

*Avere un bambino  
è un'avventura meravigliosa....*

**MA E' SEMPRE COSI'?**

*Avere un bambino è un'avventura meravigliosa....*

Certo.....

Ma quando le cose, nella gravidanza, nel parto, nel bambino stesso, **non vanno come avevi sperato?**

Quando accade in **un momento** in cui non ti senti al sicuro, nella coppia, nella salute, nel lavoro, nelle relazioni importanti, nella vita?

Quando **ti senti sola** e con il peso dei cambiamenti e delle responsabilità addosso?

Quando anche piccole difficoltà ti fanno sentire **sull'orlo di una crisi?**

Quando accade così, la natura si mette in moto.

Ecco che, automaticamente,  
arrivano le

**REAZIONI POST TRAUMATICHE**

# Le reazioni post traumatiche non sono infinite: sono solo tre!

<b>TERMINE TECNICO</b>	<b>COSA VUOL DIRE</b>	<b>OBIETTIVO</b>	<b>PENSIERI TIPICI</b>
<b>IPERVIGILANZA</b>	Agitazione interna, allarme, eccitazione	Andare 'su di giri' e scaricare, vivere a tutto gas e così tenere il controllo	Ho dentro una partita di flipper!, sono in pericolo, sto scoppiando
<b>DEPRESSIONE</b>	Stanchezza cronica, malumore, demotivazione, ritiro	Vivere al minimo	Sono una 'sfigata', sono un peso, niente vale la pena, non ho futuro
<b>DISSOCIAZIONE</b>	Ce la posso fare solo se i pezzi di me vanno ciascuno per conto proprio, dis-integrazione	Interrompere il contatto 'integrato' con se stesso, per evitare il rischio di 'esplosione psichica'	'Occhio non vede cuore non duole', 'stacco la spina', che bello essere su Marte!, in fondo che problema c'è?, non mi ricordo, se non ci penso sto meglio

**Scommetto che avrai riconosciuto delle cose che capitano proprio a te!**

E ricorda anche che di quelle reazioni non ne hai mai soltanto una: **si sovrappongono e si alternano**, come se ci fosse un interruttore che continua ad accendersi e spegnersi.....

In sé quelle reazioni non hanno niente di male: sono ‘fisiologiche’....

Infatti a tutti capita che se ti passa vicino un motorino che quasi ti prende sotto il cuore comincia a batterti, ti senti sudata e così via: mica l’hai deciso! Ci pensa il tuo corpo! Così se per disgrazia ti rompi un braccio e sul momento sveni per il dolore, che c’è di strano? Lo svenimento lo decide ancora il tuo corpo: e serve per proteggerti dal dolore!

*Qual è allora il guaio?*

Quelle reazioni sono state pensate dalla natura per durare poco, il tempo necessario per mettersi al sicuro di nuovo.

Ma se è proprio quello che ti sta accadendo, e che durerà per sempre (un figlio dura per sempre...) LA CAUSA di quel malessere, **come fare per sentirsi di nuovo al sicuro?**

**Prima di tutto, è ovvio, occorre prendere provvedimenti incisivi e in fretta per rimettere a posto le cose, laddove si può.**

**Altre volte occorre trovare gli adattamenti possibili, nell'organizzazione, nel buon senso, nello spirito di iniziativa.**

**Ma può accadere che le circostanze ti mettano a terra e non sia affatto facile trovare la forza di reagire.**

**Sai quando questo più facilmente può accadere?**

**Soprattutto quando **le infelicità passate** continuano a pesare ed escono come ‘scheletri dall’armadio’ a rovinare il presente.**

**Non avere paura di vedere che il tuo malessere di oggi dipende da cose che ti sono accadute ieri. Cápita.**

**ALLORA CHE FARE?**



## Primo

Devi sapere che **non sei la sola**.

