

La gestione dello stress psichico in eventi traumatogeni

di Flavia Cereghetti – Biondi*

Corso di formazione di base per docenti diretto dalla Dott.ssa Gisela Perren-Klingler¹ e dal Dott. Luca Genoni²

«L'impossibile è diventato possibile.»

«Il non prevedibile è diventato realizzabile.»

Una comunicazione telefonica: incredulità, impotenza, tristezza, spavento, rabbia, paura, ... emozioni che si accavallano, che impediscono di capire, di reagire, di controllare la situazione. Nel marasma di sensazioni confuse un solo pensiero emerge: domani la vita nell'istituto scolastico riprenderà, apparentemente come tutti i giorni, ma con la consapevolezza che nulla sarà come prima dopo quella tragedia, senza quell'allievo, quegli allievi, quel collega, ... Un vuoto profondo, un senso di perdita incalcolabile, di abbandono. Cosa fare? Informare? Chi? Cosa dire? Come dire? Come contenere il dolore degli allievi? Dei colleghi? Dei genitori? Il nostro dolore?

Uno scenario non così irrealistico e, in una società come la nostra, che tenta in tutto e per tutto di esorcizzare la morte, quando ci si trova confrontati così duramente con un evento traumatico ci si sente completamente sprovveduti, persi, soli, impreparati, privi di risorse.

La scuola, luogo di accoglienza, non può sottrarsi al delicato compito di offrire protezione, sicurezza, contenimento in situazioni di eventi traumatogeni e deve essere in grado di tenere conto delle sofferenze psichiche di chi è stato toccato direttamente dall'evento traumatico, ma pure di chi ne è stato testimone o di chi è in relazione con la «vittima». La dott.ssa Perren-Klingler, nell'introduzione del suo libro «*Maux en mots*»³ sottolinea, a questo proposito, che i non professionisti della salute mentale possono intervenire con successo e con onestà in situazioni traumatogene, se sono ben preparati, così come l'hanno dimostrato anche numerosi insegnanti.

In seguito ad esperienze particolarmente traumatiche che hanno visto coinvolte diverse sedi del Cantone, è nata la necessità di organizzare un corso sulla gestione dello stress psichico in eventi traumatogeni. Sono

stati invitati a dirigere il corso la Dott.ssa Gisela Perren-Klingler e il dott. Luca Genoni che hanno accompagnato i partecipanti, sull'arco di due giornate, a raggiungere i seguenti traguardi:

- conoscere la fenomenologia delle reazioni naturali e patologiche in bambini, adolescenti e adulti, che insorgono immediatamente dopo eventi traumatogeni;
- gestire queste reazioni;
- capire il momento più opportuno per chiedere l'intervento di professionisti specializzati.

Il corso ha avvicinato i partecipanti alla tecnica del DEBRIEFING, intervento breve che si svolge in due incontri. Il primo avviene rapidamente, subito dopo l'evento traumatico, al massimo 72 ore più tardi e nella misura del possibile nella settimana che segue, per riordinare il vissuto traumatico e rilevarne le emozioni ad esso legate in modo da poterle riporre nella memoria remota. Il secondo incontro ha luogo dopo 6 - 8 settimane e serve a rivalutare la situazione personale di chi ha subito il trauma. Se al termine dei due incontri persistono disturbi o si sono aggravati con l'acutizzarsi di uno stato depressivo, di iperattività, di consumo di sostanze psicoattive, ... significa che il trauma non è stato assorbito, superato e pertanto sarà necessaria la delega a servizi e a professionisti specializzati.

Dopo una breve introduzione alla psicotraumatologia, con particolare riferimento al significato di trauma, parola greca che etimologicamente significa «ferita», «piaga» e che, attualmente, nel DSM-IV si definisce come la conseguenza fisica o psichica di un evento fuori dalla norma, pericoloso e minaccioso l'integrità della persona o di un gruppo di persone (evento vissuto o con il quale si è stati confrontati), i relatori propongono una possibile risposta salutogenica allo stress provocato dal trauma. Parlano innanzitutto di sopravvissuti, piuttosto che di vittime, invitano a considerare le risorse piuttosto che la patologia e sono animati dalla convinzione ottimistica che la vita deve e può riprendere anche dopo un evento traumatogeno. La storia stessa ci ha più volte mostrato che l'essere umano dispone di capacità e di risorse che gli permet-

tono di fare fronte a situazioni estreme, di reintegrarlo nella vita quotidiana, di crescere interiormente, ritrovando un ritmo di vita e una visione positiva verso l'avvenire, restando sì toccato, ma non spezzato. Questa capacità di recupero, detta *resilienza*, può venire stimolata e rinforzata grazie a un intervento precoce. A questo proposito i relatori si soffermano su alcune regole di base affinché l'intervento sia efficace e, dopo aver dato un'informazione adeguata sulle diverse reazioni al trauma da considerarsi nella norma, stimolano ad accompagnare chi è stato duramente colpito, a riacquistare il passato con il presente e con il futuro, attraverso una relazione empatica. Sottolineano l'importanza di mettere in atto un ascolto attivo in modo da condividere le emozioni che debordano, contenendole, arginandole senza lasciarsi invadere. È infatti grazie alla parola, al racconto guidato, via via sempre più strutturato, che è possibile, ricordando quanto è avvenuto con un ordine cronologico degli avvenimenti, aiutare chi ha subito un evento traumatico. È il rompere il silenzio, la solitudine, il ripiegamento su se stessi, dapprima attraverso un racconto reale, coerente, cognitivo, centrato sui fatti, che aiuta ad allontanarsi dal caos generato dalle emozioni. Soltanto in un secondo momento viene dato spazio alle emozioni sentite, quali la paura, il terrore, l'orrore, la vergogna, ... e il nominarle, il riuscire a dar loro significato permette di dividerle con chi è accanto, senza più esserne soggiogati.

