

Luca Saita

ESCI DAL TUNNEL

Da un lutto a una malattia,
da un fallimento
a una separazione:
come affrontare e superare
un trauma

Le Comete FrancoAngeli



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Luca Saita

ESCIDAL TUNNEL

Da un lutto a una malattia,
da un fallimento
a una separazione:
come affrontare e superare
un trauma

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: Uomo all'estremità del tunnel, © Tanawat Pontchour, by Dreamstime.com

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Questo libro è dedicato a chi
in questo momento
sta ripartendo da zero.*

*Le nostre ferite sono i padri
e le madri dei nostri destini.*

James Hillman

Indice

Introduzione	pag.	11
1. Il confronto con la catastrofe	»	15
I traumi esterni: quando è la realtà a crollare	»	19
I traumi interni: quando il crollo è interiore	»	35
2. I cinque passi per ritrovare una nuova identità	»	57
È accaduto l'impensabile: la trappola del "cosa faccio?"	»	61
Primo passo: dare parole al dolore	»	66
Secondo passo: elaborare i sentimenti di impotenza	»	73
Terzo passo: trasformare ciò che si è perso in ciò che si è avuto	»	82
Quarto passo: elaborare l'ambivalenza	»	85
Quinto passo: aprirsi a nuovi futuri	»	90
3. Esercizi pratici	»	95
Rivivere l'accaduto	»	96

Ripensare a ciò che è successo	pag.	100
Imparare a non giudicarsi	»	103
Ciò che andava e ciò che non andava	»	105
Verso una nuova identità: uscire dal tunnel	»	108
Conclusioni	»	111

Introduzione

Ripartire da zero nella vita non è affatto semplice: è come iniziare a scrivere un nuovo libro, di cui non si sa né l'inizio né la fine, quantomeno quello che vi sarà nel mezzo.

È necessario, per far questo, essere dotati di una buona dose di speranza, anche di fede in se stessi se si vuole, avere con sé una bussola per orientarsi e sapere verso dove si sta andando.

Tutto ciò può rendere il cammino più agevole e più certo, e quindi diventa meno difficile perdersi nei momenti bui nei quali ci sembra di avere perso completamente l'orientamento. Nei labirinti della vita effettivamente perdersi è più facile di quanto non si creda, e a volte avere una mappa con sé può essere l'elemento che fa la differenza tra il salvarsi e il non riuscirci.

Quando, infatti, si finisce in un tunnel buio, le prime sensazioni da cui si viene colti sono quelle di una grande angoscia e del pensiero che non si riuscirà mai ad uscirne vivi.

Per certi versi, grande parte del mio lavoro consiste nel lavorare ogni giorno con persone che hanno subito un

qualche tipo di trauma che le ha gettate in un posto buio dal quale non riescono più ad uscire: si verificano più spesso di quanto non si riesca ad immaginare, infatti, sia catastrofi naturali che sono terribili e devastatrici, sia *banalmente* tanti piccoli e grandi traumi quotidiani, invisibili e silenziosi, che colpiscono molte persone e che le lasciano completamente a terra.

Per certi versi, tutti questi tipi di traumi sono comparabili in quanto colpiscono l'identità della persona e, spesso, la demoliscono completamente.

Lutti, separazioni, tradimenti, perdita del lavoro, nonché catastrofi ambientali di diverso tipo e genere scuotono la persona dalle fondamenta e ne cancellano gran parte della propria identità.

Allo stesso modo anche i traumi interiori fanno perdere alla persona la bussola e la disorientano, come quando succede che una persona scopre e realizza tutta una serie di verità su se stessa e sugli altri, tali da farle scoprire un mondo che prima non conosceva, e nel quale si sente sola e perduta.

Tanti di questi casi finiscono tragicamente, a volte nel suicidio, a volte nello sbandamento più completo, oppure anche in casi di violenze estreme, quando la persona sente che l'unica risposta che può dare al suo dolore, per fronteggiare il suo senso di impotenza, è quella di distruggere gli altri, come nel caso di omicidi, di attacchi terroristici di vario tipo o di violenze sulle persone.

Per tutti questi motivi è nata l'idea di pensare a una *guida* che possa orientare nei tunnel più bui, fornendo un vademecum che possa essere da bussola per chi sta attraversando una fase della vita dove tutto ciò che amava e in cui credeva è crollato, e si trova a fare i conti con un'identità rotta e spezzata, monca, che non lascia intravedere più spiragli e luce per il futuro.

Per quanto un libro non potrà mai andare a sostituire il conforto e l'appoggio di una persona, tuttavia sapere in

che punto ci si trova può regalare un senso di serenità e togliere quell'immensa paura a chi si ritrova ad affrontare l'inaffrontabile. Anche lo stesso rendersi conto che purtroppo tante persone ci sono passate prima, e che il corso e la storia dell'uomo sono costellate da tante piccole e grandi tragedie, aiuta l'uomo a ricollocarsi nel cosmo, e fa sì che questi possa dare il meglio di sé per uscirne fuori.

