

Ansia ed eventi traumatici

“Aspetti psicologici (emotività, paura, rifiuto) dell’operatore scolastico che presta l’intervento”

1 marzo 2011

Dr. ssa Margherita Gobbi

Psicologa-psicoterapeuta

Dipartimento di Salute Mentale Pordenone



“Ogni giorno in Africa il leone si sveglia e sa che dovrà correre più di una gazzella.

Ogni giorno in Africa la gazzella si sveglia e sa che dovrà correre più del leone.

Non importa che tu sia leone o gazzella: l'importante è cominciare a correre.”

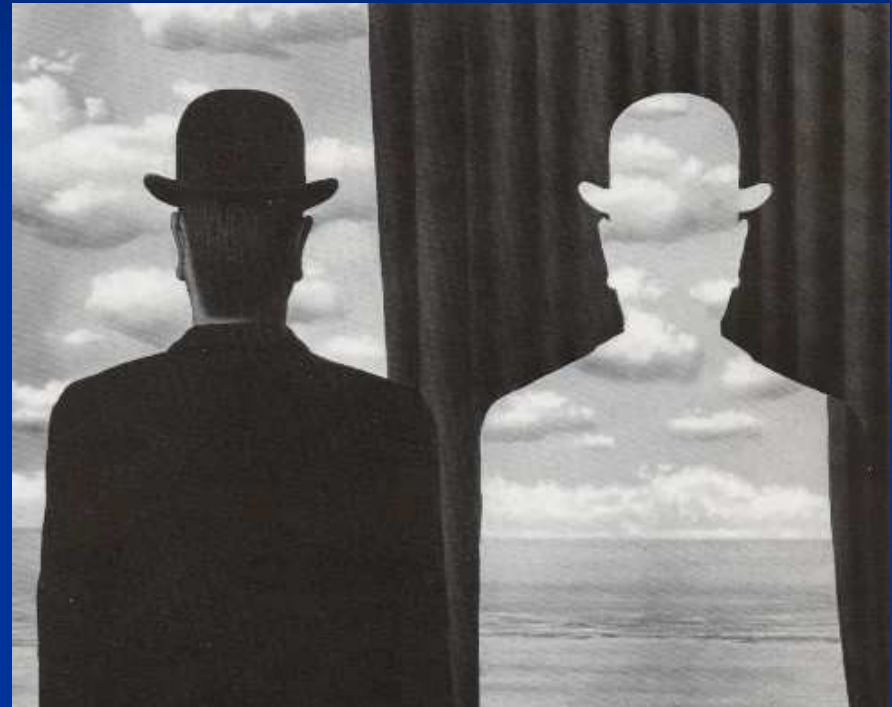
- L'ansia è un semplice evento emotivo comune e rappresenta spesso uno stato psicologico e corporeo dell'essere umano nei confronti delle vicissitudini della vita.



