

# La Rinascita dopo il trauma e la malattia

**“Ricevere la diagnosi di tumore è stato come ricevere un colpo in testa: improvvisamente non ho più sentito nulla, penso di aver smesso anche di respirare.” (Livio, 61 anni)<sup>1</sup>**



**Dr.ssa Simona Donegani**  
Psicologa, Psicoterapeuta  
Programma Prostata,  
Fondazione IRCCS Istituto  
Nazionale dei Tumori,  
Milano

**“Mentre il trauma può essere l’inferno sulla Terra, il trauma risolto è un dono degli dei – un viaggio eroico che appartiene a ognuno di noi.”**

Peter A. Levine

**U**na malattia, un lutto, una separazione, un incidente e così via: eventi improvvisi, inaspettati, dolorosi; eventi traumatici che occorrono nell’arco della vita di ognuno. Ma anche cataclismi, guerre, o l’attuale pandemia: traumi collettivi oltre che individuali. È trauma ciò che rompe l’equilibrio, ciò che stravolge la visione di sé e del proprio mondo; nel trauma il tempo si contrae su un presente che non riconosciamo più, nel quale ci sentiamo impotenti e dal quale ci sentiamo sopraffatti. Davanti al trauma crollano le nostre difese, perdiamo le nostre certezze, sparisce il nostro quotidiano, scompare ciò che per noi è normalità.

Le reazioni iniziali (come descritte da J. Culberg nel 1974 o da E. Kübler Ross nel 1983) spesso sono di incredulità, di shock, di negazione. Un diniego che protegge, che permette di sopravvivere all’ondata di dolore, di prendere un attimo di tempo, quel tempo che il trauma ci sottrae, ci ruba.

*“Apparecchio ancora per Lui, lo aspetto, mi sembra anche di sentirlo arrivare a volte, non riesco a buttarlo via i suoi vestiti perché penso che magari gli serviranno ancora... non mi prenda per matta”* (Giulia, 58 anni, per il marito defunto).

Poi arrivano le altre emozioni, ci si “arrende” al dato di realtà e spesso ci si arrabbia con se stessi perché non siamo riusciti ad evitare l’evento ma anche con la Vita in sé che

è ingiusta, o con un Dio che non ci ha protetti.

*“Perché a me? Insomma, non è giusto, avevo già sofferto abbastanza non le pare? E poi proprio adesso che finalmente avrei potuto godermi un pochino di tempo in famiglia con moglie e nipoti dopo una vita di lavoro e sacrifici...”* (Carlo, 78 anni, diagnosi oncologica).

Si agisce, si reagisce, si attinge anche forza dalla rabbia ma il dolore perdura, il vortice non si placa.

E poi arrivano anche la tristezza, la disperazione, l’angoscia prodotte dal senso di vuoto che ogni trauma lascia. E ci si ritira, ci si chiude, il mondo è insopportabile e il cuore entra nel suo “inverno”.

*“Voglio solo chiudermi, non vedere nessuno, spengermi, dormire, perché solo quando dormo riesco a smettere di pensare a quello che è successo, almeno per un momento”* (Lucia, 48 anni, vedova).

Ognuna di queste fasi si avvicenda in modo non lineare in quello che è il percorso con il quale ognuno attraversa i diversi traumi che incontra nella vita, alcune emozioni possono non essere provate o anche non riconosciute, a volte può prevalere la rabbia e poi improvvisamente arrivare la tristezza, a volte la negazione torna, a volte può sembrare di fare un passo avanti e poi improvvisamente sembra di farne cinque indietro.

Se il processo reattivo al trauma si blocca, allora si può bloccare in

<sup>1</sup>. Per tutto il testo i riferimenti a persone specifiche sono relative a colloqui avvenuti con pazienti che usufruiscono del sostegno psicologico all’interno del Programma Prostata della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Tale sostegno psicologico è possibile grazie al sostegno economico della Fondazione Monzino.



qualunque di queste fasi e allora può accadere che la rabbia si faccia pervasiva e alteri ulteriormente gli equilibri relazionali della persona che vive il trauma, oppure può accadere che la disperazione prenda il sopravvento e si trasformi in una vera depressione, piuttosto che la negazione diventi così forte che il piano di realtà non viene più accettato (è il caso per esempio di alcune cure abbandonate, medicine non prese, appuntamenti medici saltati).

### L'accettazione del trauma

Quando invece questo "percorso del dolore" giunge al completamento si può arrivare, come affermavano Cullberg e la Kübler Ross all'"accettazione" e a un riorientamento. Le emozioni iniziano piano piano a stabilizzarsi e vi è un ritorno alla realtà così come è divenuta. Si acquisisce consapevolezza della situazione attuale, si smette di essere pervasi dalla rabbia, si contiene il dolore e si inizia a riorientare la propria vita all'interno dei nuovi parametri che il trauma ha genera-

to. Si accetta che davvero il nostro compagno non tornerà più ma noi invece siamo ancora vivi, ci si sposta dalle macerie della nostra casa terremotata e si compra qualcosa per la casa di fortuna ove si è ora, si accetta di essere gravemente malati ma si prova a trovare nell'arco della giornata un attimo di sollievo. *"Guarda me, prendo tutta la vita com'è... Non la faccio finita ma incrocio le dita e mi bevo un caffè"* ("La vita com'è", Max Gazzè).

L'accettazione del trauma è quindi un primo passo verso quel processo in continuo divenire che porta i suoi frutti migliori nel momento in cui fa della plasticità il suo cardine. L'accettazione ha le sue basi nella capacità di adattamento dell'uomo, nella forza della resilienza.

