
Il trauma psichico

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Quando si è protagonisti di un evento disastroso come un incidente aereo e si sopravvive, si subisce uno stress che traumatizza psicologicamente. Potrebbe spiegarmi cos'è un trauma psicologico? Gianna - Bologna

! Un trauma psichico è uno squilibrio nel sistema nervoso, causato da cambiamenti a livello dei neurotrasmettitori che fanno funzionare il cervello. L'informazione acquisita al momento dell'evento traumatico, con le immagini, i suoni, l'emotività e le sensazioni fisiche, viene conservata a livello neurobiologico nel suo stato disturbante. E tale blocco neurale continua ad essere innescato da stimoli vari, fantasie persecutorie, forme di incubi, pensieri intrusivi, flashback (ricordi veloci), ecc. Lo statunitense Bessel van der Kolk, studiando migliaia di sopravvissuti a stress terribili, incidenti vari, guerra, abusi, terremoti, terrorismo, ecc., evidenzia ciò che chiama: God-forsaken. Cioè la sensazione tremenda di essere abbandonati da Dio, un'estrema solitudine, dove si perde tutto e non si crede più a nulla, schiacciati da una forte mancanza di significato nell'essere isolati dal mondo. Questo vissuto è più doloroso del già grande dolore fisico che si vive durante lo stress. In questa fase, la parte prefrontale del cervello, quella della verbalizzazione, è preclusa, mentre viene attivata al massimo la parte limbica dove regna un muto terrore. Infatti il traumatizzato difficilmente potrebbe verbalizzare all'esterno con parole, urla, grida, ecc. Quando un trauma psichico è ormai impiantato, è opportuno rivolgersi ad esperti che utilizzano metodiche efficaci, come ad esempio l'ipnositerapia. Proprio recentemente negli Usa è nata una metodica finalizzata ai traumi psichici. Essa si chiama Emdr (desensibilizzazione e riprocessamento dei dati con il movimento oculare). Si basa sull'ipotesi che un episodio traumatico fa inceppare i meccanismi cerebrali, creando le condizioni per lo sviluppo di fobie. Le fotografie del cervello ottenute con risonanza magnetica e Tac mostrano come il ricordo di eventi traumatici stimoli soprattutto l'emisfero destro, quello analogico, e non il sinistro che classifica le esperienze in base alla logica. L'Emdr funziona come uno scanner, che individua il guasto e lo ripara, il tutto grazie ad una stimolazione bilaterale, come quella provocata dal movimento degli occhi, che attiva entrambi gli emisferi cerebrali e ne ottimizza la comunicazione. Durante la stimolazione, la persona focalizza la sua attenzione sull'esperienza negativa e riesce a trasformarla in una visione più equilibrata e utile per il futuro.

pasquale.ionata@tiscalinet.it