



**Marinella Malacrea, Cristiana Pessina 2008**

PARLIAMO

DI TE

## L'ATTREZZO FA MEZZO MASTRO

Carino questo proverbio! Vuol dire che se hai lo strumento adatto tutto diventa più facile da realizzare. Qui lo strumento adatto è la conoscenza di te, di come funzioni, di come funzionano tutti gli esseri umani quando hanno avuto delle brutte esperienze (quelle che si chiamano “esperienze traumatiche”).

Infatti, conoscere se stessi, le proprie reazioni, le proprie possibilità, i propri limiti DA' SICUREZZA (o almeno la aumenta.....).

Cominciamo dai principi fondamentali.

Cosa sono le “esperienze traumatiche”?

Sono quei fatti che quando ti accadono ti cascano come un mattone sulla testa.

Cose negative che magari sai che capitano ma che non ti saresti aspettata di dover subire proprio tu.

Cose che colpiscono forte, feriscono e travolgono la tua capacità di adattamento e di trovare soluzioni utili.

Un incidente di macchina, una malattia grave, la morte improvvisa di una persona cara, un terremoto, violenze e abusi..... e chi più ne ha più ne metta.

*A te che cosa è capitato?*

*Scrivilo qui sotto*

Quando accade così, la natura si mette in moto.

Tutto è programmato per tenerci vivi, nonostante la brutta esperienza, e per farci sopravvivere.

Ecco che, automaticamente, arrivano le REAZIONI POST TRAUMATICHE.

Le reazioni post traumatiche non sono infinite: sono solo tre! Ma si possono mescolare in tanti modi .....

<i>Termine tecnico</i>	<i>Cosa vuol dire</i>	<i>Obiettivo</i>	<i>Pensieri tipici</i>
<b>Ipervigilanza</b>	<b>Agitazione interna, allarme, eccitazione</b>	<b>‘Andare su di giri’ e scaricare, vivere a tutto gas e così tenere il controllo</b>	<b>Ho dentro una partita di flipper!, sono in pericolo, sto scoppiando</b>
<b>Depressione</b>	<b>Stanchezza cronica, malumore, demotivazione, ritiro</b>	<b>Vivere al minimo</b>	<b>Sono una ‘sfigata’, sono un peso, niente vale la pena, non ho futuro</b>
<b>Dissociazione</b>	<b>Ce la posso fare solo se i pezzi di me vanno ciascuno per conto proprio, dis-integrazione</b>	<b>Interrompere il contatto ‘integrato’ con se stessa, per non esplodere</b>	<b>‘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</b>

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

E ricorda anche che di quelle reazioni non ne hai mai soltanto una: hanno aree che 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.

E se invece al sicuro non si può andare? Se l’esperienza negativa è stata davvero ‘tosta’? Se ti capita quando sei piccola e indifesa? Se ti viene da persone che ami e che sono tutto il tuo mondo, proprio quello in cui avresti dovuto essere al sicuro? Se ti tocca vivere in situazioni impossibili per lungo tempo?

Il cervello cerca di ‘imparare dall’esperienza’.

Così dalle reazioni post traumatiche si passa al FUNZIONAMENTO POST TRAUMATICO. Cioè: impari a comportarti come se fossi sempre in pericolo, anche se magari non lo sei più. Se stai pensando: “Beh! Dopo tutto è una cosa furba! Mi corazzo prima, così nel caso mi succeda qualcos’altro di brutto, niente potrà colpirmi!”, ti sbagli di grosso.....

Perché? perché prima del comportamento è cambiato il tuo modo di pensare, la tua idea su come va il mondo. Ti fai delle domande: “perché proprio a me? Cosa ho di sbagliato?”. E ti dai delle risposte: davvero nere....

E' come se ti mettessi un paio di 'OCCHIALI', che non riesci più a togliere, anzi neanche ti accorgi di averli! Ti ci adatti, quasi ti ci affezioni..... E fai partire tutto da lì.

### Ecco gli occhiali



E che 'occhiali'! Proprio tremendi!

Quindi si continua a vivere senza che quelle reazioni, quelle della tabella, possano mai spegnersi. Addio pace! Addio sicurezza! Addio serenità!

Ti dirò di più: capita persino che molte persone quelle reazioni, istintivamente, se le vanno a cercare. Ormai sembra che non abbiano un altro modo per sopravvivere..... Così fanno cose che hanno lo scopo di schiacciare sempre gli stessi 'interruttori'.

