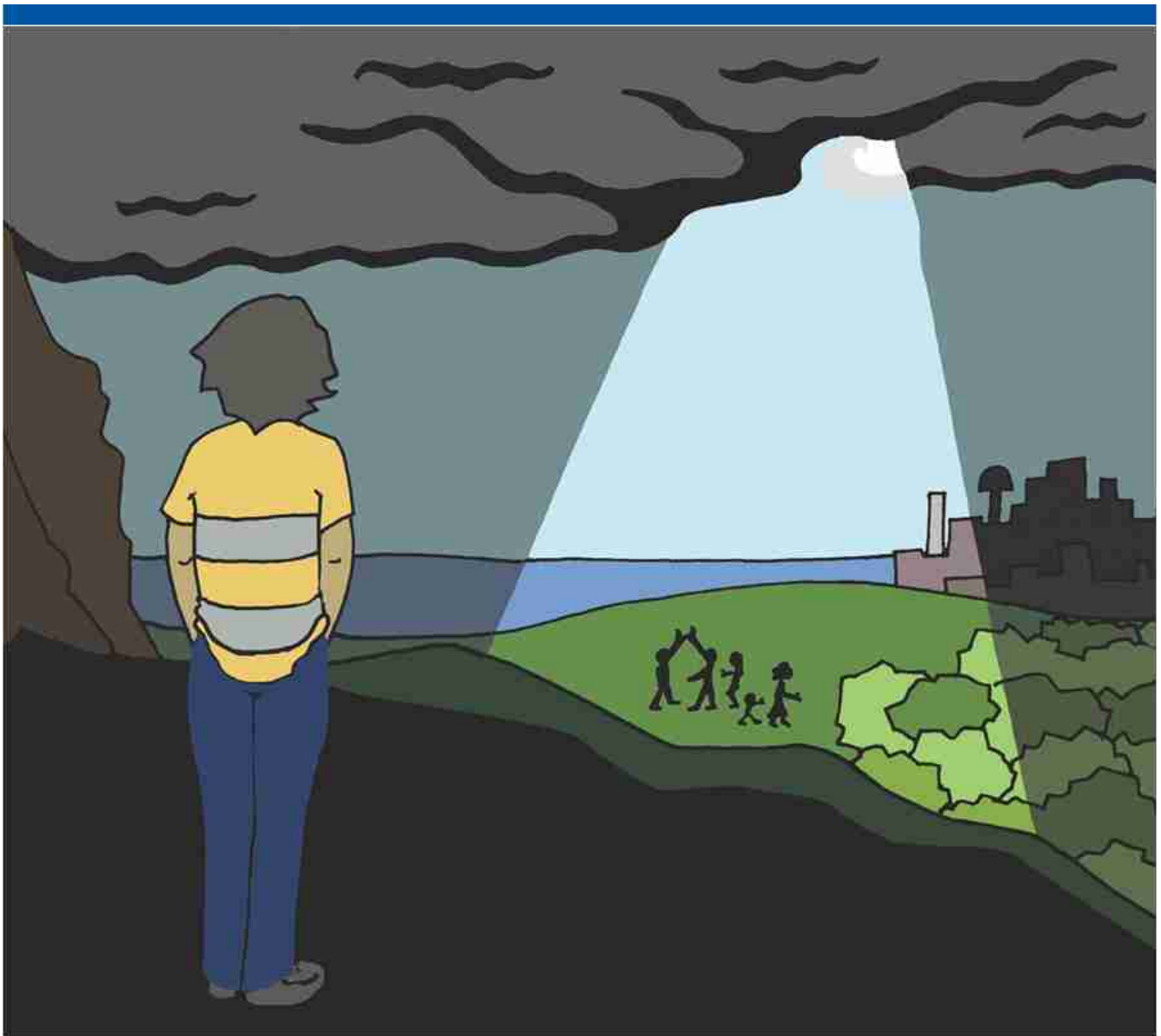


Che cosa è il Trauma Complesso?

Una guida per i ragazzi e le ragazze
e per chi si prende cura di loro



Autori della guida: Joseph Spinazzola, The Trauma Center at Justice Resource Institute and Suffolk University; Mandy Habib, Università di Adelphi; Margaret Blaustein, The Trauma Center del Justice Resource Institute; Angel Knoverek, Chaddock; Cassandra Kisiel, Northwestern University Feinberg School of Medicine; Bradley Stolbach, University of Chicago Medicine; Robert Abramovitz, Silberman School of Social Work presso l'Hunter College; Richard Kagan, Programmi di formazione sullo stress traumatico; Cheryl Lanktree, University of Southern California; e Jenifer Maze, Centro Nazionale per lo Stress Traumatico Infantile.

Riconoscimenti: Gli autori desiderano riconoscere il prezioso feedback e il supporto strumentale della NCTSN Youth Taskforce, Kimberly Blackshear, Joshua Arvidson, Matt Kliethermes, Keri Schumacher, Kristine Kinniburgh, la facoltà della NCTSN Complex Trauma Treatment Network, e tutti i membri del Complex Trauma Workgroup. Il progetto è stato sostenuto dai seguenti contributi del SAMHSA CMHS NCTSI (U79 SM0: 61283, 80037, 61168, 80023, 61443, 61262, 54284, 61254, e 62976).

Illustrazioni: Funda Yilmaz, LPC, Heart Collaborative

Copyright 2017, National Center for Child Traumatic Stress per conto degli autori e del National Child Traumatic Stress Network. Questo lavoro è stato finanziato dalla Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS), che conserva per sé e per gli altri che agiscono per suo conto una non esclusiva, irrevocabile licenza mondiale di riproduzione, preparare opere derivate, e distribuire questo lavoro da o per conto del governo. Tutti gli altri diritti sono riservati dal titolare del copyright(i).

Citazione consigliata: Spinazzola, J., Habib, M., Blaustein, M., Knoverek, A., Kisiel, C., Stolbach, B., Abramovitz, R., Kagan, R., Lanktree, C., e Maze, J. (2017). *Cos'è un trauma complesso? Una guida per i ragazzi e per quanti si prendono cura di loro*. Los Angeles, CA, e Durham, NC: Centro Nazionale per lo Stress Traumatico Infantile.

Translation reviewed by NCTSN Representative, Zlatina Kostova. Translated by Maria Grazia Foschino Barbaro, Alessia Laforgia. Questo progetto è stato finanziato dalla Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). I contenuti riportati riflettono il punto di vista degli autori e non riflettono necessariamente quello della SAMHSA o della HHS.

Il documento si riferisce a ragazzi e ragazze, ma per facilitare la lettura del testo sono utilizzati termini al maschile.

Caro lettore:

Un ragazzo di 12 anni stava pensando a tutte le esperienze vissute nella sua vita, alcune positive e tante altre negative. È andato da un adulto di cui si fidava - il suo terapeuta - e gli ha chiesto se esistessero degli opuscoli e qualche libro da leggere sul "Trauma Complesso". Prima che il terapeuta rispondesse, il ragazzo ha precisato che cercava qualcosa che fosse stato scritto specificatamente per i ragazzi, non per gli adulti. Il terapeuta ha risposto che non conosceva nulla a riguardo.

