

“ASCOLTAMI, DAMMI TEMPO, PARLAMI”

Il disturbo post-traumatico da stress complesso nell’età evolutiva:

(origine, sintomi, come intervenire nei momenti di aggressività)

Origine

Il disturbo post-traumatico da stress complesso si riferisce: “a quei bambini che hanno avuto esperienze di traumi multipli perpetrati dai caregiver (figure principali di accudimento); fa riferimento a diverse forme di maltrattamento che avvengono nello stesso arco di tempo e in modo sequenziale, forme che sono croniche e hanno inizio nei primi anni di vita”.

Secondo l’organizzazione mondiale della sanità (OMS) per “abuso e/o maltrattamento all’infanzia” si intende: “tutte le forme di cattivo trattamento fisico e/o affettivo, abuso sessuale, incuria o trattamento negligente, o di altro genere che provocano un danno reale o potenziale alla salute, alla sopravvivenza, allo sviluppo e alla dignità del bambino, nell’ambito di una relazione di *responsabilità, di fiducia o potere*”.

Qualsiasi forma di violenza costituisce una grave minaccia alla personalità ancora in formazione di un minore, provocando gravi conseguenze sia a breve sia a lungo termine sulla sua crescita e sul suo benessere psicofisico. Un’esposizione cronica a una o più forme di trauma di natura relazionale come: l’abbandono, l’abuso fisico o psicologico, l’essere testimoni di episodi di violenza, accompagnata da reazioni d’ira, senso di tradimento, paura e vergogna; crea nel minore un’organizzazione sintomatologica con caratteristiche pervasive legate all’esperienza di trovarsi in uno stato di minaccia costante.

Andando ad intaccare tutti i domini riguardanti lo sviluppo del bambino:

- Affettivo
- Somatico (fisiologico, motorio, condizioni fisiche)
- Comportamentale (ritualizzazione)
- Cognitivo (confusione, dissociazione, depersonalizzazione)
- Relazionale (compiacenza, opposizione, invischiante)
- Auto-attribuzione (vergogna, attribuzione di responsabilità).

Questi aspetti evidenziano il grado di pervasività dell’esperienza traumatica.

La comunità scientifica ha iniziato a considerare come potenzialmente traumatici alcuni eventi tra cui: l’infermità fisica e mentale dei genitori, l’abuso di sostanze da parte di questi ultimi, il divorzio e il conflitto genitoriale, anche quando non è violento. Queste situazioni rappresentano una fonte di stress e malessere per il minore perché rendono il genitore non responsivo ai suoi bisogni oppure capace di comportamenti distruttivi. In entrambi i casi i membri della famiglia che sono più vulnerabili non hanno più a disposizione cure adeguate. In questi casi viene a mancare la “disponibilità emotiva del genitore”; se i genitori sono chiusi, in reazione allo stress, i bambini risentono di una sorta di abbandono emotivo. E’ probabile che si venga a creare un attaccamento insicuro, nonché possibili problemi con l’autostima e forse persino con la percezione della propria integrità fisica.

Sintomi

Spesso i ragazzi con DPTS (disturbo post-traumatico da stress) si ritrovano a vivere costantemente in uno stato di iperattivazione cronico, con i seguenti comportamenti:

- *Attacchi di panico, ansia e fobie*
- *Flashback di ricordi traumatici*
- *Reazioni esagerate a rumori improvvisi*
- *Ipersensibilità alla luce e ai suoni*
- *Iperattività, irrequietezza*
- *Reazioni emotive esagerate*
- *Incubi e terrori notturni*
- *Evitamento, tendenza ad aggrapparsi a qualcuno*
- *Attrazione per situazioni pericolose*
- *Pianto frequente, irritabilità*
- *Sbalzi d'umore, crisi di rabbia*
- *Comportamenti regressivi*
- *Comportamenti arrischiati*

Questo stato di vigilanza esasperata porta ad una risposta rapida ed eccessiva che va fuori controllo, i sintomi sono il risultato di un sovraccarico di energia depositata nella memoria sensomotoria in seguito all'evento traumatico. Quando le sensazioni non sono seguite nel loro svolgimento e modulate, o la capacità di svolgere questo processo è impedita in qualche modo, i sentimenti possono gonfiarsi senza freno: scene isteriche e terrore sono esempi di emozioni fuori controllo. Il corpo non può contenere tutta quell'energia, come una piena che rompe gli argini di un fiume, una specie di alluvione emotiva rovescia fuori i suoi contenuti. La persona incapace di modulare il sentimento è letteralmente fuori di sé. Adolescenti cresciuti con genitori che si abbandonavano spesso a sentimenti incontrollati, hanno più difficoltà a modulare le emozioni e a provare sentimenti sottili. Per loro la vita è o bianco o nero senza sfumature intermedie. Immaginate cosa prova un bambino di fronte alla scenata di un genitore che si lascia andare senza controllo. Se il sistema nervoso del genitore non sa contenere la piena delle emozioni, che ne sarà del fragile sistema nervoso del minore esposto a una sfuriata o a una scena isterica?