<i>Termini tecnico</i>	<i>Facilitatori</i>
<b>Ipervigilanza</b>	<b>Attaccar briga, cercare il contatto ravvicinato (così ti spaventi e 'vai su di giri'), fare atti trasgressivi (mentire, rubare, rompere...), mettersi nei guai, anche sessuali, oppure vivere nel terrore sessuale, rituali, alcool, droghe</b>
<b>Depressione</b>	<b>Ruminazione interna, rassegnazione, vergogna</b>
<b>Dissociazione</b>	<b>Scaricare malesseri con il corpo (è lui che sta male, mica io..), congelarsi (non sento, non penso), scaricare nell'attività ('tutto muscoli, niente cervello', parlare a raffica, essere sempre straoccupati), stordirsi (di musica, TV, videogiochi), scaricare nell'attività sessuale (anche i comportamenti erotizzati), deconcentrarsi (dimenticare, perdere...), alcool, droghe</b>

Di sicuro è capitato anche a te!

Certo: l'obiettivo è sentirsi vivi! Ma a che prezzo.....

Scrivi qua sotto:

- in quali 'pensieri tipici' ti riconosci?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- usi anche tu qualcuno di quei 'facilitatori'? quali?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- aggiungi i tuoi commenti personali

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

C'è un'altra cosa che, se hai molto sofferto nella vita, e a causa di persone care, di sicuro fa scattare quegli 'interruttori': LA VICINANZA AFFETTIVA. Cioè? Più uno lo senti vicino, ma vicino davvero, più cominci a tremare: e se fosse un'altra 'fregatura'?

Per questo un sacco di persone traumatizzate funzionano meglio quando i rapporti sono buoni ma un po' distanti e meno bene quando i rapporti sono molto caldi e prossimi.

E pensare che hanno dentro un gran bisogno di affetto.... E di rapporti che cancellino le brutte esperienze di prima.....

Un bel guaio davvero!

## ALLORA COME SE NE ESCE?

Quando senti il malessere di dentro, puoi fare qualcosa?

CERTO!

Che cosa occorre?

Primo: volerne uscire.

Secondo: credere che ci riuscirai.

Terzo: seguire la strada giusta. Quale?

Io la chiamo la **“REGOLA DEI TRE PASSI”** (non a caso è in color oro...).

Attenzione: non funziona se non li fai tutti e tre. Ma se li fai tutti e tre è prodigiosa, ti assicuro!

Primo passo: **MI CONOSCO, SO COME STO.**

Non avere paura di guardarti dentro, anche se quello che vedi ti fa un po' paura e un po' tristezza.

Si parte da lì, da quello che sei davvero. Non da quello che magari fai finta di essere!  
La tabella di pagina 2 ti aiuterà a inquadrare il malessere che senti, a dargli un nome...

Secondo passo: **HO DELLE "BUONE RAGIONI" PER SENTIRMI COSÌ.**

Non avere paura di riaprire i ricordi: si tratta di roba vecchia, fortunatamente....

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

Eviterai così di pensare che piccoli 'incidenti di percorso' di oggi (la vita non è mai un letto di rose, anche per i più fortunati ...) siano davvero la causa del malessere così grave che senti... Non sono i guai di oggi a pesare, ma è il trauma di ieri che continua a lasciare la sua brutta scia sporca e a fare da zavorra....

Terzo passo: **POSSO FARE DI PIU' PER STARE MEGLIO.**

E qui si apre un altro mondo.....

Il mondo del COPING!

Cos'è il 'coping'?

E' difficile tradurre con una sola parola italiana questa parola inglese.

TO COPE significa 'far fronte', 'lottare contro'. COPING è il modo con cui 'facciamo fronte', 'lottiamo contro', quando abbiamo le brutte esperienze, quelle che ci feriscono.

## Il 'coping' si può scegliere.

MA NON E' COSÌ SEMPLICE! Non basta averlo scelto una volta, subito dopo avere avuto la brutta esperienza (il trauma). La scelta va fatta OGNI GIORNO.

E ti spiego il perché.

Quando una persona ha avuto un trauma, le difficoltà di oggi anche piccole o moderate, il ricordo di infelicità precedenti, il ricordo dell'esperienza traumatica si mescolano tra loro e formano un unico 'minestrone', bollente o ghiacciato, comunque velenoso.

Così ci si sente male e in pericolo come un tempo: e la reazione post traumatica torna e ritorna, anche se l'esperienza che l'ha iniziata è ormai lontana.

Ecco perché ogni volta che quelle reazioni ricompaiono (quelle della tabella...), bisogna reagire.

Attenzione però. Ci sono tanti tipi di coping...  
Sai cosa fa la maggior parte delle persone traumatizzate?  
Segue l'onda delle reazioni post traumatiche...