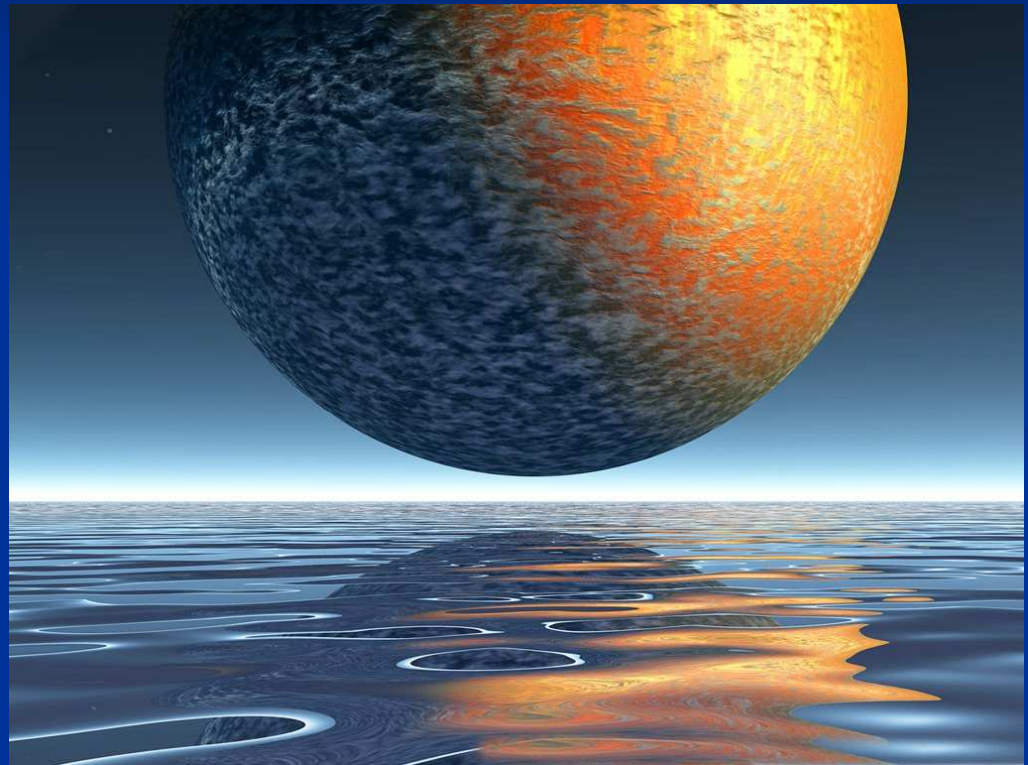
- L'ansia è un particolare stato fisico e mentale che sopravviene nel momento in cui l'individuo viene sollecitato da una situazione, interna od esterna, di pericolo o di incertezza.
- Per situazione esterna si intende una situazione reale percepita dall'individuo come un ambiente ostile, un predatore o altro che possano mettere effettivamente a rischio l'incolumità dell'individuo. Per situazione interna si intende una situazione pericolosa, immaginaria o reale, un pensiero negativo, dialogo interno negativo.

- **L'ansia** è uno stato caratterizzato da una sensazione di paura non connessa ad alcuno stimolo specifico.
- Si distingue dalla paura vera e propria per il fatto di essere aspecifica, vaga o derivata da un conflitto interiore. I segni somatici sono una iperattività del sistema nervoso autonomo e in generale della classica risposta del sistema simpatico di tipo "combatti o fuggi".

- L'ansia è indubbiamente una delle reazioni umane più diffuse ma nonostante ciò non ne esiste una definizione univoca. In letteratura troviamo spesso confusione tra i termini ansia e paura usati troppo spesso come se fossero intercambiabili. In realtà la paura è alla base di tutte le risposte di ansia.



- L'abilità di imparare a discernere tra una situazione normale e una pericolosa, può significare la vita o la morte di un individuo o di un gruppo. In questo contesto l'ansia è il risultato di una paura rivolta al futuro.



La paura

Fobo era figlio di Afrodite, la dea dell'amore, e di Marte, il dio della guerra. È bizzarro pensare che la paura sia nata dall'incontro tra amore e conflitto? In fondo, a pensarci bene non sembra così innaturale. In entrambi i casi, in amore come in guerra, esiste la paura. È una delle emozioni più ancestrali.

Secondo Epicuro, filosofo greco del III secolo avanti Cristo, lo scopo della filosofia era proprio quello di liberare l'uomo da quelle "malattie" dell'anima che impediscono il raggiungimento della felicità: la paura degli dei, la paura della morte.

La paura è il segnale di un pericolo imminente. Si assume, comunque, che il pericolo sia evitabile o affrontabile. Quando un individuo si confronta con un pericolo che è determinato come inevitabile o impossibile da fuggire, e non è possibile ricevere alcun aiuto, allora l'unico esito è la resa. Questa visione è in accordo con quella di Freud (1926) secondo cui: "il nucleo, il significato" della causa di un trauma psichico è "la valutazione delle nostre forze rapportate all'entità del pericolo, l'ammissione della nostra impotenza di fronte a esso".