Sai che tra le donne che vivono in Italia, 3 su 4 non possono dire di avere avuto un'infanzia (da 0 a 18 anni) senza disavventure anche gravi (maltrattamenti, abusi, violenze, seri guai in famiglia ecc)?

## Secondo

Con la nascita della tua creatura, la vita ti dà una preziosa opportunità. Si chiama **'finestra di plasticità'**, che vuol dire che è come se la tua mente, i tuoi ricordi, il modo con cui guardi alla vita e che fino a questo momento ti sembravano ormai fissi, imm modificabili, scontati, ritornassero malleabili, modificabili, rimodellabili.

Bello, no?

Certo, quel che è accaduto ormai è accaduto.... Ma tu sai bene che **è il significato che diamo alle cose a determinare il nostro umore**, più che le cose stesse.

Quello che ridiventa 'plastico' è proprio il significato. E quando cambia il significato cambia la vita davvero!

## Terzo

Chi ha studiato queste cose afferma che chi ha sofferto o soffre nella vita ha la possibilità di rifiorire. Anzi di produrre vitalità e cose positive ancor più di quelli che non hanno sofferto (si chiama **‘crescita post traumatica’**), come se le infelicità passate possano trasformarsi in una specie di concime (il paragone è calzante, non trovi?) dal potere superlativo... Del resto non occorre essere esperti di psicologia: tutti abbiamo conosciuto persone meravigliose e di grande forza umana, proprio maturate nella sofferenza.....

**ALLORA VOGLIAMO PROVARE AD  
AFFRONTARE IL MALESSERE?**

**TI CHIEDERAI: MA POSSO FARCELA CON LE MIE FORZE?**

**Certo, puoi aiutarti molto.**

**QUESTO PICCOLO SUSSIDIO VUOLE PROPRIO INSEGNARTI COME MEGLIO IMPIEGARE LE TUE RISORSE.**

**MA RICORDA. PUO' ESSERE UN ATTO DI CORAGGIO E SAGGEZZA CHIEDERE AIUTO. E MEGLIO PRIMA CHE POI....**

**Ricorda che al giorno d'oggi esistono tecniche rapide ed efficaci per recuperare benessere ....**

**Ma torniamo a quello che puoi fare  
TU, alla reazione ‘giusta’.**

Intanto cerchiamo di guardare bene da vicino cosa **NON** fare....

Cioè seguire l'onda delle reazioni post traumatiche...

Guarda come questo autore (un tale di nome Chaffin) ha descritto i vari tipi di **coping** (far fronte...) che è possibile scegliere.



**ARRABBIATO**



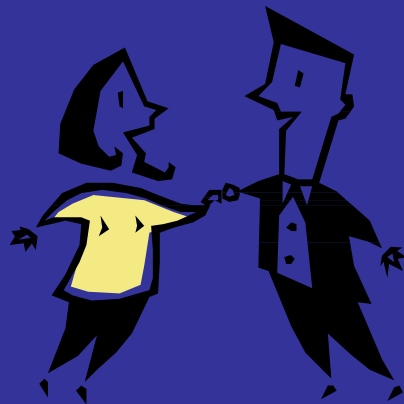
**DEPRESSO**



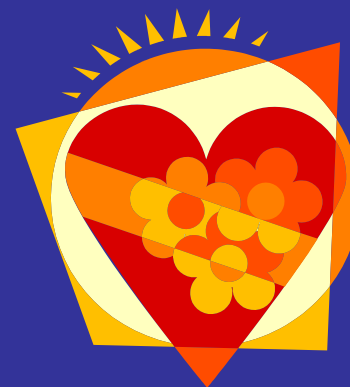
**EVITANTE**

Chiunque lo vede! Questi tre modi di coping sono la fotocopia delle reazioni post traumatiche! Allora cosa cambia?

Fortunatamente ce n'è un quarto tipo.....



**ATTIVO – SOCIALE**



Finalmente una ‘svolta a U’, una vera rivoluzione, una vera novità positiva!