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



**ARRABBIATO**



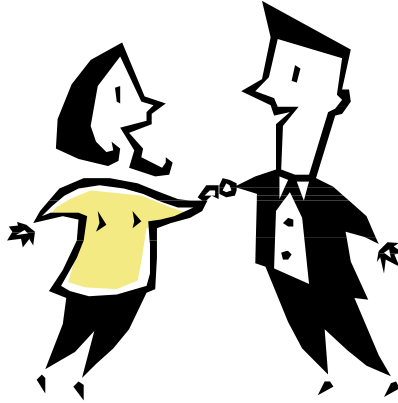
**DEPRESSO**



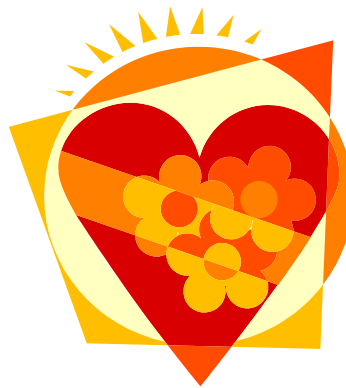
**EVITANTE**

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!

Leggi la storia qua sotto.

Se segui i colori, capirai tutto .....

## LA STESSA STORIA ?

**Sara** fa un giro in bicicletta, vuole raggiungere le amiche in un certo posto in cui è stata solo una volta.

È in campagna.

Sbaglia strada e si trova in un posto mai visto prima: non ci sono case e il percorso finisce sul bordo di una discesa ripida e rocciosa.

**Sara** si ferma.

Si chiede “dove sono finita?”

Si sente sola e ha paura,

si dà della stupida per aver sbagliato strada,

il cuore le batte forte al pensiero di non riuscire più a cavarsela:

e se sbaglia anche la strada del ritorno?

Tutta sudata si affretta a girare la bicicletta,

pedala veloce per tornare indietro, è preoccupata, si guarda in giro cercando di riconoscere dei punti già visti:

un cespuglio, un muretto, un albero..

**Ilaria** fa un giro in bicicletta, vuole raggiungere le amiche in un certo posto in cui è stata solo una volta.

È in campagna.

Sbaglia strada e si trova in un posto mai visto prima: non ci sono case e il percorso finisce sul bordo di una discesa ripida e rocciosa.

**Ilaria** si ferma.

Guarda in giro. Beh, il posto è tranquillo.

C'è un'arietta piacevole, che la rinfresca.

Tra le rocce spuntano dei bei fiori profumati.

Giù in basso, in fondo, c'è un laghetto. Guardando bene, c'è un modo per arrivarci! Portandosi la bici a mano, si avvicina al sentiero che scende: si può fare facilmente a piedi....

L'acqua ha dei bellissimi colori.

Chissà se ci sono pesci? Sarebbe bello tornarci con le amiche, un'altra volta!

Beh, ora si è fatto tardi e bisogna tornare a casa.

Rimonta sulla bici e rifà la strada al contrario.

Va tranquilla e si guarda in giro. Ritrova dei punti noti:

un cespuglio, un muretto, un albero...

<p>Alla fine si ritrova sulla strada da cui era partita: lì conosce tutto.</p> <p>Si calma un po', ma continua a pensare: "Che brutta avventura! Che paura!"</p> <p>Pensa che quando le amiche le chiederanno dove è stata, inventerà qualcosa.</p> <p>Se sapessero che ha sbagliato strada, certo la scherzeranno... Non la capiranno.</p> <p>Tanto vale stare zitte. <b>E se insistono risponderà male!!</b></p> <p>Anche a casa con papà e mamma non dice nulla: figurarsi, la mamma comincerebbe a sgridarla, il papà penserebbe che ha una figlia incapace e pasticciona, che non sa neanche dove è finita...</p> <p>Sara si sente male, pensa che è stata proprio una stupida, e anche sfortunata.</p> <p><b>La sera fa fatica ad addormentarsi, le viene addosso quel terrore di quando si è accorta di essersi persa.</b> Vorrebbe cacciare via quelle immagini che non la lasciano in pace e smettere di pensare.</p> <p>Che peso doversi tenere tutto dentro! Si addormenta triste, tutta raggomitolata in fondo al letto.</p>	<p>Alla fine si ritrova sulla strada da cui era partita: lì conosce tutto.</p> <p>È contenta di essere tornata in un posto che conosce, ma continua anche a pensare alla sua scoperta.</p> <p>Non vede l'ora di incontrare le amiche e di raccontare la sua avventura.</p> <p>Ha trovato una cosa nuova e interessante: le amiche la ascolteranno e potranno fare insieme dei bei progetti di gioco.</p> <p>Anche la sera a casa, racconta cosa le è successo.</p> <p>La mamma è un po' preoccupata, le dice di stare attenta e di essere più prudente un'altra volta.</p> <p>Il papà è d'accordo con la mamma, ma è anche molto contento di avere una figlia che non si perde d'animo.</p> <p><b>Ilaria</b> è stanca, ma si sente soddisfatta e più forte.</p> <p>Pensa che, dopo tutto, è stata fortunata.</p> <p>La sera, a letto, ripensa a quel pomeriggio, fantastica e fa progetti per il giorno dopo.</p> <p>Si addormenta serena.</p>
--	--

