



IL TRAUMA

MAPPE PSICOEDUCATIVE

Ciao, ho creato queste mappe perché a volte abbiamo bisogno di strumenti semplici per iniziare ad affrontare vissuti molto complessi.

Leggere queste mappe o studiare uno dei libri che troverai in bibliografia non equivale a fare un percorso di terapia personale, ma è un punto di partenza fondamentale da cui iniziare, per capire cosa ti si muove dentro.

La psicoeducazione permette di conoscere i processi che si attivano nella nostra interiorità ed è un primo passaggio per dare un nome ai vortici emotivi che a volte ci fanno sentire degli alieni - o nel peggiore dei casi, dei mostri. Siamo noi i primi a dover diventare "esperti" del nostro dolore e consapevoli del nostro modo di funzionare (in questo modo il lavoro che si va poi a fare in terapia diventa lavoro di squadra!).

La maggior parte delle informazioni che troverai in queste mappe vengono dal libro **"Trasformare l'eredità del trauma"** di **Janina Fisher**, psicoterapeuta, esperta internazionale di trattamento del trauma, vicedirettrice del *Sensorimotor Psychotherapy Institute* e istruttrice presso il *Trauma Center*, fondato da Bessel van der Kolk.

A volte troverai qualche illustrazione tratta dal libro **"Dentro me"** di **Alex Cousseau e Kitty Crowther (edizioni Topipittori)**. Le ho inserite perché aggiungono, attraverso un linguaggio visivo, informazioni fondamentali su questo tema che le parole da sole non arrivano a descrivere (ti consiglio di acquistare questo albo per leggere la storia e immergerti nei suoi disegni. Non parla in realtà strettamente di trauma, ma merita davvero!).

Queste mappe sono pensate sia per i survivor che desiderano avere una prima "infarinatura" sul tema per sapere qualcosa in più su quello che accade dentro di loro, **sia per partner/amici/parenti di survivor** che desiderano informarsi, sia per **psicologi o psicoterapeuti** che cercano uno strumento semplice per fare psicoeducazione insieme ai propri pazienti.

Questo è tutto! Ti auguro che questi piccoli schemi siano un seme per scoprire nuove strade.

Buona lettura!

Linda

Dott.ssa Linda Tovazzi - dr.lindatovazzi@gmail.com - www.feritecreative.com

1 Rievocare il trauma non aiuta

Per anni è rimasta la convinzione che raccontare gli episodi traumatici fosse la via per curare il trauma.

Ma non è così. Parlare del trauma, rievocando le emozioni connesse a certi episodi, è ri-traumatizzante e non curativo

2 La psicoeducazione è fondamentale

Dare ai survivor (sopravvissuti a traumi) informazioni affinché diventino esperti sul trauma è un passaggio fondamentale perché possano imparare a tollerare ciò che hanno vissuto senza doverlo esplorare

3 Il trauma viene ricordato attraverso il corpo

Attraverso i primi studi di imaging cerebrale, van der Kolk ha scoperto che quando viene ricordato un evento traumatico la **corteccia prefrontale** (quella che ci aiuta a pensare, a raccontare a parole, a ricordare) **si spegne**, mentre l'amigdala (il nostro "centro emotivo", che si trova nella nostra parte di cervello non verbale) risulta molto attiva.

Ciò significa che il **TRAUMA VIENE RICORDATO ATTRAVERSO IL CORPO, CON EMOZIONI O SENSAZIONI** e come se stesse accadendo **nel qui ed ora**.

Ma cosa significa?

I survivor, durante la quotidianità, possono sentirsi improvvisamente spaventati, arrabbiati, pieni di vergogna, con la sensazione di non valere, oppure avere ansia, attacchi di panico (e tanto altro). **In questi momenti le persone stanno ricordando qualcosa del passato.**

4

"C'è qualcosa che non va in me, sono difettoso"

Non essendo a conoscenza che le emozioni/sensazioni soverchianti che provano sono legate a un ricordo, i survivor pensano di avere qualcosa che non va (si incolpano, provano vergogna e si mettono ancora di più sulla difensiva) oppure credono che il pericolo provenga dall'ambiente circostante