**Ma devi sapere che la forza di reagire bene, quella che ti porta a non chiuderti con i tuoi ‘occhiali neri’, ma a cercare di condividere con gli altri i tuoi bisogni, le tue pene e anche i tuoi lati belli, quello che scalda il cuore di un calore buono, non viene spontaneo....**

**E’ faticoso.**

**Per stare meglio, occorre:**

- **NON scappare**
- **NON ‘sclerare’**
- **NON chiudersi a riccio e piangersi addosso**

**Richiede di saper **sperare e rischiare**: certo, non da incoscienti e da illusi....**

**Ma senza un po’ di speranza e di rischio, che vita sarebbe?**

MA C'E' QUALCOSA CHE PUO' AIUTARE A SCEGLIERE  
L'ATTEGGIAMENTO CHE SERVE?

Ciascuna persona ha ben **DUE 'ARMADI'** che contengono le cose che aiutano a scegliere la reazione utile.

Il primo armadio è come sei fatta TU, le tue qualità, il tuo carattere .....



Per quell'armadio bisogna avere delle 'chiavi'...



Primo: conoscere le sfumature delle proprie emozioni , saperle riconoscere, sapersi fare aiutare dai sentimenti come se fossero piste per uscire dal buio e non delle bombe da tenere lontano...  
Si chiama “**intelligenza emotiva**”.

Secondo: avere interesse ai propri **sogni**, che sono ‘digestivi naturali’ delle difficoltà della vita e ci dicono tante cose di noi e del mondo intorno a noi...

Terzo: mettere nella **scrittura** (proprio così!!!) i nostri dispiaceri. E’ dimostrato che fa bene alla salute, ma proprio quella fisica, al cuore, alle difese naturali....

Ma prima di tutto bisogna **tenere insieme tutti i pezzi di se stessi**: pensieri, affetti, sensazioni, comportamenti sono e devono essere tutti ben collegati tra loro, se no è impossibile fare qualcosa di buono.... L'unione fa la forza! anche in questo caso....

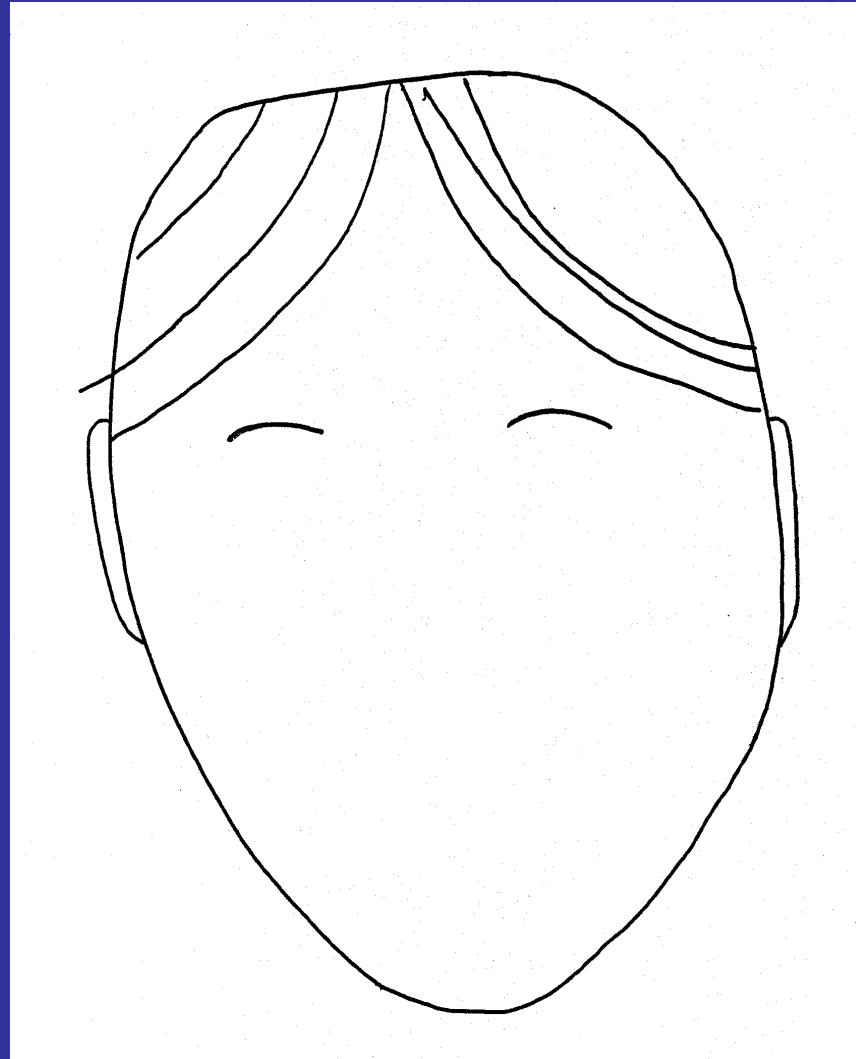
Voglio proporti come aiuto una **SCHEDA** che abbiamo usato con tante persone. E' stata sempre una traccia molto utile.