Centinaia di e-mail da un professionista all'altro - tutti impegnati nella ricerca di un simile materiale – e un paio di anni dopo, vi presentiamo *"Che cosa è il Trauma Complesso? Una guida per i ragazzi e quanti si prendono cura di loro"*

Abbiamo sviluppato questa Guida per i ragazzi che hanno vissuto personalmente, o conoscono qualcuno che ha vissuto il Trauma Complesso. I ragazzi più grandi, gli adolescenti e i giovani adulti possono esplorare i contenuti di questa Guida in autonomia per essere aiutati a dare senso alle proprie esperienze e comprendere se stessi al meglio. I clinici, i genitori e altri adulti possono usare questa guida per avviare un dialogo – alcune volte difficile, più spesso liberatoria – con giovani adulti, adolescenti e preadolescenti (ed anche qualche bambino più curioso di 7-9 anni).

Il ragazzo che aveva chiesto di leggere un opuscolo sul Trauma Complesso ha detto che sperava di capire meglio cosa gli stesse accadendo e perché aveva reagito in quel modo. Quando ha compreso cosa fosse il Trauma Complesso, ha iniziato a dare un senso ai suoi pensieri, alle sue emozioni e comportamenti. Si è sentito sollevato – benché avesse ancora delle difficoltà da superare – e molto più fiducioso per il futuro. In seguito, ha poi aggiunto, avrebbe desiderato avere del materiale da poter condividere con alcuni amici che stavano vivendo un simile periodo di difficoltà.

La nostra Speranza è che questa guida possa essere una risorsa per voi. Qualunque sia la vostra età, e indipendentemente che leggete questa guida da soli, con un amico, con un genitore o con il vostro terapeuta – questa Guida è per voi.

Vi auguriamo tutta la speranza, l'ottimismo, la determinazione e il supporto di cui avete bisogno per stare meglio, crescere, trovare persone di cui fidarvi e crearvi un domani migliore.

Joseph Spinazzola e Mandy Habib

Parte I. Cosa è il Trauma Complesso?

I ragazzi crescono in diverse tipologie di famiglie e quartieri. Quando le cose vanno come dovrebbero, hanno al loro fianco adulti che si prendono cura di loro, li amano e li aiutano a crescere in salute e forti. Tuttavia, alcune volte gli adulti sui quali bambini e adolescenti dovrebbero contare per ricevere sostegno e protezione dicono e fanno cose realmente negative e pericolose, o non sono in grado di prendersi cura di loro.

Le esperienze di vita sono importanti – quelle positive, quelle negative e qualunque altra. Durante il nostro percorso di crescita, sia quello che ci capita sia quello che non ci succede ha un'influenza. Alcuni ragazzi non pensano che quanto accade loro sia importante. E tu che pensi? Talvolta la gente suppone che i bambini e gli adolescenti superino alcune esperienze, anche se sono state veramente negative. Diversamente, per molti ragazzi, alcune esperienze continuano ad essere disturbanti anche molto tempo dopo il loro presentarsi.

Un'esperienza traumatica singola o una vita di esperienze traumatiche

Ora parliamo della differenza che c'è tra il subire un'esperienza davvero spaventosa, terribile, triste – come potrebbe essere un incidente automobilistico, un uragano, o vedere qualcuno che viene ferito – e il vivere continue situazioni di pericolo o di maltrattamento, come l'abuso sessuale, il bullismo e la trascuratezza.

Gli adulti utilizzano molti termini diversi per indicare questo genere di situazioni: stress, tragedia, avversità, trauma. Nessuna di queste parole coglie veramente la differenza tra il dover affrontare una o due esperienze negative e il dover vivere un'intera vita in cui situazioni terribili si verificano di continuo.

Il Disturbo da Stress Post Traumatico

In seguito ad un evento traumatico, molti ragazzi (ed anche adulti) fanno fatica a dimenticare quanto accaduto. Spesso hanno incubi o non riescono a smettere di pensarci. Possono sentirsi in allerta o tesi, avere il timore che altri eventi negativi possano capitare, o perdere interesse anche in ciò che prima trovavano piacevole fare. Queste sono normali reazioni al trauma, e non problemi di “ragazzini”: le manifestano anche gli atleti, i soldati, gli uomini delle forze dell'ordine, e anche i genitori. Spesso svaniscono da sole nel tempo. Quando ciò non accade, e una persona continua ad essere attivata da tutto ciò che ricorda l'esperienza negativa, vi è un Disturbo da Stress Post Traumatico.

Il Trauma Complesso

Può succedere che alcuni ragazzi crescano subendo numerose esperienze negative o godendo a fatica di poche esperienze positive; talvolta le brutte esperienze sono così frequenti che si cresce con la convinzione che la vita sia fatta solo di queste. Potrebbero esserci problemi a casa, come adulti che litigano tutto il tempo o che non forniscono ai bambini ciò di cui hanno bisogno come il cibo, i vestiti, gli abbracci, le parole di incoraggiamento o le lodi.

Altre volte, accadono esperienze negative che possono ferire i ragazzi interiormente, dove nessuno può vedere; ad esempio quando gli adulti, i fratelli più grandi, o anche i propri coetanei dicono continuamente cose terribili su di loro, minacciandoli, arrabbiandosi o incolpandoli di qualcosa di cui non hanno veramente responsabilità. Alcuni ragazzi vivono in quartieri dove non ci si sente mai al sicuro quando si è fuori casa.

Può diventare davvero faticoso quando le esperienze negative cominciano ad accumularsi. Molti bambini e adolescenti hanno la percezione che non ci sia nessuno intorno a loro e dalla propria parte che possa aiutarli. Possono sentirsi spaventati, tristi o arrabbiati per la gran parte del tempo, o piuttosto incolpare se stessi per tutto quello che va storto. Può essere difficile anche fidarsi delle persone quando non sai mai se quella persona ti deluderà, andrà via o ti attaccherà all'improvviso. Se hai la sensazione che le persone non si prendono cura di te, potresti iniziare a pensare che meriti quanto di brutto ti sta accadendo. Invece di sentirti amato e speciale, tu potresti non stare bene con te stesso. Potresti cominciare a sentirti diverso dagli altri, come non in grado di adattarti, specialmente se osservi intorno a te altri ragazzi che stanno bene con la propria famiglia e crescono con qualcuno su cui contare. Potresti cominciare a pensare che non sei bravo a fare nulla, non importa quanto tu ci possa provare, e vuoi semplicemente arrenderti. Potresti sentirti senza speranza.

Quando i ragazzi si sentono in questo modo, normalmente non riescono a star meglio senza aiuto. Ti sembra complicato? Ci puoi scommettere! È per questo che si chiama Trauma Complesso.