5

Queste emozioni ti hanno protetto

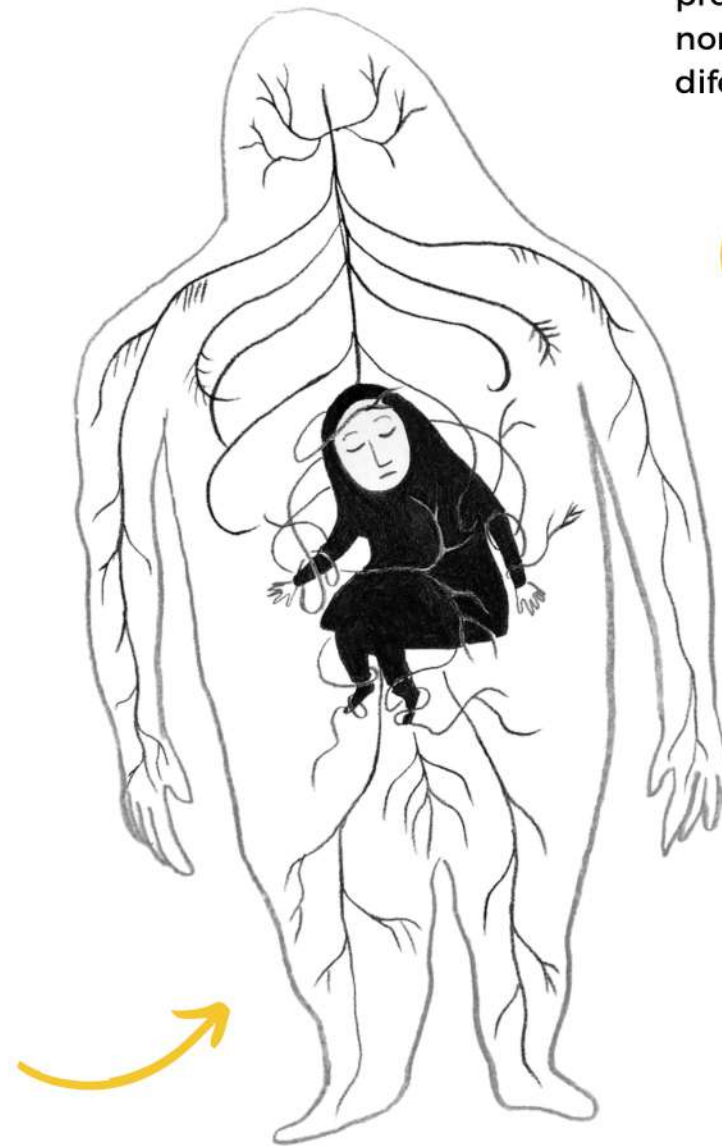
La vergogna, la rabbia, l'ansia etc. rappresentano il **modo in cui la mente e il corpo si sono adattati per gestire la situazione minacciosa** in cui si trovavano, sono il modo che il survivor ha trovato per sopravvivere (nella mappa 2 scoprirai di più!)

6

Ma sono veramente un/una survivor?

I sopravvissuti a traumi hanno talvolta una chiara memoria cronologica dell'accaduto ma spesso non hanno la sensazione di essere dei sopravvissuti. A questo proposito ricordiamo anche che il trauma non è causato solo da eventi di grande portata, che portano alla morte o minacciano l'integrità fisica propria o delle persone care (come in caso di omicidio, abuso, guerra, eventi catastrofici naturali etc). Si può essere dei survivor anche se si ha un **ATTACAMENTO TRAUMATICO**:

La ricerca scientifica ha dimostrato che i bambini possono rimanere traumatizzati anche quando non avviene un abuso evidente in famiglia. Avere genitori che spaventano o che appaiono spaventati (ansiosi, ritirati, spenti, fobici) crea un senso di pericolo e di minaccia nel bambino piccolo.



