

Vincere il trauma

Roger Solomon, americano, originario di San Francisco, 58 anni, psicologo clinico specializzato nel trattamento del trauma e del lutto, è un esperto di fama mondiale nel campo degli stress e dei traumi successivi a eventi critici in cui siano coinvolti appartenenti alle forze di polizia. Ecco i suoi consigli. Cosa succede nella vita di una persona quando si verifica un evento critico? Vivere un evento critico è come superare uno steccato. È perdere la propria ingenuità senza alcuna possibilità di tornare indietro. In italiano c'è l'espressione "saltare un fosso". Per alcuni il fosso è largo, per altri no. Gli eventi critici possono essere più o meno traumatici, a seconda delle nostre esperienze precedenti e del nostro addestramento. Ma inevitabilmente ci mettono di fronte al nostro senso di vulnerabilità e ci fanno render conto che esistono cose al di fuori del nostro controllo. Nascono sensazioni di inadeguatezza, perfino sensi di colpa per non sentirsi all'altezza del compito. Questo intendo con perdita dell'ingenuità. Le persone attraversano un processo di assimilazione e adattamento e lo scarto fra come eravamo e come siamo genera dei problemi. **Per esempio, come dopo un terremoto restano delle crepe nei muri, ai soccorritori restano delle crepe nei cuori.** Mi piace questa immagine, mi piace riferita a un poliziotto. Questo corso serve ad aiutare le persone a comprendere il trauma, a elaborarlo... È evidente che noi siamo gli stessi di prima del salto del fosso, che usiamo gli strumenti che abbiamo in dotazione. Nel nostro cervello abbiamo maturato un sistema di elaborazione delle informazioni... **... che però dobbiamo imparare ad usare anche al verificarsi di un evento critico. In che modo?** Se accade una cosa disturbante, ci pensiamo, n

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/04/2010