Angoscia d'abbandono

La regina delle paure è l'angoscia d'abbandono, detta anche nevrosi d'angoscia: un'emozione che la vita ci offre in dotazione fin dalla nascita e che ci accompagna, se pur in forma latente, per sempre.

Il “cucciolo” d'uomo per diventare “autonomo” sotto l'aspetto del nutrimento e della ricerca del cibo impiega almeno 6 anni di vita; ne consegue che tutto il suo sviluppo psichico in quel tratto di esistenza è condizionato. Per vivere dipende dagli altri, in particolare dalla mamma. Per questa ragione il bambino, crescendo, assocerà il bene della madre nei suoi confronti alla propria sopravvivenza e vivrà con la paura profonda, sempre in agguato, di essere abbandonato.

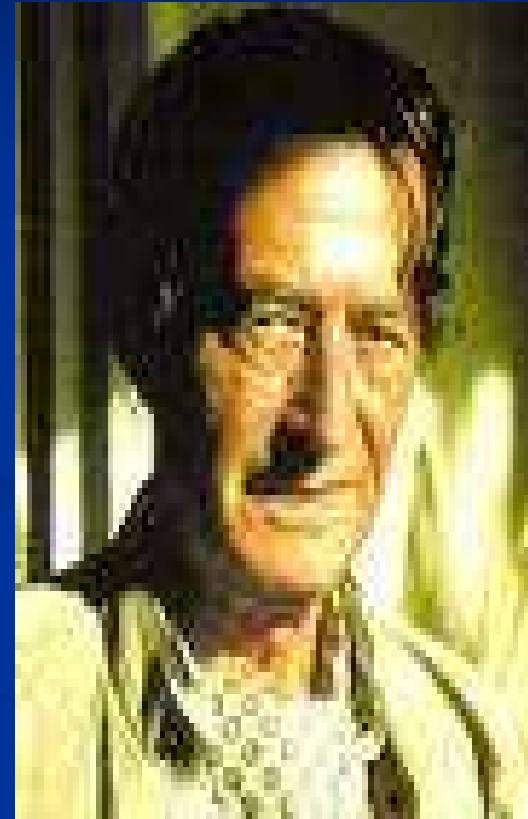
Questo spiega perché, anche in età adulta, quando ci manca l'amore e l'affetto abbiamo la sensazione di non poter vivere e sopravvivere, come se ci mancasse la protezione, l'accudimento, il cibo stesso.

In altre parole, per la nostra psiche, per il nostro Sé, l'amore, la sicurezza e il cibo sono tutt'uno: quando perdiamo l'uno abbiamo la sensazione di perdere anche l'altro e siamo assaliti dal dolore e dall'angoscia.

Henry Laborit

Famoso biologo francese, è conosciuto per diverse scoperte nell'ambito dei meccanismi del cervello e loro influenze sull'organismo.

L'esperimento sui topi che ora descriveremo è in un certo senso emblematico, perchè ci mette forzatamente nelle condizioni di cambiare punto di vista sugli elementi che controllano la nostra salute.