Vita normale con eventi stressanti



D. da Stress Post Traumatico

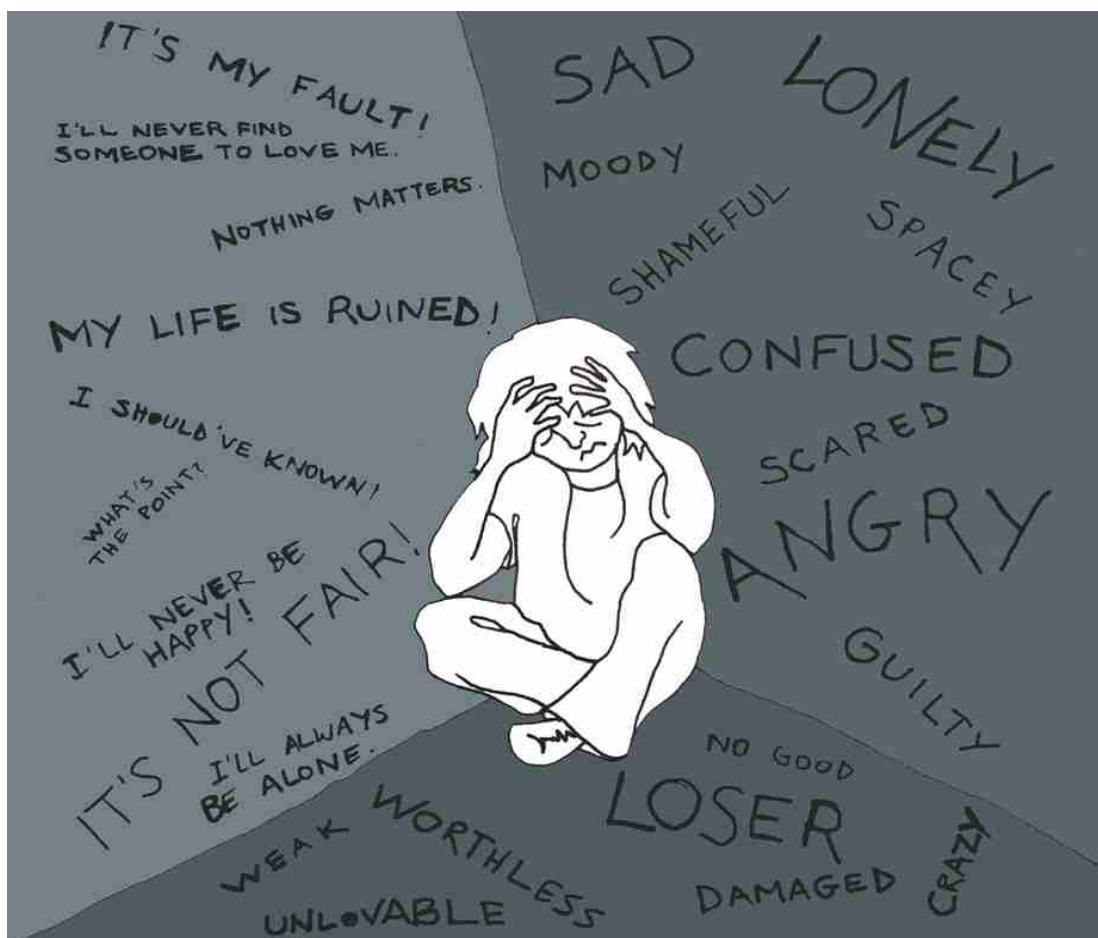


Trauma Complesso

Parte II. Che impatto può avere su di me il Trauma Complesso ?

Il Trauma Complesso può comportare conseguenze diverse per le persone. I bambini e gli adolescenti con Trauma Complesso spesso hanno pensieri, emozioni o convinzioni negative su di sé e/o sul mondo. Potrebbero avvertire sensazioni spiacevoli nel proprio corpo determinate dall'essere in una condizione di continuo stress. Vivere una vita costellata di esperienze traumatiche può ostacolare la possibilità di avere relazioni sane o di immaginare un futuro positivo.

Talvolta, anche quando le esperienze traumatiche sono accadute durante la prima infanzia e si suppone si siano concluse anni prima, gli esiti del Trauma Complesso possono persistere davvero per lungo tempo. Ciò può determinare confusione e inquietudine nei ragazzi e anche per i giovani adulti che si sentono ancora disperati, tristi, bloccati, disorientati, non al sicuro, anche se nel presente tutto sembra andare meglio ed essere diverso dal passato. Ciò può comportare molta pressione e vergogna, specialmente quando gli adulti cominciano ad essere impazienti, frustrati o accusano il ragazzo di non aver provato a sufficienza a cambiare. La cosa importante da ricordare è che tutto questo è esattamente l'effetto del Trauma Complesso. Come un terremoto può causare delle crepe profonde nelle fondamenta di un edificio, determinandone l'instabilità anche decenni dopo, così il Trauma Complesso può bloccare uno sviluppo sano ed essere la causa invisibile di molti problemi e difficoltà che i ragazzi manifesteranno anni dopo senza collegarli con le esperienze della prima infanzia.



Tu, o qualcuno che conosci, hai mai vissuto queste difficoltà o avuto pensieri negativi su te stesso?

Convinzioni su te stesso	Sentimenti e stati d'animo	Sensazioni corporee
Io sono ... un debole, inutile sbagliato, penoso	Mi sento ... triste, instabile, arrabbiato	Mi sento nervoso, teso, attivato esplosivo
Un bugiardo, un codardo, un lecchino, un ipocrita, un prepotente	... con la testa fra le nuvole, distratto, come anestetizzato	Non sento nulla. Non sento niente anche quando mi taglio o mi ferisco
... Nessuno, un fallimento, uno sfigato, uno strano, un deficiente, uno scarto umano	... solo, spaventato, provo vergogna	... come se fossi fuori dal mio corpo
... Una brutta persona, uno psicopatico, incasinato, un pazzo	... Indifeso, ferito, furioso	... mi fa male la testa. Sono sempre ... dolorante, mi fa male lo stomaco, ho la nausea, agitato, irrequieto, stanco
... non so fare nulla di buono	... Confuso, insicuro, instabile	Non sopporto le luci intense, i rumori forti o le etichette sugli abiti
... Stupido. La scuola non fa per me	... Ho paura di me stesso e di quello che può succedere quando perdo il controllo	Non riesco a guardare negli occhi la maggior parte delle persone
Io devo ... essere perfetto, prendere in giro tutti, convincerli ad amarmi	Come se non mi importasse nulla di quello che può succedere a me e a chiunque altro	Non sopporto le persone che mi stanno troppo vicino o che mi vogliono toccare