Ti consiglio di farne tante copie. Se lo usi quando ti succede qualcosa che ti tocca, fatti, pensieri, immagini, previsioni, ti aiuterà a guardarti senza paura (lo sai, è la paura che rovina tutto!), a conoscerti, a vedere il meglio e il peggio di te, ad esserti amica...

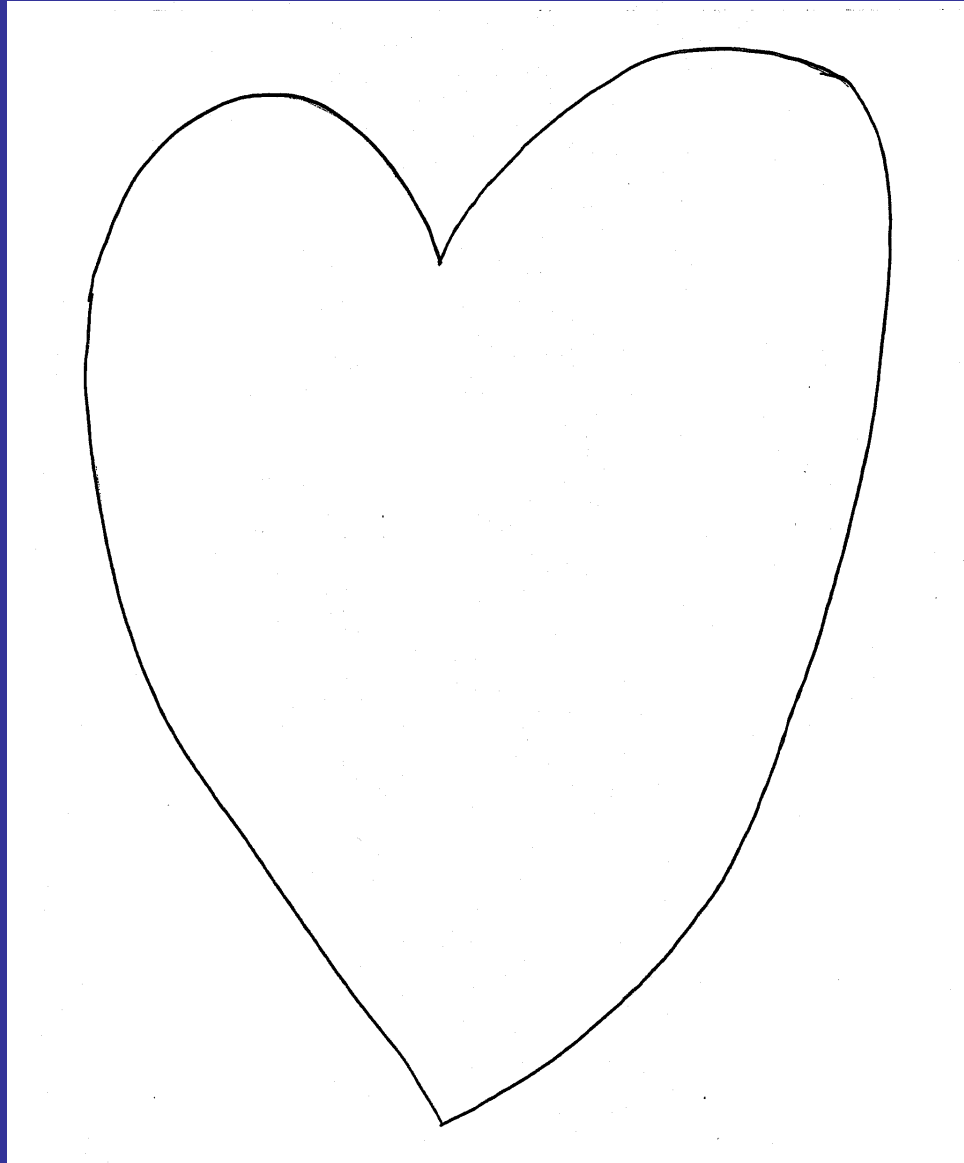
# QUANDO



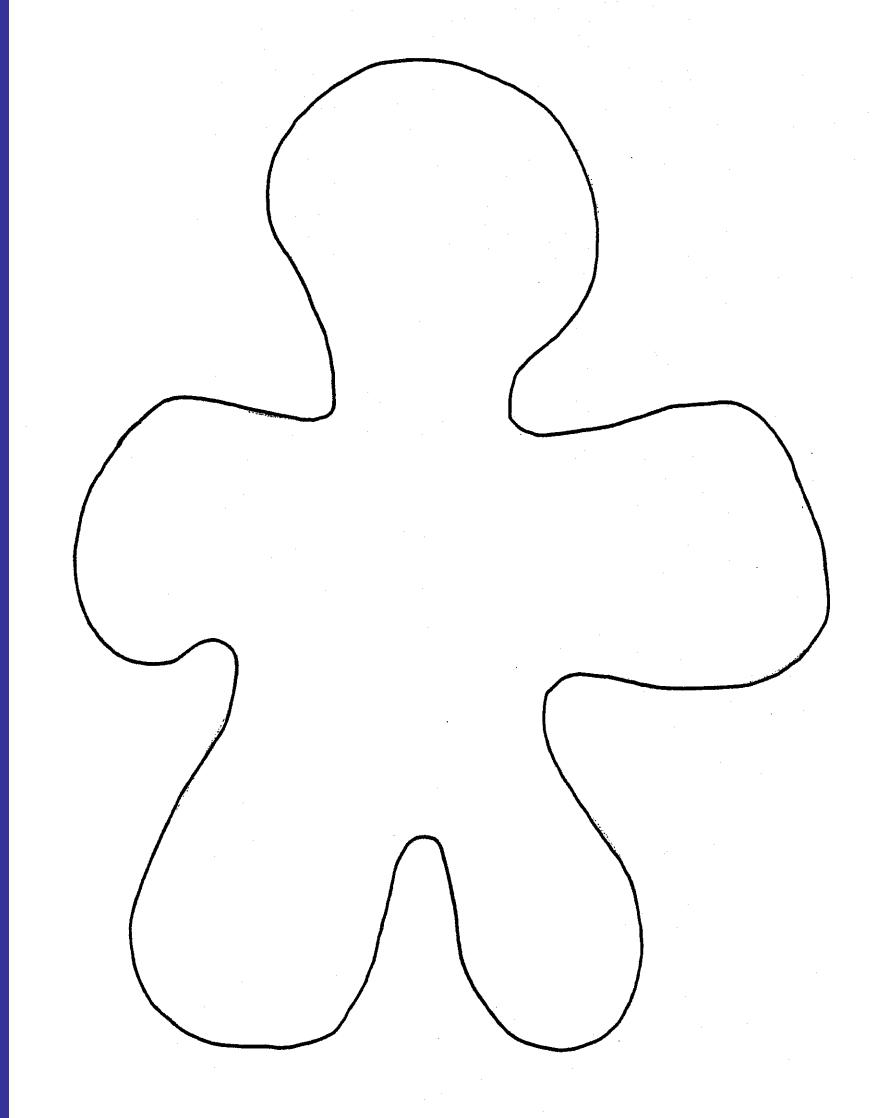
**QUANDO.....  
PENSO NELLA MIA TESTA...**