# Hai capito come cambia la vita a seconda di quale tipo di occhiali ci si mette?!!

A chi ti sembra di assomigliare di più, a Sara o a Ilaria?

.....

Quando ti sembra di assomigliarle?

.....

.....

Chi vorresti essere?

.....

Cosa ti piacerebbe fare come lei?

.....

.....

.....

.....

Attenzione però.

Il coping attivo-sociale, quello 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.

Richiede uno sforzo, di ‘remare contro corrente’: la ‘corrente’, e tira forte, è seguire le reazioni post traumatiche e buona notte....

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 IL COPING CHE SERVE?**

Ciascuna persona ha **BEN DUE ‘ARMADI’** che contengono le cose che aiutano a scegliere il coping giusto.

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 un libro che abbiamo usato con grandi e piccoli. E’ stato sempre molto utile.

Ti consiglio di farne tante copie. Se lo usi, 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...

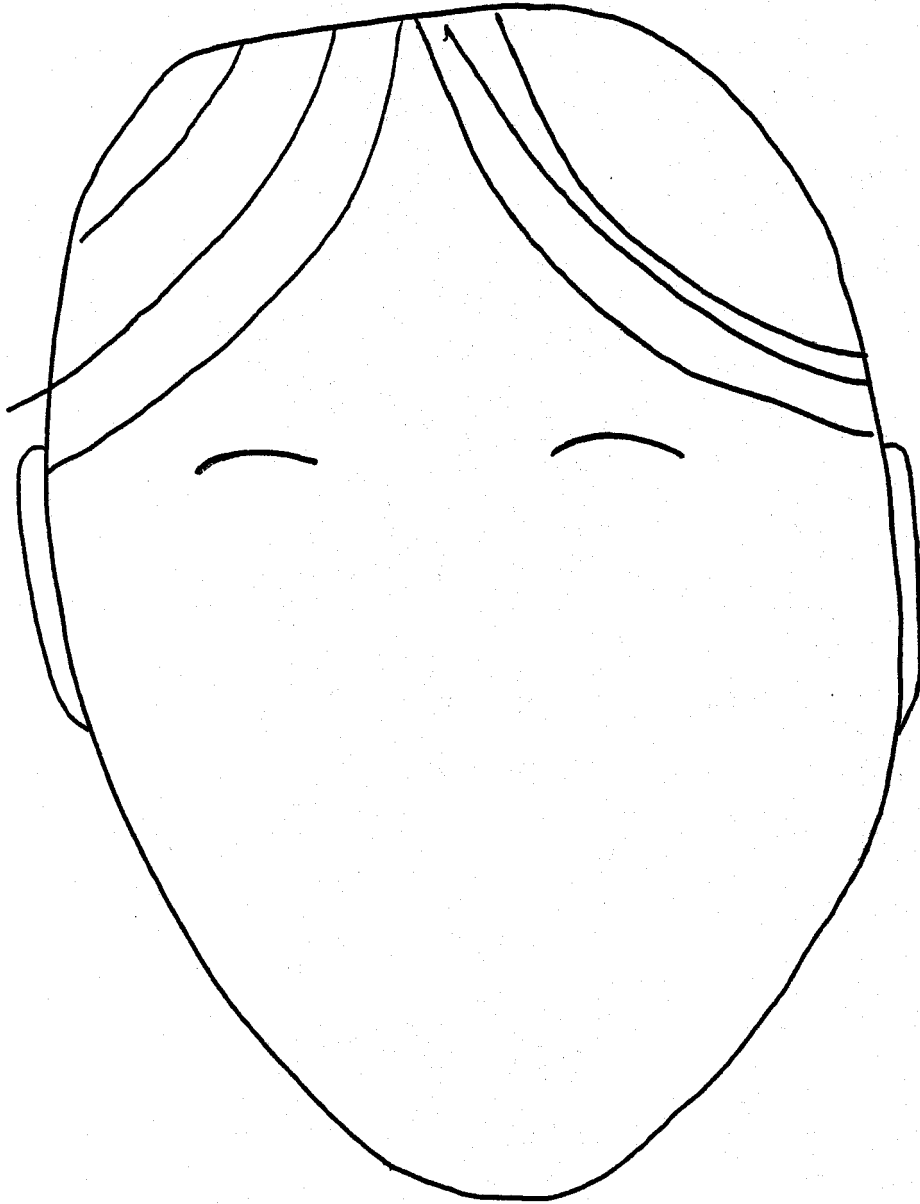
# QUANDO

...