Pensieri	Relazioni	Credenze sul futuro
Non è giusto	Non posso fidarmi di nessuno. Mi fido delle persone sbagliate	La mia vita è rovinata. Non è importante. Che senso ha?
Non capisco perché tutti mi trattano in questo modo	Nessuno mi vuole. Non piaccio a nessuno.	Non diventerò nessuno
Rovino tutto ciò che tocco.	Ho allontanato tutti. Voglio essere lasciato solo	Non vedo un futuro per me. Sarò morto o in carcere quando avrò 25 anni.
Io voglio ... farmi del male, scappare, morire. Non ce la faccio più.	Non riesco ad avere amici o a mantenere le amicizie	Non sarò mai bravo abbastanza. Non merito di essere felice.
Non riesco a fermare i pensieri che mi frullano in testa. Mi perdo nei miei pensieri.	Non vale la pena avere relazioni: è troppo complicato	La felicità è per gli altri, non per me
Non capisco il perché di alcune cose che faccio. Qualche volta vado in tilt.	Tutti quelli a cui tengo muoiono, mi tradiscono o se ne vanno. Ferisco tutti quelli che amo.	Non avrò mai un lavoro. Non avrò mai successo. Non sarò mai bravo in nulla

Attività 1. In che modo il il Trauma Complesso può condizionarmi?

Il Trauma Complesso può condizionare in molti modi diversi. Può avere un'influenza sui pensieri, le sensazioni e gli stati d'animo, le convinzioni su se stessi. Può manifestarsi attraverso segnali del corpo: problematiche fisiche e reazioni dolorose e di stress derivanti dal trauma. Può influenzare le relazioni e i pensieri delle persone riguardo al loro futuro. Usa questa scheda per esplorare gli effetti che il trauma ha avuto su di te, sia in passato che attualmente.

Convinzioni su di sé

Sensazioni e stati d'animo

Pensieri

Relazioni

Sensazioni corporee

Convinzioni sul futuro

Parte III. Come i ragazzi affrontano il Trauma Complesso

Noi tutti abbiamo un sistema di allarme nel nostro corpo e nel nostro cervello che ci aiuta a riconoscere il pericolo e la minaccia. Le persone con Trauma Complesso spesso sviluppano una grande sensibilità ai segnali di allarme. Talvolta, questo può consentire loro di mettersi in salvo; altre volte il segnale di allarme si attiva quando accade qualcosa che ricorda le esperienze negative accadute in passato, anche se non sta succedendo nulla di pericoloso nel presente. Noi li chiameremo i “falsi allarmi”. Anche un falso allarme, però, può essere forte e spaventoso come uno vero. (Il nostro corpo e il nostro cervello fanno fatica a distinguere tra un segnale di allarme vero ed uno falso).

Quando un ragazzo cresce in un contesto in cui è sempre in pericolo, maltrattato o trascurato, sviluppa strategie che lo aiutano a sopravvivere. Spesso noi definiamo questi modi di agire come “sistema di sopravvivenza” o “cervello di sopravvivenza”. I ragazzi possono diventare bravissimi a comprendere quello che le altre persone provano, abili a ignorare completamente quello che loro stessi sentono o ad esser pronti a lottare in pochi secondi. Sebbene queste capacità consentano di gestire momenti davvero molto difficili, spaventosi e di profonda solitudine, possono causare alcune problematiche se divenute modalità di comportamento abituali o se utilizzate anche quando non sono necessarie.

Ci sono molti modi di affrontare le esperienze stressanti, e si possono utilizzare intenzionalmente diverse strategie per far fronte alla situazione: praticano abilità specifiche e lavorano attivamente per ridurre il disagio e per alleviare la tensione e l'ansia, recuperando una condizione di calma ed equilibrio. In alcuni casi le persone ricorrono intenzionalmente ad alcune strategie di fronteggiamento: praticano specifiche abilità o determinate attività per ridurre lo stress e riportare il proprio stato psico fisico ad un livello più confortevole. Altre persone invece agiscono in maniera più istintiva: impulsivamente o automaticamente fanno qualcosa per modificare il proprio stato emotivo, spesso senza nemmeno rendersene conto. In ogni caso, che siano intenzionali o no, alcune strategie possono essere davvero di grande aiuto per alcune persone, e di nessuna utilità per altre. Inoltre, alcune strategie per gestire sentimenti travolgenti o ridurre lo stato di attivazione possono essere utili in alcuni momenti, ma anche molto distruttive, creano dipendenza o aumentano significativamente il rischio di esiti negativi nel tempo.

Di seguito si può osservare come alcune strategie utilizzate per affrontare esperienze e sentimenti stressanti possono causare ulteriori problemi ai giovani. Nel prossimo capitolo proveremo a comprendere quali sono le strategie adeguate per affrontare gli effetti del Trauma Complesso.



Esempi di strategie di fronteggiamento* che possono causare altri problemi

Situazione difficile	Cosa faccio per affrontarla	In che modo è causa di altri problemi
Violenza fisica	Presta molta attenzione a quello che provano gli altri e a cosa vogliono e faccio di tutto perché siano felici	Metto i bisogni degli altri davanti ai miei. Spesso gli altri si approfittano di me
	Impara ad attaccare e ad essere sempre pronto a combattere	Litigo sempre. Penso che gli altri mi vogliano attaccare anche quando non è vero.
	Impara a non sentire il dolore così posso "inglobarlo" e aspettare che passi	A volte non sento nulla, né le emozioni e le sensazioni piacevoli né quelle spiacevoli
Abuso sessuale	Mi distacco dal corpo	È difficile restare nel presente. Spengo il cervello e perdo il contatto con ciò che accade intorno a me
	Imparo ad usare la sessualità per controllare i rapporti con gli altri	Seduco molto e cerco di avere frequenti rapporti sessuali. Utilizzo il sesso per fare amicizia o per ottenere l'approvazione degli altri. Alcune volte gli altri si approfittano di me
	Sto imparando ad usare la sessualità per sentirmi meglio	Mi tocco molto le parti intime, anche quando non sono in privato. Faccio sesso con molte persone. Le persone si approfittano di me. Ho contratto alcune malattie a causa di questi comportamenti
	Sto imparando ad utilizzare la vicinanza fisica ed affettiva per confortarmi e per cercare di convincere gli altri ad amarmi ed avere cura di me	Abbraccio le persone anche se le ho appena incontrate. Quando stringo una nuova amicizia, dico subito di volergli molto bene. Spesso la gente si allontana o si lamenta, e ho molte difficoltà con gli adulti a causa dei "problemi nel mettere i confini".
	Mantengo le distanze dagli altri per evitare l'intimità e la sessualità	Evito di avere relazioni che potrebbero portare alla sessualità così gli altri non si approfittano di me. Mi sento molto solo.
Trascuratezza	Otteno tutto ciò che è possibile quando è possibile e me lo tengo stretto	Mi metto spesso nei guai perché rubo, anche quando non ne ho bisogno e non lo voglio fare
	Mi prendo cura di me stesso e non faccio affidamento sugli altri per trovare soddisfazione ai miei bisogni	Per me è difficile chieder aiuto agli altri o accettare l'aiuto degli altri.
	Faccio qualcosa per alleviare la solitudine, come guardare la TV, leggere, giocare ai videogiochi. Pratico molte attività in solitudine	Per me è difficile fare amicizia o relazionarmi con gli altri. La gente spesso pensa che io sono "strano" o "diverso"
	Ho un amico immaginario che mi dà conforto quando sono ferito o sconvolto	Spesso ho difficoltà a distinguere la mia immaginazione dalla realtà
	Mangio il più possibile	Mangio molto anche quando non ho fame