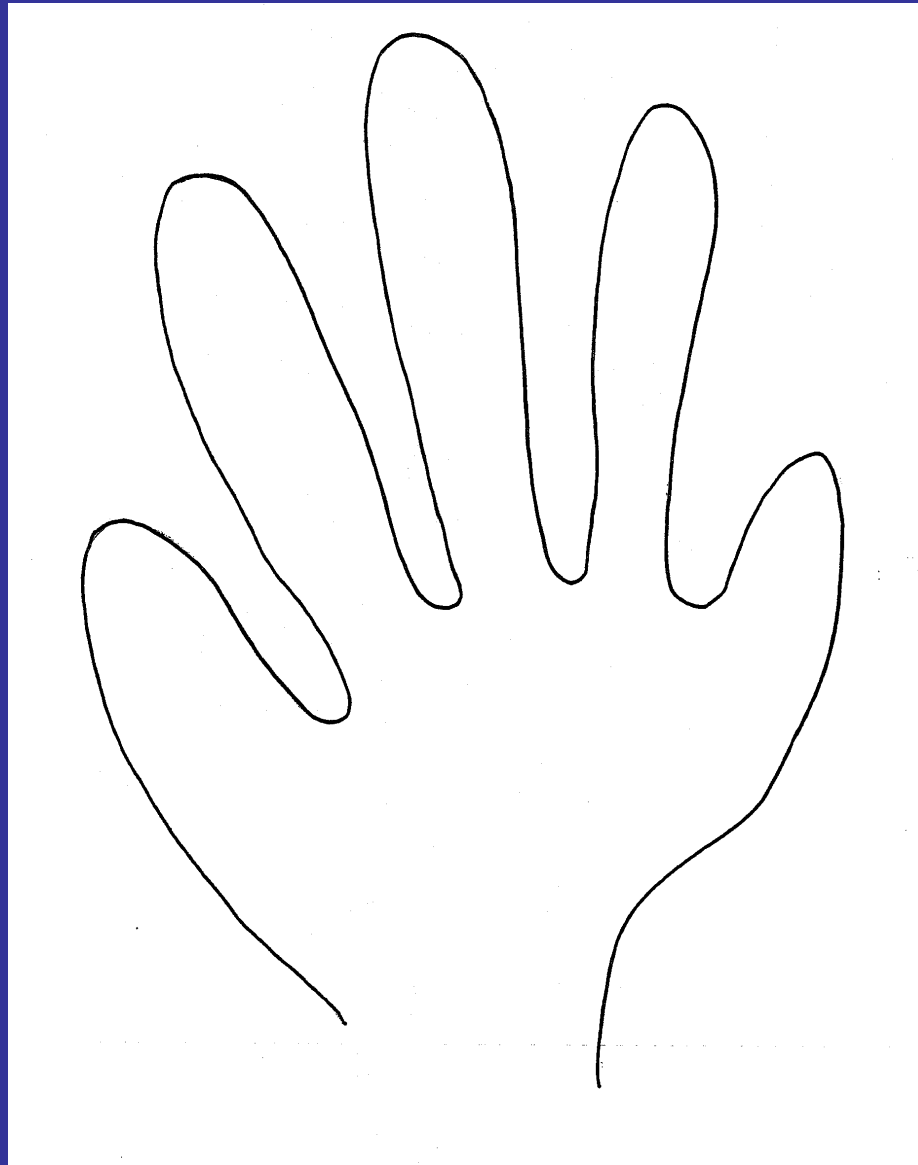
**SENTO NEL CUORE...**