IL TRAUMA

MAPPA 1

IL CERVELLO DI FRONTE AL PERICOLO

MAPPA 2

Di fronte a una minaccia il nostro corpo e il nostro cervello hanno l'istinto primario di sopravvivere e mettono in moto un processo automatico su cui non abbiamo nessun controllo

POI PROSEGUI LEGGENDO QUESTO

PARTI DA QUESTO SCHEMA

Questo è il modello del cervello trino di MacLean. Ormai è obsoleto per la scienza ma è un'esemplificazione utile per capire come funziona il nostro cervello



1

IN UNA

situazione di pericolo

SI ATTIVA L'AMIGDALA che lancia un allarme e dà il via a un processo automatico in cui:

2

SI ATTIVA IL

sistema nervoso simpatico

che rilascia l'adrenalina per preparare il corpo a fuggire o ad attaccare (aumenta il battito cardiaco, la respirazione, viene rilasciato più ossigeno nei muscoli etc).
Per intenderci, il nostro "cervello rettiliano" si dà da fare per metterci in salvo!

3

SI SPEGNE

il cervello pensante

la corteccia prefrontale (lobi frontali), quella che ci aiuta nel ragionamento e nell'espressione verbale si disattiva. **Diventiamo quindi incapaci di contrastare con la volontà le emozioni che ci travolgono.**

4

NEL MENTRE

il sistema nervoso parasimpatico

si prepara per organizzare la "fase di recupero" del corpo quando il pericolo finirà (rallenta battito, respiro etc).

Nota. Quando attaccare o fuggire non è possibile siamo "programmati" per rispondere al pericolo con la sottomissione o il freezing che è una risposta organizzata da questo sistema

*Nota: queste mappe sono state create con l'unico scopo di diffondere gli ultimi studi sul trauma condotti da Janina Fisher e promuovere una corretta psicoeducazione sul tema. Le illustrazioni, tratte dal libro "Dentro Me" di Alex Cousseau e Kitty Crowther (edizioni Topipittori), sono annesse a queste mappe perché aggiungono, attraverso un linguaggio visivo, informazioni fondamentali che le parole non arrivano a descrivere. Stampa queste mappe, studiale e fanne buon uso. La psicoeducazione è un passo fondamentale per aprire nuove strade.

I TRIGGER

MAPPA 3

1 Anche se il trauma è accaduto tanto tempo fa e ora siamo al sicuro, il corpo si comporta come se il pericolo non fosse mai finito

"L'eredità del trauma" si manifesta tramite intense reazioni fisiche ed emotive, che si riattivano nella vita quotidiana dei survivor attraverso i **TRIGGER: stimoli apparentemente innocui che sono legati in modo indiretto all'esperienza traumatica originaria.**

2 Imparare a distinguere passato e presente

È fondamentale imparare a discriminare tra una reazione emotiva scatenata da qualcosa nel qui ed ora e invece notare se si è stati attivati da un trigger. Se non lo impariamo, crederemo che la vergogna che proviamo sia una verità su noi stessi piuttosto che un ricordo o interpreteremo la paura che ci attanaglia come il fatto che non ci troviamo in un luogo sicuro.

A volte il trigger è qualcosa che darebbe fastidio a chiunque (essere spaventati, sgridati urlando, criticati, ignorati, rifiutati, imbarazzati) ma **ricogliamo che c'è un'attivazione traumatica perché l'emozione che proviamo è quadruplicata.** In più, la difficoltà sta nel fatto che le emozioni/sensazioni non vengono percepite come ricordi ma come **reali nel qui ed ora.**

Quando riconosci i segni di un trigger che ti ha attivato (irritabilità, vergogna, sentirsi senza speranza, sopraffatti etc) prova a tenere a mente che **"È solo un trigger in questo momento che mi ha attivato. È tutto ciò che mi sta accadendo".** Quando riesci a ricordare che le emozioni/sensazioni che provi sono flashback sensoriali, l'amigdala capisce che il pericolo non è vissuto nel qui ed ora e il "cervello rettiliano" si calma

3 Ricorda: non scegli mai di essere attivato/a. Ti succede.

Quando ti accade questo non c'è nessuno da incolpare. Il cervello e il corpo stanno semplicemente rispondendo alla minaccia che percepiscono. **Non scegliamo automaticamente di perdere la nostra capacità di pensare: è automatico.**



Allora mi sono messo a gridare.
Ho gridato come non avevo mai fatto.
Dalla mia bocca sono uscite fiamme. Il mio paese bruciava.