Durante il corso, i partecipanti sono stati invitati a più riprese a mettere in pratica i concetti teorici, esercitando l'uso di un linguaggio adeguato, dopo aver riconosciuto e distinto il linguaggio prettamente cognitivo da quello emotivo. Ciò ha portato all'elaborazione di un frasario salutogenico, imparando una nuova modalità di comunicazione con enunciati del tipo «è vero, non possiamo far nulla di concreto per il vostro compagno che è morto...», dove, in un primo momento, viene messo l'accento sull'esame reale attraverso un confronto con i fatti e che, in seconda battuta, dà speranza e senso: «...è altrettanto vero che possiamo stare accanto a sua sorella; così sentirà di avere tanti amici».

Per gestire lo stress, è pure utile riportare l'attenzione sul soma (sul corpo) con la consapevolezza che «è la mente che governa il cuore ed è il cuore che modula la mente in modo condiviso». Attraverso il controllo della respirazione infatti, è possibile evitare il debordare dell'ansia, che può provocare iperventilazione, formicolio agli arti e persino svenimenti. Durante il corso è stato pure dedicato del tempo per apprendere a «guidare» la respirazione con una presenza, con uno sguardo che governa, che contiene, in modo da accompagnare chi ha subito un trauma a ricentrarsi su sé stesso e a ritrovare le risorse per guardare avanti.

L'elaborazione di un rito condiviso che chiude con il passato e apre al futuro, tramite un atto creativo che contribuisce a creare ordine, scacciando il caso e il caos, verso una rinascita, è stato l'ultimo tema proposto, prima di affrontare la gestione dello stress psichico in eventi traumatici a livello di sede scolastica.

Preparare un concetto di gestione a livello di sede scolastica, confidando nei propri mezzi, dopo aver conosciuto, valutato, esercitato specifici metodi d'intervento, è stato l'argomento che ha riportato i partecipanti, verso la fine del corso, a riappropriarsi del proprio ruolo nella pratica scolastica, permettendo quelle sicurezze organizzative necessarie in situazioni traumatogene. La consapevolezza che la scuola continua ad esistere, malgrado l'evento, riattiva l'allievo-soggetto, reintegrandolo nella quotidianità, permettendogli di ritrovare il ritmo di sempre e di guardare avanti. Secondo i coordinatori del corso, allo scopo di evitare ulteriori danni è importante non mentire, per non aumentare il caos, e dare le corrette informazioni in modo chiaro al fine di contenere la situazione. Invitano inoltre a prevedere un team «gestione di crisi» che metta in atto un progetto per l'elaborazione dell'evento e definisca un responsabile che informi i docenti, un responsabile che prenda contatto con i familiari e un responsabile per i contatti con i mass-media. Verranno a questo proposito preparate delle lettere tipo da indirizzare ai genitori e ai mass-media, da adattare e completare in caso di necessità.



Foto TiPress/S.G.

Un'attenzione particolare viene attribuita al ruolo del docente di classe, responsabile di informare e tranquillizzare i propri allievi. Sarebbe necessario che il docente sappia mantenere un ambiente altamente strutturato preparando le lezioni minuziosamente, arrivando in classe prima degli allievi in modo da accoglierli, parlando con un tono chiaro e ad alta voce, sottolineando i comportamenti positivi, sostenendo le attività extra-scolastiche, ... con un atteggiamento di accoglienza e di contenimento che possa far sentire gli allievi protetti e rassicurati.

Con gli allievi è auspicabile mantenere una continua relazione vigile in modo da riconoscere eventualmente l'allievo a rischio elevato che necessita di particolare attenzione e di aiuto individualizzato.

In conclusione l'obiettivo di un *debriefing* è innanzitutto quello di prevenire la cronicizzazione di reazioni normali allo stress e reperire rapidamente dei sintomi che necessitano di un'attenzione particolare con l'aiuto specifico da parte dei professionisti.

L'intervento si rivela inoltre un'occasione per esprimere e condividere

una sofferenza personale particolarmente viva e dolorosa.

Il *debriefing* è dunque un intervento breve che permette di prendere una distanza benefica nei confronti di un avvenimento difficilmente vissuto, permette di rilegare l'avvenimento nel passato e aprire una porta sul futuro: un mezzo di prevenzione che mira ad evitare l'apparizione di sintomi post-traumatici cronici.

*Capogruppo del Servizio di sostegno pedagogico del Mendrisiotto

Note

1 Dott.ssa Gisela Perren-Klingler. Pedopsichiatra. Ex delegata del comitato della Croce-Rossa, fondatrice dell'Istituto Psicotrauma Svizzero (IPTS), membro del Comitato europeo per la prevenzione della tortura a Strasburgo dal 1993 al 2001. Formatrice nella prevenzione e nel trattamento in seguito ad eventi traumatici.

2 Dott. Luca Genoni. Psichiatra con formazione sistemica e umanistica, specialista in psicotraumatologia. Contitolare di una società di coaching e consulting con il prof. Paolo Pagani, docente in filosofia all'Università di Venezia.

3 Perren-Klingler, Gisela, *Maux en mots. Debriefing: modèles et pratiques*. Lausanne, Edition Institut Psychotrauma, 2002.