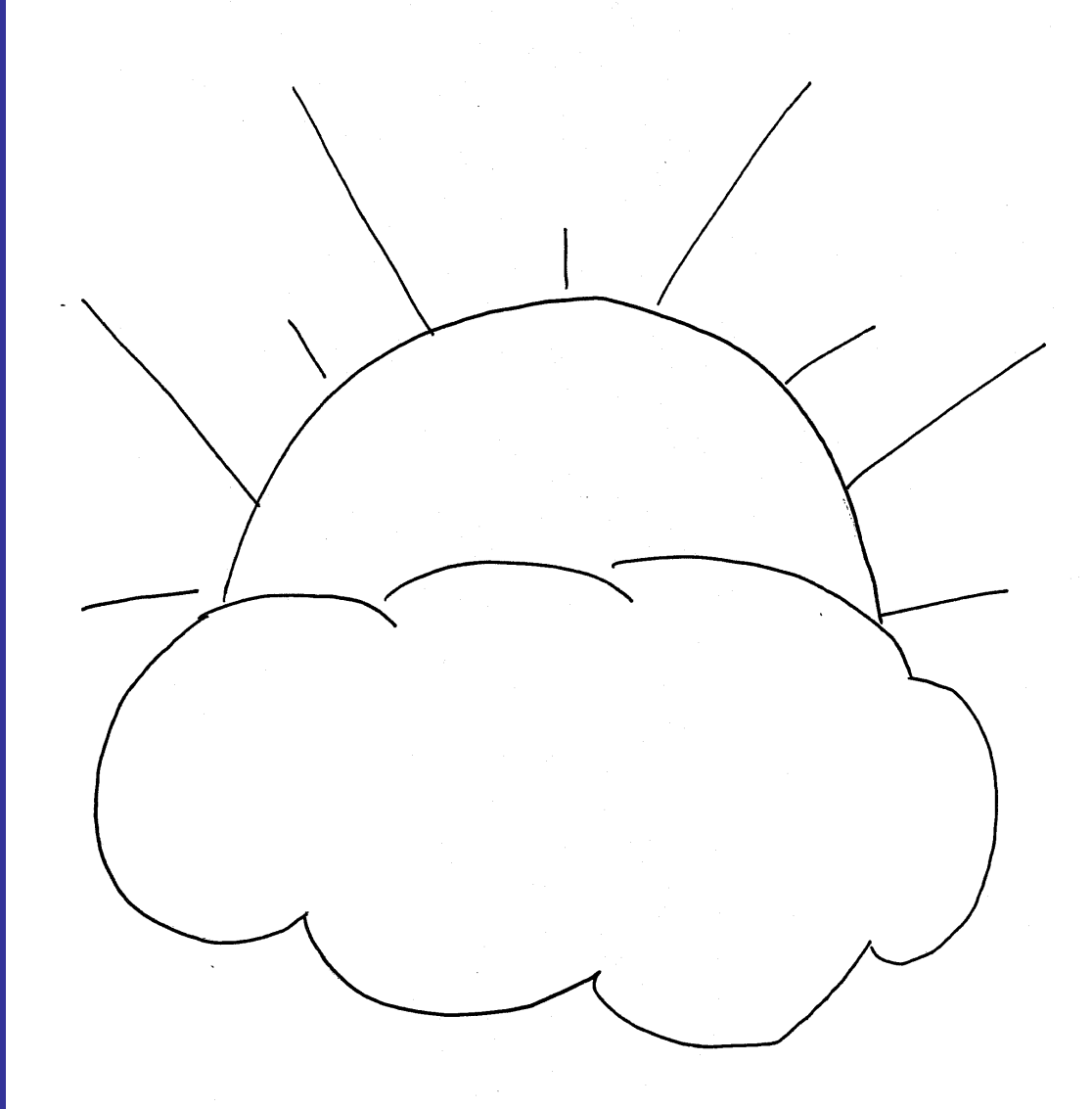
# LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...



