



Capire e superare il trauma

Una guida per comprendere e fronteggiare i traumi psichici

Claudia Herbert, Fabrizio Didonna

di Chiara Riso

Il trauma rappresenta per la vittima un'esperienza improvvisa, non controllabile ed estremamente negativa e le sue conseguenze sono spesso travolgenti e incomprensibili. Esse non si limitano ad una sofferenza emotiva profonda, che perdura ben oltre la situazione di pericolo; possono infatti avere effetti disgreganti su identità, coscienza e memoria, influenzando profondamente sul significato e sul valore della vita e delle relazioni con gli altri.

Claudia Herbert e Fabrizio Didonna accompagnano gradualmente il lettore nella vasta dimensione del vissuto legato al trauma. Il libro offre appropriate risposte alle persone che, in modo più o meno diretto, sono entrate in contatto con delle esperienze minacciose per l'integrità fisica e psichica propria o altrui, derivanti in particolare da eventi unici o multipli dello stesso genere.

Con grande chiarezza espositiva, gli Autori descrivono il funzionamento del nostro sistema di sopravvivenza e cosa accade quando esso assume il controllo dell'organismo. Il loro scopo è, da un lato, aiutare i lettori a riconoscere e riflettere sulla percezione soggettiva e sul significato personale dell'esperienza, dall'altro, a capire e normalizzare le reazioni che spesso ne derivano, riconoscendole come risposte comprensibili e comuni al trauma. Sono inoltre ben descritti i frequenti problemi secondari delle vittime, spesso legati al giudizio e all'autobiasimo rispetto alle reazioni avute durante e dopo l'evento.

La lettura del testo, da parte dei familiari e delle persone vicine alla vittima, può facilitare la comprensione della sua sofferenza e di cosa è in loro potere fare per aiutarla a farvi fronte, aprendo un canale utile per rompere i meccanismi di mantenimento interpersonali e per ridurre le incomprensioni reciproche e il frequente isolamento interiore della persona esposta al trauma. Il libro può inoltre costituire uno strumento informativo per gli operatori nel campo sanitario e psicologico.

Nelle pagine conclusive vengono infine presentati alcuni metodi che, prendendo spunto da diverse prospettive trattamentali, tra cui la terapia cognitivo comportamentale, si sono dimostrati un efficace aiuto per la risoluzione delle problematiche connesse al tema.

La lettura di *Capire e superare il trauma*, se inserita all'interno di un percorso di cura, traccia una strada per il processo di comprensione di quanto accaduto e rappresenta una guida valida per la ricerca di un modo di "riscrivere" la narrazione dell'evento, integrando l'esperienza traumatica nella vita, nonostante i cambiamenti che essa ha comportato.