La resilienza è la capacità dei materiali di assorbire gli urti, la resistenza a rompersi, e nell'uomo la si ritrova come capacità di superare un trauma, di ricostruirsi dopo una difficoltà. La nostra resilienza è la competenza che recentemente noi tutti abbiamo utilizzato, per

esempio, per attraversare il periodo forzato dell'isolamento sociale. Quando però abbiamo potuto di nuovo uscire e ricominciare almeno in parte la nostra cosiddetta "vita normale" a volte si è ripresentata la fatica, abbiamo avuto di nuovo paura, ci siamo sentiti di nuovo persi e disorientati. Si è parlato per esempio di "sindrome della capanna", come di quel timore che può arrivare nei confronti del mondo esterno, dopo un periodo nel quale si è stati costretti all'isolamento, come se lo sforzo compiuto per adattarci all'isolamento, per trovare nell'isolamento comunque un equilibrio sostenibile, ora ci impedisse di godere della possibilità di uscire: l'incertezza del "fuori", i cambiamenti comunque richiesti come la mascherina o il distanziamento, la presenza ancora del pericolo virus, fanno del "fuori" un luogo prima desiderato ma ora non sicuro paragonato a un "dentro" prima soffocante ma ora rassicurante.

Il divenire della vita dunque non è un percorso lineare verso un adattamento statico ma richiede un continuo riadattamento offrendo nel disequilibrio una costante occasione di crescita.

### La rinascita

Ma si può anche andare oltre l'accettazione, si può arrivare anche a parlare di "crescita post traumatica", ove il trauma passa da evento subito a evento del quale ci si appropria e che può diventare "maestro".

Il trauma segna inesorabilmente un prima e un dopo. Non si torna o almeno non si dovrebbe cercare di tornare "come prima" ma tornare cambiati, con una diversa capacità di rispondere agli eventi, con una differente forza mentale ed emotiva. Il superamento di un trauma, la rinascita, non è data dal ritorno al come si era, ma dal cambiamento di stato che il trauma stesso produce. Rendere le nostre lotte significative per noi, in

**“Morire quanto necessario, senza eccedere. Rinascere quanto occorre da ciò che si è salvato.”**

Autonomia, W. Szyborska



questo sta la capacità di rinascita dell'uomo.

Di fatto la rinascita non è un processo indolore, implica sforzo, accettazione, rinuncia. La rinascita implica anche un atto di volontà. “Ne usciremo migliori” è una frase che spesso abbiamo sentito pronunciare in questo periodo che possiamo definire di “trauma collettivo”, ma non è una garanzia data dall'esterno, sicuramente non avverrà per tutti nello stesso modo, e se avverrà accadrà in ognuno attraverso la propria singola e personale opera di bilanciamento e risignificazione di sé e della propria storia. Andrea, il protagonista de “Il sopravvissuto” di A. Scurati, si fa carico di questo nel tentativo di ricostruire il senso della propria vita, lui risparmiato dall'assassino, lui che nell'essere sopravvissuto colloca il trauma stesso: *“Stava gettando il proprio passato dietro le spalle, con tutto il suo insopportabile carico di ipoteche sull'avvenire, ipoteche che ormai nessuno avrebbe più riscattato... Stava evacuando il passato e futuro per installarsi, modestamente, nel presente... Perché?... Con quest'elementare domanda, dopo lo strazio degli ultimi giorni, Andrea ridiveniva un essere umano pensante: “Io, finché vivo, ho il dovere di fare di questa strage un fat-*

*to personale, devo trovare il coraggio, l'ardire, la dignità di riaffermare l'autorità della mia presenza... Lo devo a loro, ai morti. Per onorare la loro memoria devo ricostruire questa storia come la mia storia...”*

Abbandonare i modi di sé che si colgono come non più funzionali, allontanarsi dalle proprie ripetitività, lasciare andare alcune difese. Nella *mindfulness*, che è una tecnica di meditazione (ma anche un atteggiamento di vita) che spesso viene suggerita come percorso per affrontare un trauma, ci si propone di aumentare la propria consapevolezza e la propria presenza vitale, attraverso il monitoraggio aperto del modo in cui la nostra mente crea la nostra sofferenza, promuovendo un atteggiamento di maggior accettazione di sé, un atteggiamento non giudicante che ci permetta di cogliere il modo in cui si viene intrappolati dalla paura, dall'ansia, dalla rabbia e dal desiderio. Un atteggiamento che ci renda più capaci di operare una distinzione tra la nostra esperienza e la storia che creiamo al riguardo, aiutandoci ad aumentare la nostra capacità di autodeterminazione, accettando la nostra vulnerabilità superando però il senso di impotenza: *“Non*

*posso controllare l'evento ma posso occuparmi della mia reazione”.*

Il trauma diviene facilitatore di questo processo obbligandoci a una sorta di risveglio, obbligandoci ad aprire gli occhi sulle nostre illusioni, sulle nostre false ancore, *“sul sonno indotto dalle nostre abitudini (#casaparenti – “Rispondere al trauma”, Recalcati)*. Farsi carico del proprio “sonno” significa intraprendere la strada della crescita post traumatica e procedere verso una nuova ricerca di senso, cercare e trovare una nuova collocazione di se stessi nel mondo e nelle proprie relazioni. Se, come afferma C. Saunders *“La vita priva di senso è il massimo della sofferenza”*, allora il trauma può rappresentare un'occasione per un risveglio verso la ricerca di senso. Il trauma ci costringe a riprendere contatto con noi stessi e la crescita post traumatica è imprescindibilmente legata all'acquisizione di un nuovo senso del vivere.

*“Basta un solo perché per superare ogni come”*, afferma V. Frankl, riflettendo sulla sua esperienza nei campi di concentramento. Un perché che, in ultima analisi, conduce verso un'interrogazione sul senso del proprio vivere, conduce a un risveglio verso ciò che è essenziale, vero, autentico. ■