**E CIO' CHE FACCIAMO E' ...**



**QUELLO CHE MI AIUTA A  
STARE MEGLIO E' ...**





**Il secondo armadio sono GLI ALTRI**, quelli che ti stanno intorno, con i loro pregi e i loro difetti, i compagni di strada della tua vita. Non tutti ti faranno lo stesso effetto: può darsi che qualcuno ti faccia scivolare verso la rabbia o verso la depressione o verso la noia e la voglia di scappare... Ma ci sarà pure qualcuno che ti farà sentire più voglia di vivere!

**Ricordati:** *“Chi si fida di tutti ha poco giudizio, ma chi non si fida di nessuno non ne ha per niente” (A. Graf).*

**Scrivili qua sotto (c'è tanto spazio...): nomi, numeri di telefono...**

**A volte basta combattere la voglia di mandare tutto a quel paese e cercare conforto: un sacco di volte lo si trova!**



Ma non è finita.....

A volte può succedere che ci sia qualcosa, cose che fai o che qualcuno fa a te, qualcosa che vedi, magari dei posti o delle persone, o che senti, magari delle parole o dei suoni, o anche degli odori che all'improvviso ti fanno stare male, ti fanno spaventare o agitare o diventare tanto triste...e ti sembra che proprio in quel momento tutto stia crollando di nuovo.

Che paura, magari ti batte forte il cuore, o ti senti tutta sudata... oppure ti senti senza forze....  
oppure il cervello si congela.....

Si chiamano **RI-ATTIVATORI**  
e **occorre imparare a riconoscerli...**



Sai che proprio tuo figlio o  
tua figlia può funzionare  
come un forte  
**RIATTIVATORE?**

Non sentirti in colpa.



Non vuol dire che non gli vuoi  
bene o che non è importante per  
te o che non sei una buona madre

Anzi, non c'è riattivatore più forte che **la prossimità affettiva**. E chi può esserti più prossimo proprio della tua creatura?

Tutto può sembrarti terribilmente contorto, ma se il malessere viene da lontano, dal passato, accade proprio così. Ma, come sai, si può fare di meglio.....

Impariamo a combattere cominciando dal riconoscere anche le piccole cose che possono fare per noi da **riattivatori**.

Anche in quello che accade tra te e tuo figlio; e anche prima che nasca...

Prova a fare un elenco dei tuoi riattivatori...

COSE CHE VEDO



COSE CHE SENTO



## ODORI



## SAPORI



## POSTI



## PERSONE





FESTE

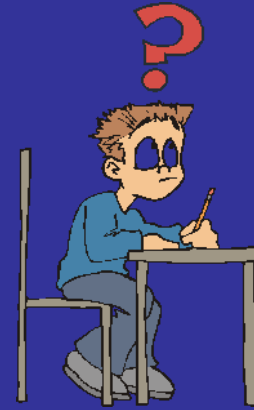


DATE





COSE CHE FAI



COSE CHE FANNO A TE



ALTRO



**E POI**

*prova ad esercitarti.....*

Cosa posso fare se mi succede ..... (un **riattivatore**) per tornare a sentirmi al sicuro?

**E adesso**

**BUONA  
FORTUNA !**

**E se hai bisogno di  
qualcosa non  
esitare a  
cercarmi...**

