

## STRESS TRAUMATICO E RELAZIONI INTERPERSONALI

*Il "viaggio notturno in mare" è il viaggio nelle nostre parti interne  
che sono divise, negate, sconosciute, indesiderate,  
espulse ed esiliate nei diversi mondi sotterranei della consapevolezza...  
L'obiettivo di questo viaggio è di riunirci con noi stessi. Questo ritorno a casa  
può essere sorprendentemente doloroso, perfino brutale.  
Per intraprenderlo, dobbiamo necessariamente, e per prima cosa,  
accettare di non mandare nulla in esilio.*

STEPHEN COPE

Non si deve per forza avere una storia traumatica per sentirsi impauriti o fuori posto ad una festa colma di sconosciuti, ma il trauma ha il potere di trasformare il mondo intero in un raduno di alieni.

Molte persone traumatizzate hanno la sensazione di non essere in sintonia con gli altri e questo accade perché i contesti relazionali nel quale il trauma si genera, influenzano lo sviluppo delle competenze relazionali degli individui.

Se il nostro cuore ad esempio, è spezzato perché abbiamo subito l'aggressione di qualcuno che amavamo, saremo costantemente preoccupati di non venire nuovamente maltrattati e avremo, di conseguenza, una terribile paura di aprirci a qualcun altro. È possibile quindi che, inconsapevolmente, saremo noi a trattare male gli altri prima di esserne nuovamente feriti, rendendoci sempre più soli e delusi e confermando l'immagine di noi di essere poco meritevoli di affetto e cure, come in una profezia che si autoavvera. Oppure, come sostiene Van Der Kolk<sup>1</sup>, potremo avere la tendenza a rimetterci in una situazione problematica analoga a quelle precedentemente vissute, poiché il trauma può agire operando un'azione di danneggiamento della "bussola interna" degli individui, defraudandoli dell'immaginazione necessaria a realizzare per sé condizioni di vita migliori. Ciò potrà determinare gravi difficoltà a riporre fiducia negli altri, oscillazioni tra la ricerca di vicinanza e la paura dell'intimità affettiva o tentativi inappropriati di controllo delle relazioni.

Potersi sentire al sicuro con le persone, ritengo sia invece l'aspetto più importante della salute mentale; sperimentare interazioni sicure è fondamentale per una vita significativa e appagante. Numerosi studi inerenti le risposte che gli individui generano conseguentemente a incidenti o disastri naturali, hanno per esempio dimostrato che il supporto sociale rappresenta la protezione più potente contro la sopraffazione prodotta dallo stress traumatico. Questo accade perché sicurezza e terrore sono incompatibili tra loro.

Per supporto sociale non si intende la semplice presenza di altre persone, ma piuttosto la sensazione di essere veramente visti e sentiti da chi è intorno a noi, la

percezione di essere compresi nella mente e nel cuore di qualcun altro, la sperimentazione del sentimento di reciprocità.

Il paradosso della nostra cultura è che ci porta a focalizzarci sulla nostra personale unicità mentre, ad un livello più profondo, esistiamo a fatica come organismi individuali, e sono proprio i nostri legami di attaccamento la più grande tutela contro le minacce.

---

B. Van Der Kolk Il corpo accusa il colpo. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015.

Dott.ssa Francesca Doretti

Psicologa, Psicoterapeuta