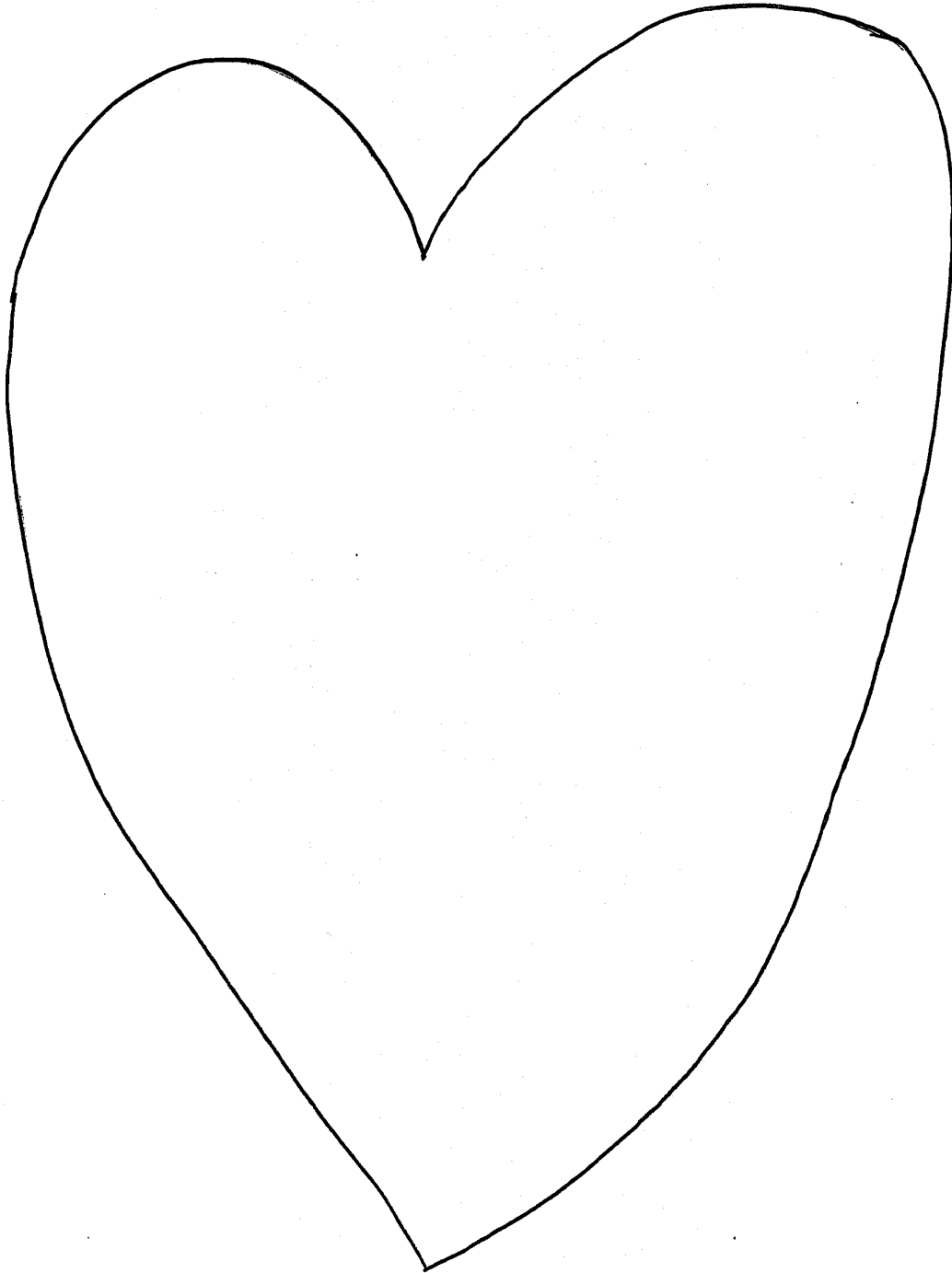
Libero adattamento da:

Grotsky L., Camerer C., Damiano L., *Group Work with Sexually Abused Children. A Practitioner's Guide*, Sage Publications (1999)

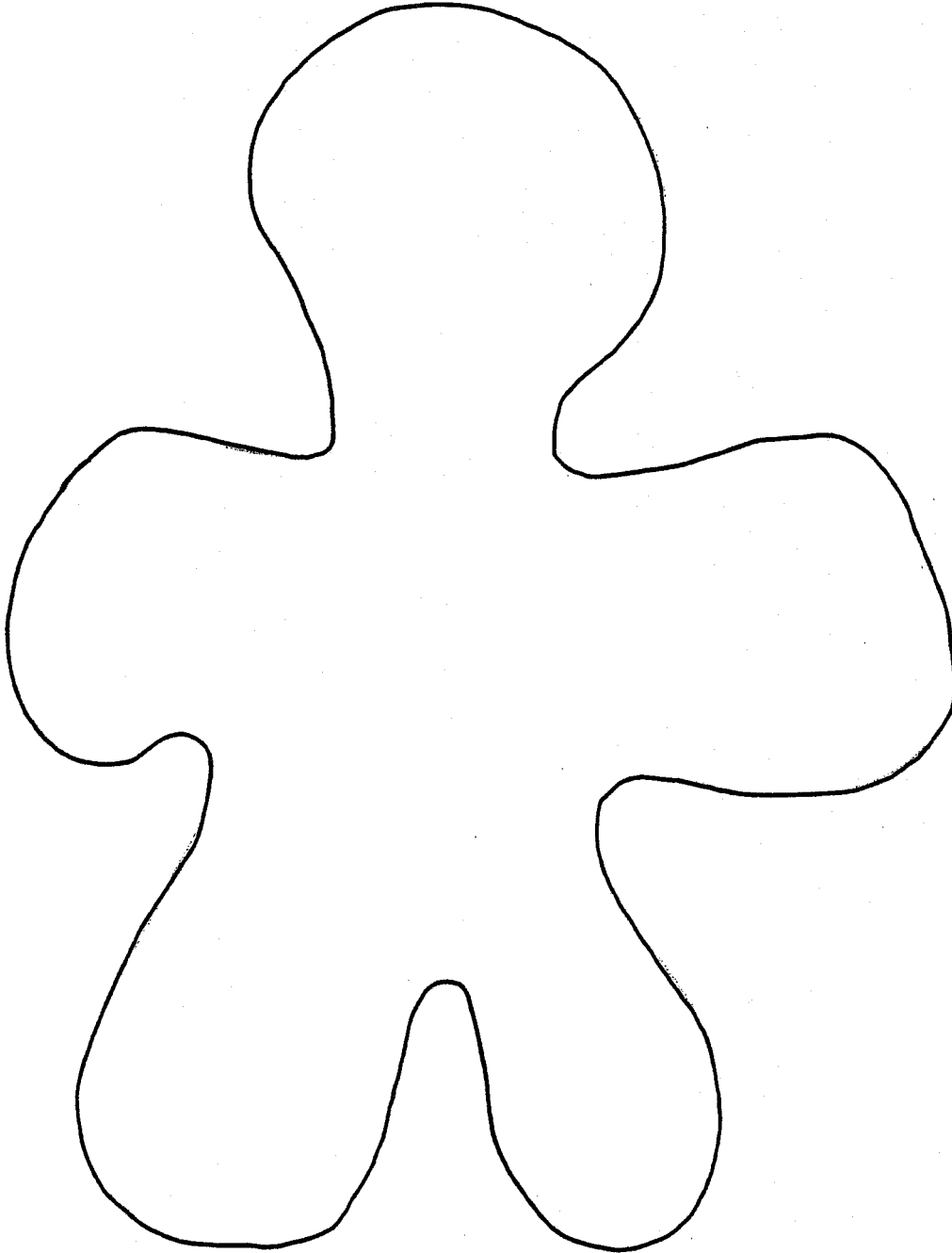
QUANDO...  
PENSO NELLA MIA TESTA...