In queste situazioni sono in gioco lo sviluppo cerebrale e il benessere del giovane, infatti tra i neuroni che si attivano in maniera simultanea tende a formarsi una connessione permanente. La capacità di autoregolazione degli stati affettivi è plasmata dalle interazioni del bambino con ciascuno degli adulti che lo accudiscono. I giovani con DPTS tendono a rimettere in atto il trauma, nel tentativo disperato di rimediare ad esso in qualche modo. I ragazzi traumatizzati da violenze fisiche o carenze affettive sono irresistibilmente attirati da situazioni che riproducono il trauma originario. L'impulso a risolvere il trauma rimettendolo in scena attivamente può diventare una coazione a ripetere. Chi da bambino è stato picchiato o ha assistito a scene violente in famiglia può andare in cerca di relazioni segnate anch'esse da violenze o diventare a sua volta un violento. Il cervello di un giovane traumatizzato ha subito un'alterazione che lo pone in costante stato di allerta, sensibile ai minimi fattori scatenanti che possono far scattare un flashback immediato, del momento traumatico subito nel passato.

Come intervenire nei momenti di aggressività

In situazioni delicate, in cui un ragazzo diventa improvvisamente aggressivo per effetto di un flashback traumatico, l'adulto di riferimento (meglio una persona che ha un buon rapporto con il giovane) dovrebbe intervenire tenendo a mente alcune fondamentali informazioni. Importantissimo è il potere della presenza, del tono di voce, delle parole utilizzate; il punto è che ricevendo istruzioni chiare e non minacciose su come mettersi al sicuro e salvare la faccia, un ragazzo pericoloso e temporaneamente senza controllo può fare esattamente ciò che gli è stato consigliato. Un modo sano per dare la possibilità al giovane di un profondo scarico della tensione, è dargli la possibilità di spostarsi in un posto tranquillo con un adulto, che sappia aiutarlo ad esplorare impulsi e sensazioni interiori in un contesto sicuro e non giudicante. In questo momento di sosta gli si dà semplicemente il tempo necessario per elaborare a livello corporeo l'intensa esperienza emotiva. E' allora che avviene il cambiamento, percependo il ragazzo le proprie reazioni involontarie: tremito, pianto, sudore, ecc esse creano cambiamenti percettivi e comportamentali, non solo, ma anche una riorganizzazione a livello del sistema nervoso, che sarebbe impossibile produrre con le parole.

E col tempo, integrandosi tale nuova organizzazione cerebrale, hanno luogo cambiamenti trasformativi: il cervello razionale avrà qualche possibilità di intervenire. Scaricato l'eccesso di attivazione, il giovane può naturalmente ricominciare a pensare, concentrarsi e focalizzare l'attenzione. Il comportamento impulsivo diminuisce e diventano possibili interazioni sociali pacifiche. E' importante far sapere al ragazzo che qualunque sia la forte emozione che sta provando (collera violenta, paura, tristezza, dolore, ecc) non c'è niente di male. In generale per il minore è un conforto e una rassicurazione sapere che il dolore che prova è limitato nel tempo, non durerà per sempre, e che i suoi sentimenti, qualunque essi siano sono accettati dall'adulto. Bisogna avere la pazienza di sincronizzare i nostri tempi con il suo ritmo, significa permettergli di essere autentico. L'attenzione totale dell'adulto, accompagnata da un linguaggio affettuoso e non giudicante, crea le condizioni perché il minore recuperi con i suoi tempi un salutare senso di benessere. Essere disponibile è un messaggio importante alla mente inconscia, significa trasmettergli: "ora sei al sicuro, mi prenderò cura io dei tuoi bisogni". Ricevuto il messaggio il corpo può rilassarsi, rinunciare al controllo e cedere alla sensazioni involontarie (lacrime, pianto) che rilasciano l'energia mobilitata in eccesso e scaricano l'iperattivazione. L'idea centrale è che quando siamo più vulnerabili ci fa bene soprattutto sentire che c'è un essere umano calmo e padrone di sé, che prende in mano la situazione, accetta le nostre reazioni, sa cosa fare e riesce a comunicare un senso di sicurezza sufficiente a contenere l'enorme quantità di "energia d'urto" nel momento in cui si scatena.

Concludo con le parole prese dal libro "Ero cattivo" di Antonio Ferrara:

"C'è chi educa, senza nascondere l'assurdo che c'è nel mondo, aperto ad ogni sviluppo ma cercando d'essere franco all'altro come a sé, sognando gli altri come ora non sono:

ciascuno cresce solo se sognato!"

Selena Pan,

Educatrice CERR Zefiro