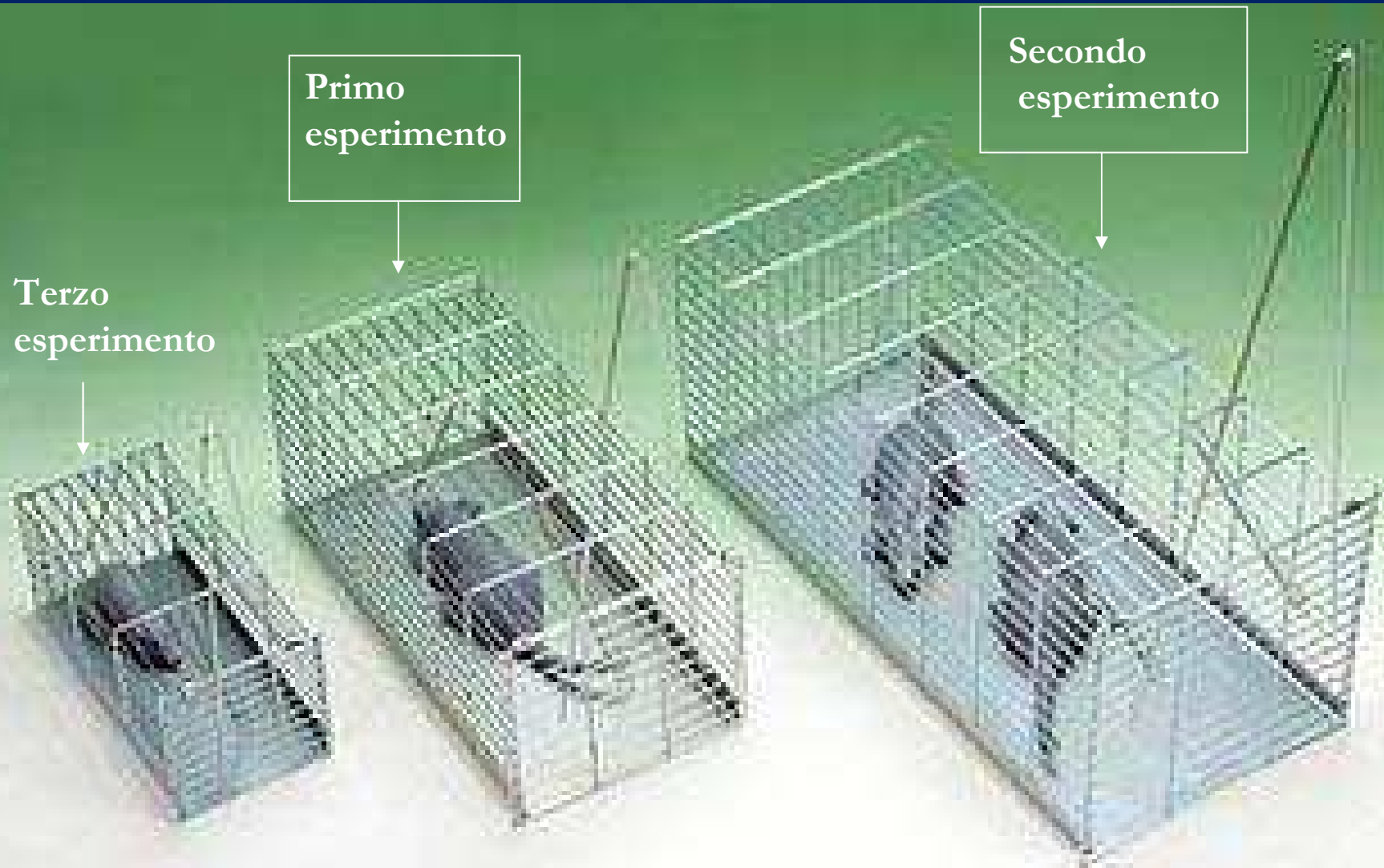


Henry Laborit, scienziato francese, etologo e biologo, dà alla fantasia un ruolo principale nel permettere all'uomo di sopravvivere allo stress.

Laborit ha dimostrato sperimentalmente il meccanismo di reazione endocrina allo stress, attraverso un famoso esperimento, in cui l'attacco e la fuga sono le uniche due possibilità di sopravvivenza.



Esperimento Laborit




- Primo esperimento, (un solo topo): allo stimolo di pericolo, la cavia aveva la possibilità di rispondere al problema fuggendo. Quindi **FUGA**.
- Secondo esperimento(due topi): la fuga era impossibile per mancanza di spazio, però la risposta adottata è stata il combattimento. Quindi **ATTACCO**.
- Terzo esperimento, (un topo): all'avvento del pericolo, la fuga era di nuovo impraticabile, ma essendoci un solo topo era impossibile anche l'attacco. Quindi **INIBIZIONE AZIONE**.

In sintesi

Questo esperimento ha permesso di dimostrare che non è tanto lo stress in sé ad essere pericoloso per la salute e causare malattie all'organismo, ma è l'impossibilità di rispondere allo stress.