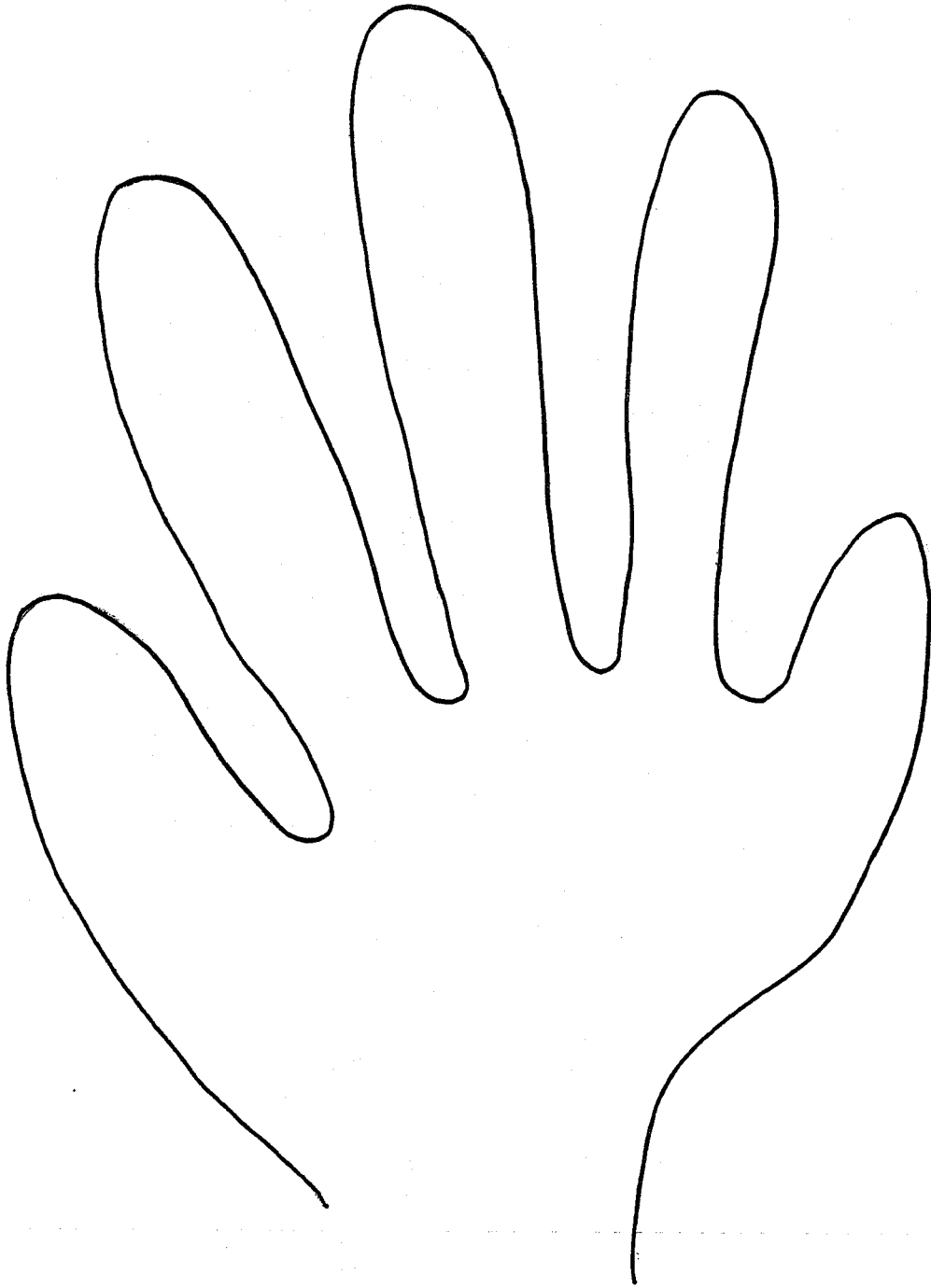
SENTO NEL CUORE...