Situazione difficile	Cosa faccio per affrontarla	In che modo è causa di altri problemi
Abuso emozionale	Nascondo i miei bisogni ed emozioni agli altri. Mi rendo "invisibile"	Non dico agli altri come mi sento o quello di cui ho bisogno. Non mi conosco e non so spiegare quello che provo
	Sto imparando ad essere forte. Faccio in modo che niente mi tocchi,, ma se succede lo tengo per me.	Per me è difficile fidarmi delle persone. Sono solo al mondo e posso contare solo su di me
	Faccio molto per compiacere e prendermi cura degli altri, piuttosto che di me stesso	Gli altri si approfittano di me e questo mi fa sentire come se non fossi importante
	Presto molta attenzione a quello che può turbare gli altri e faccio di tutto per non turbarli	Io sono convinto che non sarò mai bravo, anche se ci provo con tutto me stesso. Gli altri si approfittano di me.
	Devo arrendermi e smettere di provare ad essere migliore. Provo a diventare quello che mi hanno detto di essere	Agisco in modi che so essere sbagliati e mi metto sempre nei guai.
Altre diverse tipologie di Trauma	Uso droga o alcool per cercare di non sentire o di sentirmi meglio.	Spesso agisco in modi di cui poi mi pento, o non faccio quello che mi sono riproposto di fare
	Mi assumo la responsabilità di aver cura o proteggere un genitore, un fratello/sorella o un amico	Cerco di proteggere gli altri ma non ci riesco. Cerco di prendermi cura ed aiutare gli altri ma finisco per fallire e deluderli. Mi danno la colpa di quello che non va. Sono attaccato e punito quando provo a fare in modo che le persone di cui mi prendo cura compiano scelte sbagliate
	Assumo comportamenti a rischio per sentirmi "vivo", avere il controllo, sfidare il destino o farsi carico di "ciò che inevitabilmente accadrà comunque".	Mi faccio del male. Provo una sensazione temporanea di sballo, poi però crollo, mi sento molto giù, davvero depresso e senza speranza. Questo mi porta a cercare una situazione ancora più rischiosa.
	Mi faccio del male, mi ferisco	Mi ferisco per punirmi, per mostrare il mio dolore agli altri, per sentirmi meglio o per distrarmi dal dolore emotivo
	Faccio del male agli altri, li ferisco	Rovino le relazioni perché temo di avvicinarmi a qualcuno e rischiare di farmi male. Io ferisco gli altri per ottenere giustizia, per sentirmi meno indifeso, per mostrare all'altro come ci si sente

*Questi sono esempi di quello che alcuni ragazzi fanno e delle motivazioni per cui ritengono di farlo. Per te, le motivazioni possono essere diverse o potresti usare altri modi per affrontare le situazioni negative. Oppure potresti rivederti in alcuni di questi esempi anche se le situazioni in cui ti trovi sono differenti. Sebbene queste strategie di fronteggiamento causino problemi, sono utilizzate da molti dei ragazzi che hanno subito un Trauma Complesso e spesso sono parte di ciò che ha permesso loro di sopravvivere a trauma.

Attività 2: Le mie strategie di fronteggiamento

Usa questa scheda per comprendere quello che fai per affrontare un trauma e le situazioni difficili e come queste strategie ti sono di aiuto o piuttosto ti creano altri problemi.

Il mio trauma o le situazioni difficili	Cosa faccio per affrontarle	In che modo queste strategie mi sono di aiuto E/O causano altri problemi

Parte IV. Migliorare la situazione

Come abbiamo detto nelle pagine precedenti, i ricordi traumatici o alcuni stimoli “triggers” possono scatenare dei falsi allarmi nel cervello e nel corpo. Le persone che hanno subito un Trauma Complesso possono avere spesso la sensazione che i loro problemi siano troppo complessi per poter essere gestiti, che siano completamente soli, che non abbiano nessuno che si prende cura di loro o che nessuno li aiuterà. Quando questo accade, i falsi allarmi possono farsi sentire così intensamente da impedire al ragazzo di pensare alle strategie di fronteggiamento più sicure e adeguate e spingerlo ad utilizzare quelle modalità di comportamento che possono essere causa di altri problemi.

È naturale perdere la giusta direzione quando ricordi negativi del tuo passato riemergono. Questo non significa che sei una persona cattiva, pazza o sbagliata. Ciò vuol dire che sei umano. Un aspetto positivo è sapere che affrontare momenti difficili ci rende più forti.

Un altro aspetto positivo da considerare è che è che tu non devi affrontare i momenti difficili da solo. Tutti abbiamo bisogno dell'aiuto degli altri qualche volta, indipendentemente dall'aver o non avere un Trauma Complesso. Va bene ricevere aiuto da un professionista o da un adulto di riferimento che sa come agisce il Trauma Complesso e che può insegnarti qualcosa per migliorare la situazione. Puoi imparare qualcosa anche da altri ragazzi che hanno vissuto simili esperienze e dalle persone che possono esserti di aiuto nel riconoscere le tue risorse e la tua capacità di resilienza.

Le terapie per il Trauma Complesso

S Disponiamo di diversi trattamenti specifici per curare i bambini e ragazzi che hanno subito un Trauma Complesso. Alcuni prevedono degli incontri con un terapeuta a cui partecipa tutta la famiglia, altri si basano su incontri individuali, e altri ancora prediligono il lavoro in gruppo. Alcuni sono più adatti per i ragazzi e i giovani adulti, altri per i bambini più piccoli e i loro genitori, altri ancora sono indicati per ragazzi di tutte le fasce di età. La ricerca mostra che questi interventi riducono le problematiche emotive che generalmente derivano dall'aver vissuto un Trauma Complesso. (per maggiori informazioni, vedere la Parte 5).

Oltre alla psicoterapia, di seguito sono indicati altri modi per migliorare la situazione:

1. Accrescere la sicurezza

Essere al sicuro significa essere in una condizione di protezione da eventuali pericoli fisici. L'essere al sicuro implica anche una condizione di sicurezza emotiva: le persone che ti circondano non devono parlarti in maniera negativa e comportarsi in modo da farti stare male. Puoi imparare alcune strategie per aiutarti a raggiungere una condizione di maggiore sicurezza fisica ed emotiva. La cosa importante è sapere che tutto può andare meglio. Ci potrebbe voler un po' di tempo, ma E' POSSIBILE sentirsi al sicuro così che tu possa concentrarti sulla tua vita e su quello che desideri.