1 Impara a conoscere i tuoi trigger

Prova a fare l'ipotesi che ogni volta che ti senti sopraffatta/o, disperato/a o intorpidita/o qualcosa ti ha attivato. Quando inizi a notare e a conoscere i tuoi trigger capirai di più la tua storia. Cerca di evitare la tentazione di collegare le emozioni che si attivano a uno specifico evento. Perché? 1) ricordare l'evento traumatico potrebbe essere un trigger 2) il ricordo emotivo che vivi nel corpo potrebbe essere il ricordo di molte esperienze

2 Non incolparti

Incolpare se stessi è attivante e può spingerti a ricercare soluzioni che peggiorerebbero la situazione (anche il consumo di droga/alcol, l'autolesionismo, i disturbi alimentari etc. sono strategie per regolare le proprie risposte traumatiche). **Il modo in cui reagisci allo stress ordinario racconta la storia della tua sopravvivenza e rispecchia come si sono adattati il tuo corpo e la tua mente alle condizioni traumatiche che hai affrontato un tempo.**

3 Il cervello "che sa osservare" può aiutarti

La forza di volontà non funziona mai quando la corteccia prefrontale è spenta: vai in automatico! La vergogna e l'incolparti spengono la corteccia prefrontale e diminuiscono la capacità di imparare. La curiosità invece, aumenta l'attività del nostro "cervello pensante" e promuove un nuovo adattamento: **inizia con l'essere curioso/a su ciò che senti e sul come si attiva.**

NOTARE è la capacità di essere consapevoli del momento presente ed è un processo che attiva la corteccia prefrontale mediale (che si trova dietro al centro della nostra fronte). Questa parte di corteccia è direttamente collegata all'amigdala: per questo **notare quello che ci sta accadendo, senza commentarlo o giudicarlo**, può avere un effetto calmante sulle emozioni soverchianti del ricordo traumatico.



STRATEGIE DI COPING MAPPA 4

4 Ma nella pratica come si fa a "notare"?

Quando notiamo in modo "mindful" ciò che ci accade, non veniamo travolti da ciò che sentiamo: è come se lo notassimo a brevissima distanza, a volte come qualcosa di interessante o curioso.

Ma come si fa?

Ad esempio, quando si prova vergogna può risultare calmante **notare separatamente le singole componenti che l'accompagnano (sensazioni fisiche, emozioni, pensieri)**. Notare la vergogna, la tristezza, la rabbia, l'ansia **senza giudizio o interpretazione** ti aiuterà a regolarla.

5 Fai una lista delle cose su cui puoi fare affidamento

Il trauma rende difficile la vita quotidiana perché le risposte corporee e i ricordi impliciti si attivano in automatico. Un percorso di terapia può aiutarti molto ma è necessario avere anche una **lista di altre cose su cui puoi fare affidamento quando si attivano queste emozioni**: respirare, leggere, fare una passeggiata, allenarsi, fare un cruciverba, giocare con i nostri animali... quali sono quelle **attività che possono aiutarti a regolarti quando i trigger ti attivano?**

6 Non perdere la speranza

Non hai scelto tu di vivere quello che hai vissuto. Non è una tua responsabilità quello che è successo. Ora hai la possibilità di prenderti cura di queste emozioni e delle conseguenze delle tue azioni con diverse strategie. Una vita dopo il trauma non è una vita in cui non sperimenteremo mai più un trigger, ma è una vita nella quale venire attivati sarà un fastidio, non una catastrofe, un'emergenza o l'esperienza di un'intensa vergogna.

*Nota: queste mappe sono state create con l'unico scopo di diffondere gli ultimi studi sul trauma condotti da Janina Fisher e promuovere una corretta psicoeducazione sul tema. Le illustrazioni, tratte dal libro "Dentro Me" di Alex Cousseau e Kitty Crowther (edizioni Topipittori), sono annesse a queste mappe perché aggiungono, attraverso un linguaggio visivo, informazioni fondamentali che le parole non arrivano a descrivere. Stampa queste mappe, studiale e fanne buon uso. La psicoeducazione è un passo fondamentale per aprire nuove strade.