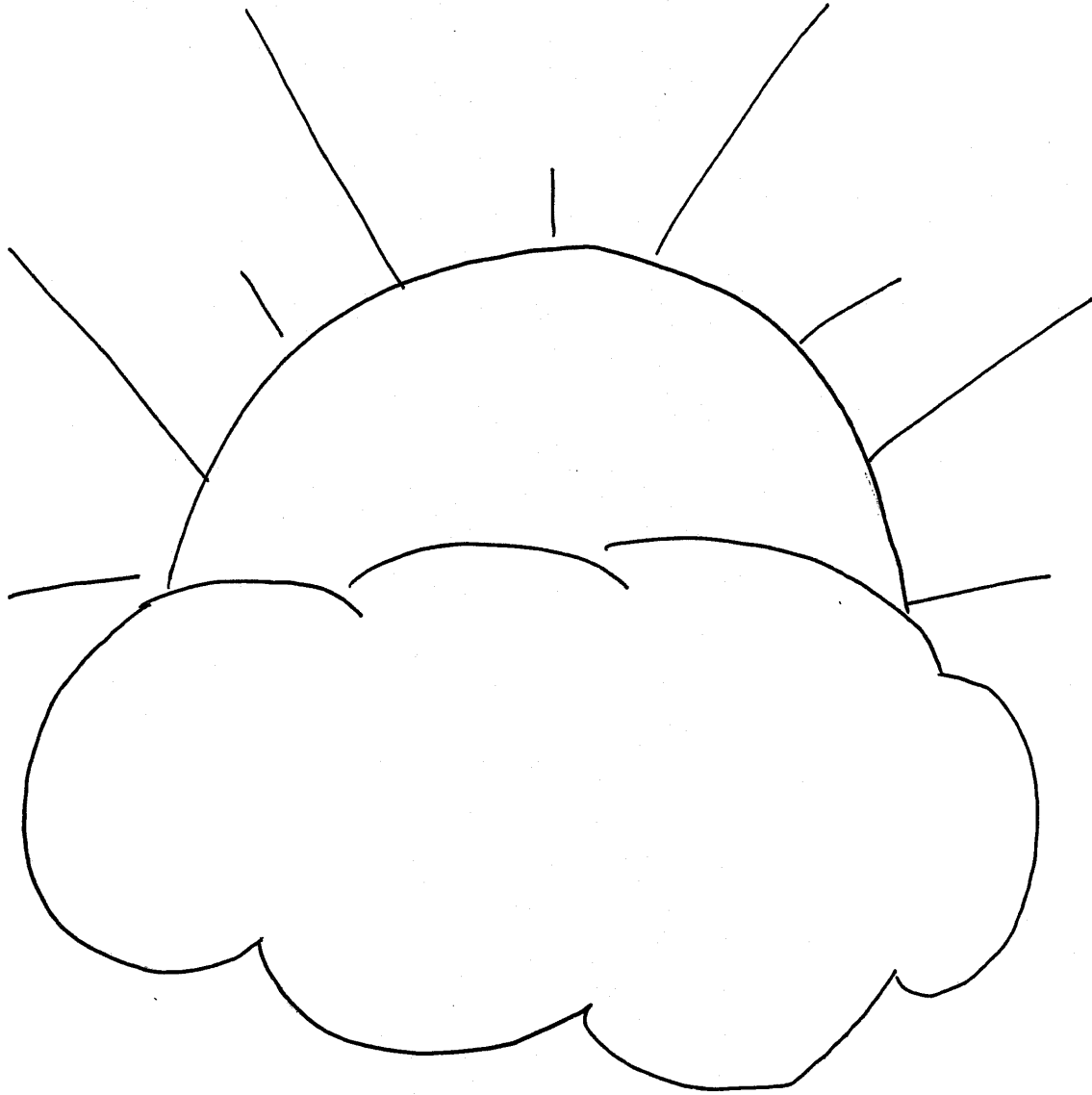
LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...



E CIO' CHE FACCIO 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 stiano di nuovo succedendo quelle brutte cose. Che paura, magari ti batte forte il cuore, o ti senti tutta sudata... oppure ti senti senza forze.... oppure il cervello si congela.....

Ma c'è una cosa che devi ricordare: **quelle brutte cose sono successe tanto tempo fa**, ora non ci sono più, **sono solo brutti ricordi**: è il tuo cervello che per via di quella cosa che hai visto o che hai sentito, si mette a funzionare come quando il pericolo c'era davvero. **Ma ora sei al sicuro!**

Allora che fare?

Prima di tutto devi imparare a riconoscere quali sono le cose che scatenano i brutti ricordi e che fanno stare male anche se ora sei al sicuro. Queste cose si chiamano **RIATTIVATORI** che vuole dire che 'attivano' il cervello proprio nello stesso modo di quando ti capitavano le brutte cose.

Prova a fare un elenco dei tuoi ri-attivatori



COSE CHE VEDO



## COSE CHE SENTO



## ODORI



## SAPORI



# POSTI



# PERSONE

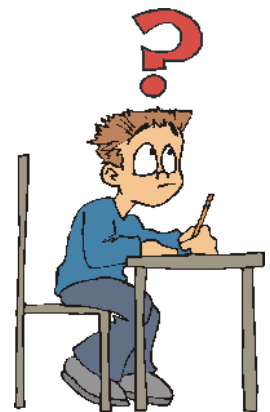
# FESTE



# DATE



COSE CHE FAI



COSE CHE FANNO A TE



ALTRO



Poi devi ricordare al tuo cervello che ora tutto è finito!

*Scrivi qui sotto cosa puoi fare se ti succede un riattivatore per tornare a sentirti al sicuro:*

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

E adesso

BUONA

FORTUNA!

**E se hai bisogno di qualcosa sai dove trovarmi....**