Potrebbe esserti di aiuto:

Ci sono diversi modi per incrementare il senso di sicurezza nella tua vita e nelle tue relazioni. Potresti essere stato esposto ad un Trauma Complesso per così tanto tempo da avere la sensazione che nulla cambierà. Ma parlando con le persone di fiducia – per esempio un insegnante, un allenatore, un familiare, un religioso, un caro amico – potresti imparare nuovi modi per sentirti ed essere al sicuro:

- ▶ Impara a distinguere le situazioni pericolose. Individuare e mettere in pratica le strategie per allontanarti – ossia dei modi per allontanarti da queste situazioni in maniera sicura.
- ▶ Individua di chi ti puoi fidare. Decidere chi potrebbe guidarti al meglio se ti trovassi in una situazione di pericolo (a casa, con un amico, nel tuo quartiere, o a scuola) e avessi bisogno di aiuto. Nessuno deve farti da solo.
- ▶ Presta attenzione alle tue relazioni. Come fai a capire chi è affidabile per te? Ricorda che la violenza non è solo fisica – se qualcuno ti ferisce ripetutamente sul piano emotivo, tu sei in una relazione non sicura.
- ▶ Cerca di comprendere come puoi sentirti al sicuro nella tua mente e nel tuo corpo. Cosa può aiutarti a sostituire i pensieri minacciosi e negativi? Quando ti senti in pericolo, cosa può aiutarti a calmarti e farti ripristinare l'equilibrio? Con l'aiuto delle persone di cui ti fidi cerca di capire quando il tuo corpo e la tua mente ti suggeriscono di allontanarti dalla situazione, di affrontarla o di chiedere aiuto.

2. Gestire le emozioni

Il Trauma Complesso può portare a fare confusione tra le emozioni e le sensazioni corporee. Nessuno vuole sentirsi intontito, depresso, spaventato, triste, ferito, arrabbiato o teso per tutto il tempo. Imparare a regolare in modo adeguato ed efficace le tue emozioni, il tuo livello di energia corporea e i tuoi comportamenti, ti può dare maggiore possibilità di scelta e controllo sulla tua vita.

Potrebbe esserti di aiuto:

- ▶ Imparare a riconoscere cosa riattiva il trauma, i tuoi riattivatori traumatici. Talvolta, potremmo sentirci davvero sconvolti a causa di qualcosa che sembra insignificante per le altre persone. A volte non sappiamo nemmeno *perché* siamo così arrabbiati e la gente pensa che stiamo esagerando. Quando questo accade, di solito significa che ci è emerso qualcosa accaduta in passato. Cerca di identificare quali sono i tuoi ricordi/riattivatori traumatici (per esempio il modo in cui un adulto ti parla o come qualcuno ti guarda).
- ▶ Identificare i tuoi sentimenti. Presta attenzione a cosa provi e dove lo senti. Per esempio quanto sei in tilt, il tuo cuore batte più veloce? Quando sei nervoso, avverti una sensazione nello stomaco? Il tuo corpo spesso ti invia dei segnali su come ti senti. Sintonizzati sui segnali del corpo, puoi identificare e quindi modificare le sensazioni che provi così da non sentirti sempre teso, nervoso o attivato.
- ▶ Esercitarti a comunicare i tuoi sentimenti a un amico premuroso o a un adulto fidato in modo che possano comprenderti e aiutarti. Quando ti senti ferito, evita di tenerti tutto dentro, attaccare o incolpare le persone a cui tieni. Lascia che gli altri comprendano cosa ti ha riattivato così che possano comprendere perché sei tanto sconvolto.

- ▶ Trovare il modo per “lasciar andare” le emozioni ed i pensieri negativi, o prova ad esprimere i tuoi stati d'animo attraverso delle modalità che possano darti sollievo. Prova a scrivere, disegnare, ascoltare musica, respirare lentamente, fare yoga o altri esercizi corporei.
- ▶ Provare nuove abilità di fronteggiamento per capire quale può esserti di aiuto. Quale funziona meglio per questo stato d'animo? Quale funziona meglio quando sei particolarmente attivato a livello corporeo? E quale è più adatta quando senti di non avere tanta energia nel corpo? E quando hai pensieri davvero negativi su te stesso? O quando ti senti stordito e confuso?

3. Costruire relazioni sane

Tutti abbiamo bisogno degli altri nella vita. Aver vissuto un Trauma Complesso spesso significa che chi avrebbe dovuto proteggerti non lo ha fatto. Significa che gli adulti a te vicini non si sono presi cura di te, non ti hanno protetto o aiutato nei momenti difficili. Queste esperienze rendono difficile fidarsi degli altri. Sebbene sia normale aver cura delle persone fidate, quando si è stati feriti, traditi, delusi, si pensa che non c'è nessuno di cui potersi fidare. Quando questo succede, è facile arrendersi e aspettarsi il peggio in ogni cosa. A volte, se hai vissuto brutte esperienze, cominci a trattare le persone come sei stato trattato tu in passato.

Potrebbe esserti di aiuto:

Le relazioni con fratelli/sorelle, coetanei e adulti richiedono impegno. Alcune persone preferiscono avere uno o due amici più cari; ad altri invece piace circondarsi di tante persone. È importante trovare persone che abbiano cura di te, a cui poterti rivolgerti per ricevere supporto, con le quali ti diverti e ti senti al sicuro, e che ti proteggano durante i momenti difficili. Le abilità di cui hai bisogno per avere buone relazioni sono: 1) imparare come si costruiscono e mantengono nel tempo i rapporti sani/sicuri, 2) sapere cosa ti aspetti dalle altre persone, 3) comprendere cosa vuoi e puoi dare agli altri:

- ▶ Rifletti sulle tue relazioni. Cosa ti piace e non ti piace in ciascuna di queste? Le domande da porti: È una relazione sulla quale posso contare? Come mi comporto all'interno di questo rapporto? Sono orgoglioso della persona che sono?
- ▶ Decidi quale relazione è opportuno preservare e quali invece sono per te causa di problemi o nocive per te. Potresti osservare esempi di buone relazioni tra le persone che conosci o tra quelle presenti nei libri, in tv, nei film e poi prova a descrivere come dovrebbe essere una relazione sana e come ci si dovrebbe sentire al suo interno.
- ▶ Da che persone sei circondato in questo momento? Le persone possono assolvere a ruoli diversi nella tua vita: esserti amico, guida, genitore, per citarne qualcuno. Di quale hai più bisogno?
- ▶ Hai abbastanza punti di riferimento? Per esempio, hai qualcuno su cui puoi contare quando vuoi essere consolato? E per ricevere consigli? E se volessi divertirti o uscire? C'è qualcuno che sa ascoltarti quando hai qualche problema? C'è qualcuno che può darti una mano o prestarti le sue cose? Non devi necessariamente avere una persona che ti dia ogni tipo di supporto. Potresti renderti conto che persone diverse potrebbero soddisfare tutti i tuoi bisogni.
- ▶ Metti in pratica le tue abilità relazionali con le persone su cui già conti: potrebbero essere il tuo terapeuta o un insegnante. Quando ti sentirai pronto, potresti provare a utilizzare le tue abilità relazionali nei confronti di due persone che vorresti conoscere meglio e a cui

non avevi mai pensato fino a questo momento, come un coetaneo, un cugino, un familiare adulto o qualche altro adulto di fiducia.