Laborit vi spiega semplicemente le regole attraverso cui ci si ammala e come restare sani.

**“Per noi, la causa prima dell'angoscia è
l'impossibilità di realizzare l'azione
gratificante,
e sottrarsi a una sofferenza con la fuga o la
lotta è anch'esso un modo di gratificarsi,
quindi di sfuggire all'angoscia.”
(Henri Laborit)**



Quando non può lottare contro il vento e il mare per seguire la sua rotta, il veliero ha due possibilità: l'andatura di cappa che lo fa andare alla deriva, e la fuga davanti alla tempesta con il mare in poppa e un minimo di tela. La fuga è spesso, quando si è lontani dalla costa, il solo modo di salvare barca ed equipaggio.

***E** in più permette di scoprire rive sconosciute che spuntano all'orizzonte delle acque tornate calme. Rive sconosciute che saranno per sempre ignorate da coloro che hanno l'illusoria fortuna di poter seguire la rotta dei carichi e delle petroliere, la rotta senza imprevisti imposta dalle compagnie di navigazione. Forse conoscete quella barca che si chiama *desiderio*." (Henri Laborit)*

G
R
E
A
T
D
I
R
E
C
T
O
R
S

N
E
W
Y
O
R
K
E
R
V
I
D
E
O

ALAIN
RESNAIS
**MON
ONCLE**
D'Amérique
WITH
GERARD
DEPARDIEU



Freud riteneva che il
soggetto e il mondo non
potessero essere pensati
separatamente.



Evento traumatico

Sigmund Freud formulò una definizione di *evento traumatico* per la psiche utilizzando termini economici: si tratta di una esperienza singola, o di una situazione protratta nel tempo, le cui implicazioni soggettive, cioè idee, cognizioni ed emozioni ad essa collegata, sono nel complesso superiori alle capacità del soggetto, in quel momento, di gestirle o di adeguarsi ad esse, cioè di integrarle nella psiche.

L'evento traumatico può essere di qualsiasi tipo; esso solitamente implica l'esperienza di un senso di impotenza e vulnerabilità a fronte di una minaccia, soggettiva o oggettiva, che può riguardare l'integrità e condizione fisica della persona, il contatto con la morte oppure elementi della realtà da cui dipende il suo senso di sicurezza psicologica.



Traumi tipici sono il lutto, la malattia, gli incidenti, la violenza fisica o la sua minaccia, altre violazioni o perdite di sicurezze personali. Anche l'assistere a questi fatti può costituire un evento traumatico (si parla in questo caso di "vittime secondarie", o anche di vittime "terziarie" nel caso dei soccorritori che assistono le vittime primarie).



Comunque, raramente l'attraversare tali esperienze, pur se penose e difficili, determina lo sviluppo di una vera e propria sindrome clinica, o "trauma psicologico strutturato"


Perché un evento estremo, ancorché molto doloroso, si traduca in una sindrome di trauma strutturato, è necessario il concorso di ulteriori fattori personali ed esperienziali nella storia pregressa dell'individuo (quali fenomeni di abuso e trascuratezza nell'infanzia, problematiche psicologiche pregresse, etc.), oltre che nella struttura della rete di supporto sociale ("*social support network*").

La clinica ci insegna che l'angoscia può emergere anche in assenza di una situazione traumatica esterna: questo ci porta a considerare la possibilità che si possano riattualizzare pregresse situazioni traumatiche.



- Il gruppo di pari è lo strumento più potente di aiuto.



A photograph of a sunset or sunrise over the ocean. The sky is a soft gradient of pink, orange, and yellow. The sun is a bright, glowing orb in the upper right. Two seagulls are in flight, their wings spread wide, against the sky. The ocean is visible in the lower half of the frame, with gentle waves.

La storia di ognuno di noi
è storia di piccoli e grandi viaggi.
Viaggi che ciascuno fa per sé o dentro di sé
alla ricerca di ciò che si nasconde
nel doppio fondo poco frequentato
dell'anima.