire le emozioni, come risolvere i conflitti, come stare con gli altri, come chiedere aiuto. Queste non sono materie secondarie. Sono competenze di vita.

La cultura, il teatro, lo sport, la musica, la danza non sono extra. Non sono lussi da tagliare quando il budget è stretto. Sono strumenti di guarigione, di prevenzione, di crescita. Tagliarli è come togliere le medicine a un malato.

Formare gli insegnanti a riconoscere i segnali del trauma. Un bambino che si agita, che si chiude, che si arrabbia senza motivo apparente non sta "facendo i capricci". Sta chiedendo aiuto. Sta dicendo, nel modo che conosce, che qualcosa non va.

Creare comunità dove nessuno sia lasciato indietro. Perché la paura si vince insieme. E la speranza, anche.



Piccolo vocabolario

Sentire dentro di sé: È la capacità di avvertire fame, sete, sonno, caldo, freddo, tensione, rilassamento, fatica. Chi ha sofferto molto spesso perde questa capacità. Non sa più quando ha fame, quando è stanco, quando è teso. Vive fuori dal corpo.

Non riuscire a dare un nome alle emozioni: È una condizione in cui una persona si sente strana, ha mal di pancia o mal di testa, ma non sa dire cosa prova. Non trova le parole per la tristezza, la rabbia, la paura. Le emozioni diventano solo sensazioni fisiche senza nome.

Spegnimento: Quando la mente si stacca dal corpo, come se quello che succede non stesse capitando a noi. Si vede tutto da lontano, come in un sogno, come se fossimo spettatori della nostra stessa vita. Le cose accadono, ma noi non siamo davvero lì.

Finestra di tolleranza: È lo spazio dentro di noi in cui riusciamo a stare calmi anche quando siamo arrabbiati, tristi o spaventati. Il trauma restringe questa finestra: ci si arrabbia o ci si spegne anche per piccole cose.

Plasticità del cervello: È la capacità del nostro cervello di cambiare, di imparare cose nuove, di fare strade diverse. Anche da adulti. Anche dopo tanto dolore. È la base scientifica della speranza.

Base sicura: Una persona, un luogo, una relazione che ci fa sentire protetti. I bambini ne hanno bisogno per crescere esplorando il mondo. Gli adulti per guarire dalle ferite. Senza base sicura si vive sempre in allarme.

Risonanza: È quella sensazione di essere sulla stessa lunghezza d'onda con un'altra persona. Quando qualcuno ci capisce senza bisogno di tante parole. Quando i nostri corpi e le nostre emozioni si sincronizzano. È l'opposto della solitudine.

Bibliografia

Opera principale

Van der Kolk, Bessel A. Il corpo ricorda tutto: Cervello, mente e corpo nell'elaborazione delle memorie traumatiche. Traduzione dal inglese di [nome del traduttore - non specificato nei file]. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2015. (Titolo originale: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma, pubblicato nel 2014).

Altre opere di Bessel van der Kolk (per approfondimento)

Van der Kolk, Bessel A. "The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress." Harvard Review of Psychiatry 1, n. 5 (1994): 253-265.

[L'articolo originale che ha gettato le basi del libro]

Van der Kolk, Bessel A., e Onno van der Hart. "The Intrusive Past: The Flexibility of Memory and the Engraving of Trauma." American Imago 48, n. 4 (1991): 425-454.

[Sulla natura dei ricordi traumatici]

Van der Kolk, Bessel A., e Rita Fisler. "Dissociation and the Fragmentary Nature of Traumatic Memories: Overview and Exploratory Study." Journal of Traumatic Stress 8, n. 4 (1995): 505-525.

Van der Kolk, Bessel A., et al. "Dissociation, Somatization, and Affect Dysregulation: The Complexity of Adaptation to Trauma." American Journal of Psychiatry 153, n. 7 (1996): 83-93.

Van der Kolk, Bessel A., et al. "Disorders of Extreme Stress: The Empirical Foundation of a Complex Adaptation to Trauma." Journal of Traumatic Stress 18, n. 5 (2005): 389-399.

[Sul PTSD Complesso]

Van der Kolk, Bessel A. "Developmental Trauma Disorder: Toward a Rational Diagnosis for Children with Complex Trauma Histories." Psychiatric Annals 35, n. 5 (2005): 401-408.

[L'articolo che propone la diagnosi di Disturbo Traumatico dello Sviluppo (DTD)]

Van der Kolk, Bessel A., et al. "A Randomized Clinical Trial of EMDR, Fluoxetine and Pill Placebo in the Treatment of PTSD: Treatment Effects and Long-Term Maintenance." Journal of Clinical Psychiatry 68, n. 1 (2007): 37-46.

Van der Kolk, Bessel A., et al. "Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder." Journal of Clinical Psychiatry 75, n. 6 (2014): 559-565.

Lettere consigliate per chi desidera approfondire

Sull'attaccamento e lo sviluppo infantile

Bowlby, John. Una base sicura: Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1989.

Tronick, Edward Z. Lo sviluppo neurocomportamentale e socio-emotivo dei neonati e dei bambini. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2009.

Sulle terapie corporee e sensomotorie

Levine, Peter A. Risvegliare la tigre: Guarire il trauma. Roma: Edizioni Crisalide, 2010.

Ogden, Pat, e Kekuni Minton. Trauma e corpo: Un approccio sensomotorio alla psicoterapia. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2011.

Sulla Terapia dei Sistemi Familiari Interni (IFS)

Schwartz, Richard C. Terapia dei sistemi familiari interni. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2015.

Sul trauma complesso e la diagnosi

Herman, Judith L. Trauma e guarigione: Le conseguenze della violenza – dalla violenza domestica al terrorismo politico. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1992.

Ford, Julian D., e Christine A. Courtois, a cura di. Trattamento del trauma complesso nei bambini e negli adolescenti. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2015.

Sulla memoria e la testimonianza

Langer, Lawrence L. Testimonianze dell'Olocausto: Le rovine della memoria. Torino: Bollati Boringhieri, 1995.



Non si guarisce da soli

*Si guarisce quando qualcuno ci tende la mano,
e il corpo ricorda che il pericolo è passato*

*Questo libro è un viaggio psicosomatico
che unisce corpo e mente, scienza e umanità.*

*Racconta come il trauma si scrive nel corpo e come,
attraverso relazioni sicure, movimento,
respiro e nuove mappe interiori,
sia possibile ritrovare presenza,
fiducia e connessione.*