- Pensa a come costruire nuove amicizie e relazioni. Per esempio, individua un'attività che ti piacerebbe fare e che potrebbe piacere anche ad altri e scopri se qualcuno vuole farla con te. Ricerca nuove occasioni per provare nuove attività o andare in posti mai frequentati che sembrano divertenti e sicuri e prova a conoscere nuove persone. Ci vuole molto coraggio, ma è necessario farlo. Se non sei sicuro delle persone che hai conosciuto, chiedi ad un adulto di fiducia di rifletterci insieme.

4. Incrementare le risorse e le emozioni positive

Molti ragazzi con Trauma Complesso trascorrono tempo nel tentativo di andare avanti giorno dopo giorno. Ciò può essere davvero molto faticoso, e spesso vuol dire anche provare molte più emozioni negative che positive. Gli stati d'animo positivi – l'orgoglio, l'entusiasmo, la curiosità, la speranza – non cancellano i momenti difficili, ma possono aiutare a superarli. Tutti meritano un po' di gioia nella propria vita. Ricerca persone e luoghi nella tua comunità per divertirti. Impara a riconoscere quello che c'è di positivo in te e nelle persone e nelle cose che ti circondano.

Potrebbe esserti di aiuto:

- Presta attenzione a cosa ti è di ostacolo in questo momento. A volte ci sono aspetti esterni a noi che interferiscono – ad esempio obblighi familiari, denaro insufficiente. Altre volte ci sono aspetti interni che interferiscono – ad esempio il senso di colpa o la difficoltà a vivere i sentimenti positivi, come la sensazione di non meritare nulla di positivo o che non ci sia speranza.
- Ricerca attività in cui sei bravo e praticale. Sii orgoglioso dei tuoi sforzi. Fa sentir bene impegnarsi in qualcosa. Ti interessa lo sport? La danza? La musica? Disegnare? Scrivere storie, poesie o libri? Cantare? Essere un buon ascoltatore? Aiutare gli altri? Prenderti cura degli animali? Cucinare? Il giardinaggio? Costruire o aggiustare le cose?
- Impara a fare una cosa per volta. Scegli cosa fare, e concentra la tua attenzione su questa attività. Fallo almeno per due minuti. Prova a non fare nient'altro e a non pensare ad altro. Inizia, puoi provare a concentrarti sul rallentare il respiro e a respirare con la pancia. Se ti accorgi che la tua mente vaga, non ti preoccupare – provaci di nuovo. Più ci proverai e meglio lo saprai fare. Più ti eserciterai a fare un'attività per volta, più sarà facile smettere di preoccuparti delle cose negative e iniziare a concentrarti sugli aspetti positivi.
- Fai una lista di tutte le cose che ti piace fare e tutto quelle che ti piacerebbe provare. Crea una lista che sia più lunga possibile. Inserisci attività che ti sembrano impossibili e attività facilmente praticabili.

5. Dare un senso al passato, comprendersi nel presente e impegnarsi nella progettazione del futuro

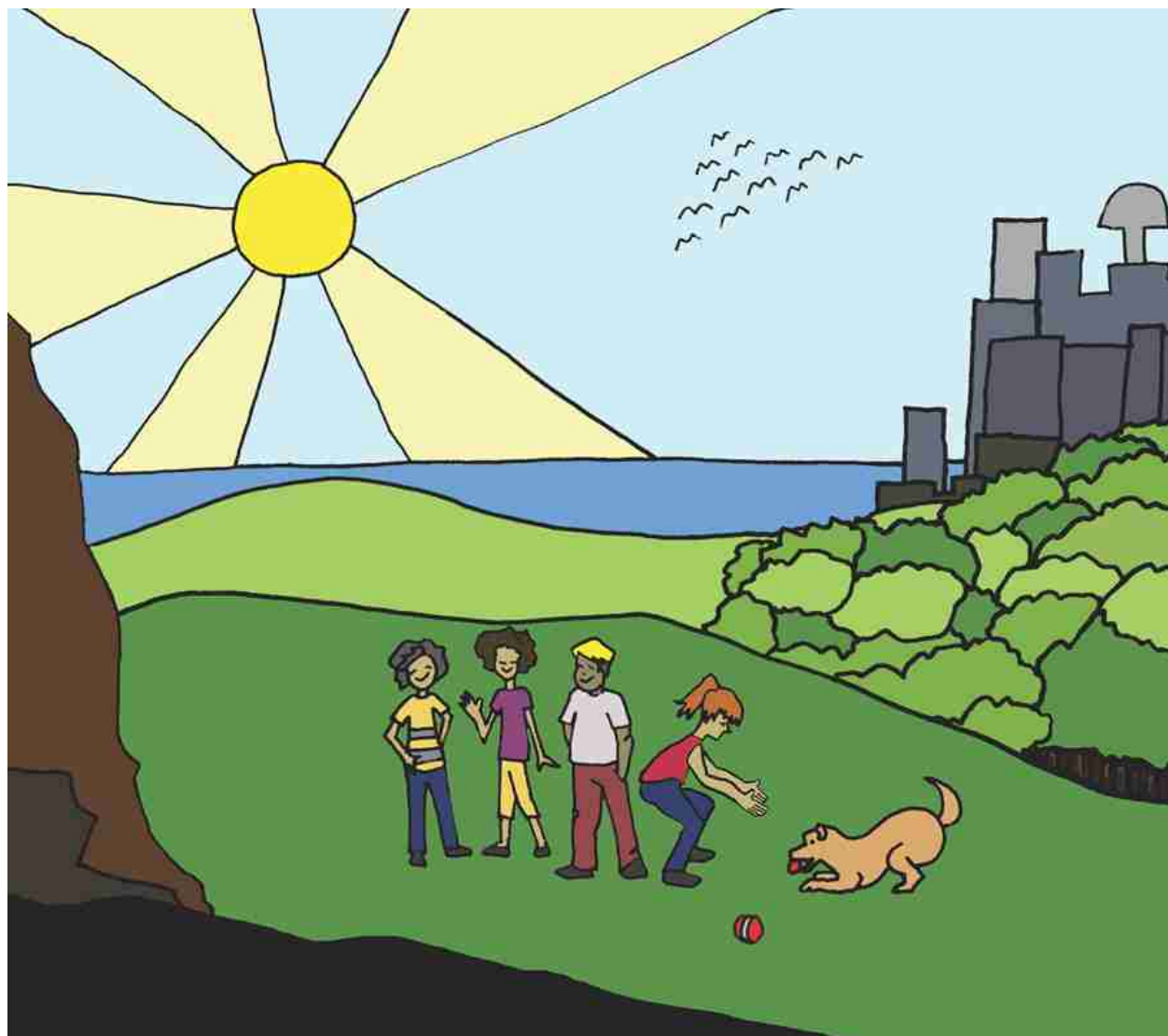
Quando le persone vivono numerose esperienze negative e poche positive, imparano prima a reagire e poi a pensare, focalizzandosi sul vivere alla giornata. Spesso, questa diventa un'abitudine, tanto da pensare che non ci sia altro modo di vivere. Le persone dimenticano i propri propositi, obiettivi, sogni. I giovani che hanno vissuto un Trauma Complesso potrebbero non avere molte possibilità di perseguire i propri obiettivi; spesso l'unico futuro