Il libro andrà ad analizzare nella prima parte cosa succede quando ci si trova a confrontarsi con un piccolo o grande trauma che getta la persona nello sconforto: questo lascia la persona inerme e disarmata di fronte ad una nuova realtà che prima non conosceva e con la quale non aveva mai pensato di confrontarsi. A volte è la realtà esterna a crollare, altre volte è la realtà interna della persona, e entrambi questi casi saranno presi in rassegna per fornire un panorama e una visuale per aiutare la persona ad orientarsi nei meandri bui in cui si trova, fornendo una prima luce che possa essere di conforto.

Nella seconda parte il libro proporrà *cinque passi* per poter uscire fuori e superare tali momenti critici, al fine di poter dare la risposta più matura e più adattiva a questi eventi traumatici, affinché non siano avvenuti invano e affinché la persona possa trovare un nuovo senso di se stessa e del mondo per uscire dalla situazione in cui si trova. Saranno analizzate anche le varie fasi che chi si trova in tali momenti solitamente attraversa per dare un orientamento di come sia sicuramente *normale* sentirsi in certi momenti.

L'ultima parte proporrà una serie di esercizi utili per ripensare se stessi e costruire una nuova identità, partendo da ciò che era una volta e arrivando a ciò che potrà essere per il futuro.

Ripensare se stessi, infatti, e potersi immaginare in nuovi mondi e in nuovi modi sono forse le uniche ma anche più grandi ricchezze che un trauma può donare. Per accettare questo tipo di dono, bisogna, tuttavia, attraversare fasi tragiche e difficilissime, e la speranza è che il letto-

re possa trarre da questa guida conforto, sostegno e orientamento per il suo futuro e arrivare a rivedere finalmente la luce alla fine della strada tortuosa.

Come scriveva James Hillman, discepolo di Jung, “Le nostre ferite sono i padri e le madri dei nostri destini”.

Il confronto con la catastrofe

Non è difficile farsi un'idea di quanti tipi di traumi possano avvenire nella vita dell'uomo: basta guardare un telegiornale per avere ogni giorno un elenco molto ampio di avvenimenti che sconvolgono la vita di persone, famiglie e intere comunità. Visto in televisione, spesso sotto forma di vero e proprio show, sembra tutto molto irreale quanto lontano: basta cambiare canale per dimenticarsi di quanto sia avvenuto.

Molto differente è il vissuto, invece, di quelle persone che rimangono coinvolte in uno di quegli eventi, che può modificare la loro vita per molti anni a venire, mettendole a dura prova. Solitamente i traumi che si osservano in televisione, o che si leggono sui giornali, sono riferiti a un qualche tipo di evento esterno.

Difficilmente si parla, infatti, nei mass media, di sconvolgimenti interiori delle persone, eventi che rimangono silenti e sconosciuti agli altri, se non altro conosciuti solo alle persone più intime.

*Prima di tutto, cosa si intende quando si parla di **trauma**?*

La parola **trauma** deriva dal verbo greco τραῦμα, che significa “perforare”, “danneggiare”, “ledere”, “rovinare” e contiene un duplice riferimento a una ferita con lacerazione, ed agli effetti di un urto, di uno shock violento.

È stato Freud, nel 1925, a definire traumatica una situazione d’impotenza, quindi ad aggiungere un elemento fondamentale, cioè il fatto che *per poter parlare di trauma c’è bisogno che la persona senta emotivamente di non poter far niente di fronte all’accaduto.*

Spesso questo effetto, che fa finire la persona in un vero e proprio tunnel buio, è generato da una situazione molto comune: il dato temporale. In altre parole, la maggior parte delle volte, la sensazione d’impotenza è generata proprio dal fatto che l’evento scioccante è stato imprevedibile e che non ci sia stato, quindi, alcun tempo per prepararsi mentalmente.

Se colleghiamo etimologicamente il concetto di trauma con il concetto di imprevedibilità, possiamo compiere un gioco lessicale-matematico per il quale

trauma + imprevedibilità = catastrofe.

La catastrofe, infatti, per definizione prevede un ribaltamento della situazione. L’etimologia della parola catastrofe viene dal greco: καταστροφή, sta a significare “capovolgimento”, cioè un completo cambiamento della situazione che la porta ai suoi opposti.

È molto significativa l’etimologia della parola in quanto descrive molto bene la sensazione di chi subisce un trauma improvviso: il mondo appare sottosopra, il senso di confusione regna, di conseguenza, sovrano, e ci si ritrova a vivere in un mondo che non si riconosce quasi più. Questo capovolgimento è di tipo sicuramente negativo: allo stesso modo Aristotele, nella sua partizione della tragedia greca,

chiamava catastrofe la fase risolutiva della favola drammatica, cioè quando la conclusione di un dramma era luttuosa.