"DENTRO ME"

DI ALEX COUSSEAU
E KITTY CROWTHER

(EDIZIONI TOPIPITTORI)

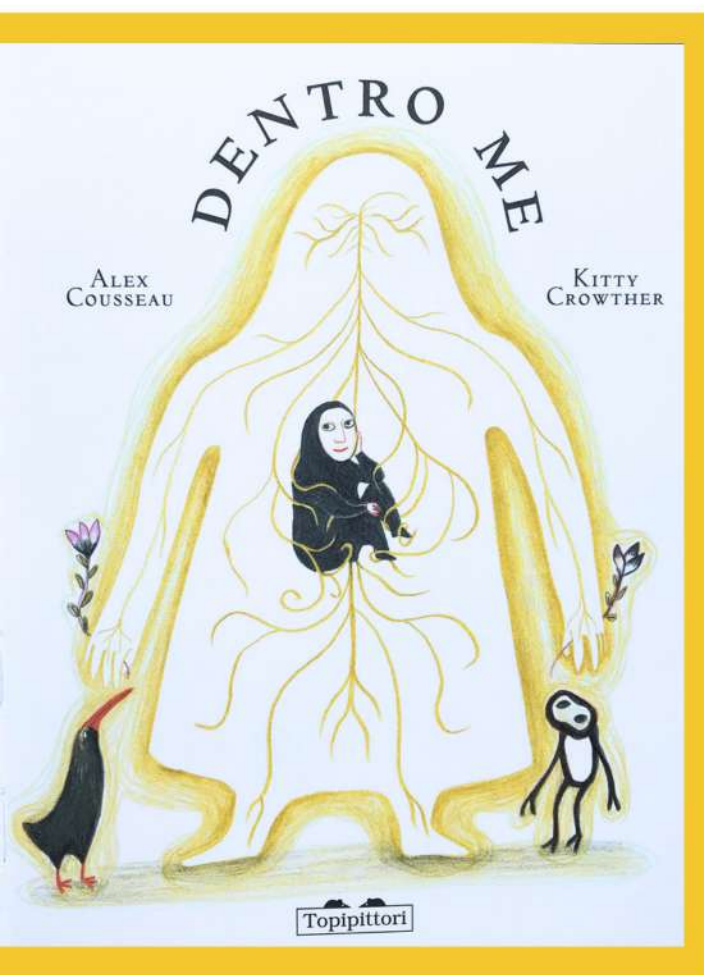
Ho inserito in queste mappe un collegamento con questo albo illustrato perché **quando lavoriamo con la nostra interiorità, è utile utilizzare diversi tipi di linguaggi**. La creatività, l'immaginazione, il visualizzare le nostre parti interiori come personaggi, colori, storie, ci permette di arrivare nella terra del profondo, dove le parole non riescono ad arrivare.



Ma, dentro me, **non ero io il re**. Almeno, non ancora.
Avevo nemici e guai dappertutto.
Dentro me, era la notte.



Allora mi sono messo a gridare.
Ho gridato come non avevo mai fatto.
Dalla mia bocca sono uscite fiamme.
Il mio paese bruciava.



Dentro me, **c'eravamo solo io, quest'orco che mi somigliava** e questo paese silenzioso.



Cercavo ovunque. **Cercavo le parole, ma trovavo solo il silenzio**. Inseguivo un segreto, ma incontravo solo il vuoto.



La nuvola se n'è andata e, all'improvviso, ha cominciato a piovere. Dentro me, è apparso un arcobaleno. Poi, parole, di tutti i colori. Avevo voglia di riposarmi. **Dentro me sono io che decido**.



Bibliografia

Queste mappe sono solo l'inizio di un percorso.

Ci sono moltissimi libri sul trauma validi e importantissimi ma per iniziare te ne consiglio solo 3:

- **"Trasformare l'eredità del trauma. Un manuale pratico per la vita quotidiana e per la terapia"** di Janina Fisher (questo è il primo libro che ti consiglio di leggere, sia che tu sia un/una survivor, il parente/amico/familiare di un survivor o un terapeuta. Dentro ci sono mappe ed esercizi utilissimi per approfondire quello che hai visto qui).
- **"Guarire la frammentazione del sé. Come integrare le parti di sé dissociate dal trauma psicologico"** di Janina Fisher
- **"Il corpo accusa il colpo"** di Bessel van der Kolk

Ti consiglio inoltre l'ebook **"Stabilizzazione. Navigare in sicurezza le onde del trauma"** di AISTED, l'Associazione italiana per lo Studio del Trauma e della Dissociazione, che [puoi scaricare gratuitamente qui](#) e dare un'occhiata al loro sito aisted.it