che riescono ad immaginare è fatto delle stesse esperienze negative già vissute o non immaginano alcun futuro. Ma invece loro possono comunque imparare a immaginare un futuro migliore, sentire di avere maggiori possibilità, riflettere sulle situazioni difficili e prendere decisioni per risolvere i problemi e migliorare la propria vita.

Potrebbe esserti di aiuto

- ▶ Impara a conoscere e regolare le tue emozioni. Non basta liberarti delle emozioni, ma è necessario saperle gestirle. Vuoi essere capace di valutare una situazione, fare scelte future e prendere buone decisioni – invece di affrontare le situazioni negative agendo di impulso. Ogni situazione con la quale ti confronti, anche quelle che ti sembrano impossibili, hanno sicuramente più soluzioni, incluse la scelta di non far nulla o allontanarti da essa. È difficile capire quale sia la scelta giusta. Anche se ci vuole coraggio a chiedere aiuto, potresti sentirti meglio dopo aver richiesto la guida di un adulto o di un amico che si è guadagnato la tua fiducia.
- ▶ Scopri chi sei, cosa è importante per te e quello che vorresti essere nel futuro. Analizza i tuoi interessi (cosa sai fare bene e cosa ti rende felice), le tue opinioni e scopri cosa ha valore per te. Prova a comprendere quali esperienze nella tua vita, positive e negative, hanno avuto un'influenza sulla persona che sei diventata nel tempo. Più conosci te stesso e perché agisci così come fai e provi quello che provi, più avrai il potere di modificare gli aspetti della tua vita che non funzionano.
- ▶ Fai una lista di obiettivi e lavora con gli adulti di cui ti fidi per individuare i diversi passi da compiere per raggiungerli. Identifica gli obiettivi che possono aiutarti a prendere le decisioni più giuste per te.
- ▶ Analizza le tue esperienze con qualcuno di fiducia, rispettando i tuoi tempi. Potresti individuare quello che ti spaventa o sconvolge e comprendere perché le tue reazioni hanno un senso – o lo hanno avuto in funzione della tua storia di vita – anche se ti ostacolano. Imparare a gestire le tue reazioni agli stimoli riattivatori del trauma richiede tempo e normalmente il supporto di qualcuno che ti aiuti a farti sentire al sicuro in quel momento.
- ▶ Spesso i momenti difficili consentono di sviluppare nuove risorse (la resilienza) nelle persone che sopravvivono ad essi. Fai un elenco di punti di forza che pensi di aver sviluppato.
- ▶ Ripercorri le tue esperienze, ponendo attenzione alla tua storia di vita, e guarda a tutto quello che ti ha permesso di diventare più forte – e non solo ai momenti negativi, che ti hanno ferito o sconvolto.
- ▶ Ricorda, gli altri possono stimolare la forza che è in te e darti gli strumenti per affrontare tutto, ma tocca a te scegliere di usare quella forza e quegli strumenti.
- ▶ Non rinunciare ad immaginare un futuro migliore per te, anche quando ti sembra impossibile e ti senti senza speranza. Non puoi cambiare tutto, ma puoi trovare degli aspetti positivi che rendono la vita degna di essere vissuta.

Puoi accrescere il potere di fare la differenza nella tua vita. Quando accadrà, farai cose migliori per te stesso e per le persone importanti nella tua vita.



Attività 3: migliorare la situazione

Usa questa scheda per comprendere quali azioni puoi mettere in atto per stare meglio dopo il Trauma e avere un futuro migliore

Risorse	Triggers personali e vulnerabilità	Cosa posso fare per migliorare la situazione, ottenere aiuto e sostegno, agire, fermarmi e riprogrammare, cambiare qualcosa!	Cosa mi piacerebbe che gli adulti facessero per migliorare la situazione
Accrescere la sicurezza			
Regolare le emozioni			
Costruire relazioni sane			
Incrementare le risorse e le emozioni positive			
Dare senso al passato			
Costruirsi un'identità forte			
Programmare un futuro più luminoso			

Parte V. Per ricercare altre informazioni

Puoi trovare molte informazioni sul Trauma Complesso sul sito del National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): <http://www.nctsn.org/trauma-types/complex-trauma>.

Per ulteriori informazioni circa le conseguenze a lungo termine del trauma infantile intrafamiliare, leggi gli studi sulle Esperienze Sfavorevoli Infantili <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

Informazioni specifiche sui diversi trattamenti per il Trauma Complesso sono nelle pagine web del NCTSN (<http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers/treatments-that-work>). Le schede informative descrivono i diversi protocolli di trattamento disponibili (<http://www.nctsn.org/resources/topics/treatments-that-work/promising-practices>).

Alcune terapie per il Trauma Complesso da conoscere meglio e rispetto alle quali avere informazioni possono essere:

Per bambini, adolescenti e giovani adulti:

- ▶ ARC: Attachment, Regulation & Competency
- ▶ TST: Trauma Systems Therapy

Per adolescenti e giovani adulti:

- ▶ ITCT-A: Integrative Treatment of Complex Trauma for Adolescents
- ▶ SPARCS: Structured Psychotherapy for Adolescents Responding to Chronic Stress
- ▶ TARGET-A: Trauma Affect Regulation: Guide for Education and Therapy—Adolescent

Per i bambini e i propri adulti di riferimento:

- ▶ ITCT-C: Integrated Treatment of Complex Trauma for Children
- ▶ RHL: Real Life Heroes

Per l'intera famiglia:

- ▶ SFCR: Strengthening Family Coping Resources

Benchè non siano specificatamente indicate per il Trauma Complesso, la terapia TF CBT (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy) e la terapia CPP (Child-Parent Psychotherapy) sono state utilizzate con efficacia, in campioni e setting di intervento specifici, per ridurre il Disturbo da Stress Post Traumatico e le relative problematiche anche per bambini e adolescenti con Trauma Complesso. Puoi consultare un trainer certificato per comprendere come adattare i protocolli TF-CBT o CPP anche per i soggetti con Trauma Complesso.