Come mai si vive questo senso di estraneità, di confusione e sensazione di essere gettati nel buio, in seguito ad un trauma verso il quale ci si sente impotenti?

Questo accade in quanto i traumi toccano e rompono il **senso di identità della persona**: l'Io della persona (la parte cosciente) si trova a confrontarsi con un nuovo Sé (come la persona vede se stessa) che non riconosce in quanto è cambiato rapidamente e l'Io non ha avuto il tempo per adattarsi ad una nuova identità.

L'altro elemento di un trauma, quindi, è che questo non sia stato previsto e quindi il suo *accadimento improvviso*, cioè il fatto che la persona non abbia avuto il tempo per potersi adeguare a questo cambiamento così forte e doloroso.

Se, infatti, fosse possibile prevedere un trauma e trovare in tempo delle risposte adeguate, questo perderebbe il suo potere nocivo, in quanto, per quanto doloroso, una persona potrebbe organizzarsi e prendersi il tempo per prepararsi all'evento.

L'elemento *shock* è invece una delle caratteristiche che spesso fa paragonare un trauma all'essere gettati in un tunnel buio: si perde l'orientamento e ci si ritrova a camminare barcollando nel buio senza capire dove si stia andando.

Questa fase del dolore acuto, tuttavia, è una fase che non dura generalmente molto, e che lascia successivamente, nel giro di qualche giorno al massimo, posto ad un dolore più sordido, più profondo, ma meno intenso. Questa è una strategia che la mente pone in atto per proteggere se stessa, e che altrimenti porterebbe la persona alla pazzia.

Esistono effettivamente traumi di tipo molto diverso tra loro, tanto che non sempre questi sono individuati e com-

presi nel modo corretto. Andiamo a vedere in via generale in quale tipo di situazione si può cadere.

Quali sono i tipi di traumi nei quali ci si può imbattere?

Generalmente ci si imbatte in due grandi gruppi di traumi:

1. I **traumi esteriori**, ovvero gli eventi esterni;
2. I **traumi interiori**, cioè gli eventi interiori.

Generalmente parlando di traumi o di catastrofi che dir si voglia, questi sono di due tipi diversi: quelli più visibili, cioè quelli che hanno a che fare con la modificazione della realtà esterna, e quelli più nascosti, in quanto hanno a che fare con la realtà interiore della persona. Entrambi sono molto dolorosi e comportano lo stesso tipo di reazione e di vissuto.

La differenza fondamentale tra questi due tipi consiste nel fatto che mentre il primo “gode” di una visibilità esterna che può essere condivisa da altre persone, il secondo solitamente è meno visibile e quindi rimane un evento più personale e che, per questa natura, è meno condivisibile dagli altri, a meno che non siano informati direttamente.

I rischi fondamentali di questi due tipi di traumi sono due:

1. per i **traumi esteriori**: proprio per la natura pubblica e di condivisione di ciò che è accaduto, la persona può sviluppare un’idea di se stessa come vittima, rimanendo inchiodata a questa visione;
2. per i **traumi interni**: proprio per la natura privata e intima di ciò che è accaduto, la persona può andare incontro ad una chiusura in se stessa sia sentendo di non poter condividere il suo dolore con gli altri sia sviluppando l’idea che nessuno possa aiutarla in questa situazione:

la visione di se stessa risulterebbe come rovinata per sempre e perduta nel tunnel.

Andiamo ad esaminare, tuttavia, le situazioni più generali, esterne ed interne, nelle quali ci si può imbattere.

I traumi esterni: quando è la realtà a crollare

Un **trauma esterno** è spesso per definizione un evento del tutto inatteso, che colpisce solitamente una persona quando meno se lo aspetta, cogliendola quindi in un momento di rilassatezza, cioè in un momento nel quale la persona non ha potuto organizzarsi mentalmente per fronteggiare il tipo di cambiamento che ciò comporterà.

Il punto saliente è che è avvenuto, nella realtà, un qualche tipo di cambiamento che la persona non aveva previsto, e che questo cambiamento stravolge l'idea del mondo e della persona stessa, che non sa trovare una risposta a quello che è accaduto.

Questo tipo di trauma si può manifestare a seguito di diversi eventi, come le **catastrofi naturali** (un terremoto, uno tsunami o un cataclisma).

I terremoti, gli uragani, le alluvioni possono distruggere l'identità della persona, la sua storia, cioè il suo passato e anche il suo futuro. Dopo questa devastazione dell'identità la persona è esposta psicologicamente come nuda alle intemperie, in quanto la vita per come la conosceva fino al giorno prima non esiste più.

Per questo motivo le catastrofi naturali rappresentano uno dei più grandi capovolgimenti che una persona possa vivere, perché vengono invertiti tutti i punti di riferimento che prima la persona aveva e sui quali poteva contare.