

## **PICCOLE CATASTROFI QUOTIDIANE.**

### *IL PESO DEI TRAUMI INFANTILI NELLO SVILUPPO DELLO STRESS PSICOLOGICO.*

Nel senso comune, quando si parla di trauma, o di esperienza scioccante, si fa implicitamente riferimento a qualche evento la cui straordinarietà sia condivisibile per chiunque. Si pensa a grandi incidenti o catastrofi naturali, a condizioni estreme e fuori del comune: situazioni in cui la nostra sopravvivenza è minacciata. Questa accezione rischia però di togliere "dignità", o a considerare trascurabile il potere traumatizzante di eventi relazionali apparentemente routinari, come esperienze di trascuratezza o mancanza di rispetto e accudimento, che influiscono sul senso di valore dell'individuo, sulla sua sicurezza, sull'autostima e sul suo senso di efficacia personale. Per alcuni può essere stato traumatico essere umiliati alle elementari da un maestro troppo duro, per altri essere mollati, improvvisamente, dal proprio partner, per molti può essere traumatica la perdita del lavoro, oppure un divorzio o la perdita di una persona cara, ma anche un giudizio ricevuto. Il fatto che l'impatto delle esperienze relazionali negative sia soggettivo, rende necessario definire trauma psicologico qualsiasi evento che una persona recepisca come estremamente stressante. Piccoli e grandi traumi psicologici, vissuti soprattutto in età infantile, hanno un impatto significativo sull'emergere dello stress psicologico e sullo sviluppo di vari disturbi mentali. Anche aspetti caratteriali, come la timidezza o la tendenza al senso di colpa, possono essere la conseguenza di episodi interpersonali, come rifiuti, umiliazioni, colpevolizzazioni, tanto più gravi quanto più ripetuti. Nei primissimi anni di vita, cominciamo ad organizzare ed ordinare le informazioni che provengono dal mondo esterno e dalle relazioni secondo schemi. Lo schema è una struttura cognitiva che svolge diverse funzioni: seleziona le informazioni da cercare, prevede ed interpreta le informazioni arrivate, le integra con le altre conoscenze già acquisite e ne estrae il significato astratto. Questo processo di apprendimento (raccolta, memorizzazione ed ordinamento delle informazioni), si struttura in reti neurali comunicanti tra loro. L'esempio del computer può rendere metaforicamente l'idea: ogni nuovo dato inserito dall'esterno, o scaricato da internet, deve essere organizzato e salvato in una cartella contenente dati attinenti. Per esempio le foto delle vacanze saranno recuperabili da una stessa cartella, magari suddivisa a sua volta in altri file, ed allo stesso modo sarà per i documenti word, le mail contenenti bollette e così via. Se non fosse possibile ordinare i nostri file, ed eliminare quelli superflui, ci troveremo di fronte ad un desktop caotico, dal quale sarebbe difficile e laborioso recuperare ciò che cerchiamo. Quando ci arriva una "nuova informazione" da un'interazione ben riuscita (per esempio un colloquio di lavoro andato a buon fine), integriamo il nuovo dato "sono competente" nella rete neurale dell' "idea su di me", già contenente dati precedentemente ricavati. Quando siamo esposti ad interazioni che suscitano emozioni negative, o disturbanti, il processo viene reso difficoltoso dalla reazione



neuroendocrina. Pensiamo a quando stiamo dando un esame: la paura relativa alla prestazione, il pensiero di tutto ciò che ne può seguire, ci rendono "tesi", e tale tensione si può tradurre in mani sudate, secchezza delle fauci, arrossamenti in viso, tachicardia ed altre reazioni fisiche. Gli eventi stressanti producono reazioni emotive e corporee importanti, che non sempre il cervello riesce ad elaborare. Quando l'elaborazione delle nuove informazioni non avviene spontaneamente, le emozioni e le sensazioni corporee si bloccano, e costruiscono reti neuronali disfunzionali che compromettono il normale funzionamento psichico ed il benessere della persona. Le conseguenze che si possono presentare in seguito ad un'esperienza traumatica variano a seconda della peso soggettivo che l'evento ha per chi lo ha subito. La risposta all'esperienza traumatica è, prima di tutto, emotivo-corporea. Nel caso di un trauma psicologico irrisolto si crea nel cervello una stasi neurobiologica, che impedisce l'elaborazione delle emozioni e delle sensazioni corporee le quali, permanendo nel cervello oltre la conclusione dell'esperienza, sono pronte a riattivarsi in situazioni simili a quella traumatica. Per tornare alla nostra metafora, è come se l'attivazione emotiva e corporea corrispondesse ad un virus che si inserisce nel nostro computer, danneggiandone il contenuto ed intaccando le normali attività. Anche se la persona si trova in condizioni di sicurezza può accadere, infatti, che essa sperimenti le stesse emozioni e sensazioni sgradevoli che aveva provato nel momento in cui è avvenuto il trauma. Per esempio, chi ha avuto un incidente d'auto può continuare a sentirsi a disagio e teso in macchina, anche se consapevole che, da anni, guida senza problemi. Un trauma psicologico irrisolto, infatti, costituisce un carico disfunzionale nel cervello di una persona, la rende più fragile rispetto all'impatto con altre possibili successive difficoltà della vita e ne diminuisce la resilienza. Per questo diciamo che un trauma irrisolto tende a "complessizzarsi", dando vita a modalità di relazione disfunzionali con se stessi, con gli altri e con la realtà esterna, che possono diventare la base di sintomatologie diverse. Ripetute esperienze di rimprovero, di umiliazione, di rifiuto, possono a loro volta organizzarsi in strutture neurali che influenzano le esperienze future del soggetto, proprio come il nostro computer memorizza le ricerche su internet precedenti, e ci suggerisce le "navigazioni" future sulla base delle nostre abitudini! Allo stesso modo, se avremo collezionato un tot di esperienze "valgo poco", "non sono adeguato", "gli altri mi abbandoneranno", etc., che non siano state adeguatamente integrate, ci troveremo ad agire profondamente influenzati da aspettative disfunzionali ed andremo incontro a blocchi, difficoltà, emozioni negative croniche, malessere psicologico, sintomi somatici. Nei casi più gravi, questo può portare a conseguenze che rendono estremamente vulnerabili, proprio come testimoniano, sempre più, i tristi e preoccupanti dati di cronaca.

D.ssa Camilla Cristina Scalco