

La rimessa in atto del trauma:

*articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta,*

Il termine “Sindrome da rimessa in atto del trauma” è stato introdotto da D.Miller, per descrivere e dare un significato a quei gesti autolesionistici di molte persone (più spesso donne) che si procurano ferite fisiche o si mettono in situazioni in cui vengono ri-abusate e maltrattate (ad esempio scegliendo partner violenti e/o trovando difficile allontanarsene). Nella storia infantile di queste persone vi sono maltrattamenti ripetuti o abusi fisici o psicologici da parte, spesso, delle persone a cui si rivolgevano per chiedere accudimento, come i genitori o i familiari. Persone fidate, insomma, che avrebbero dovuto proteggerli e che invece li hanno psicologicamente feriti e traumatizzati. Il peso di questo trauma psichico è tanto più grande quanto più: a) il bambino non riesce a capire perché viene punito e dunque si incolpa dell'accaduto per dare un senso a quanto sta subendo, b) non sa da chi andare per essere calmato e consolato, poiché le persone che lo stanno spaventando ed umiliando sono le stesse da cui dovrebbe andare per chiedere protezione ed aiuto. Egli pertanto rimane da solo a gestire delle emozioni molto forti, come la rabbia, la vergogna, l'umiliazione e il senso di colpa, ma poiché il suo apparato psichico non gli permette ancora di autoregolare da solo tali emozioni, egli da queste emozioni sarà sommerso e traumatizzato e da adulto troverà molto complicato gestire, dare un significato, regolare e contenere le sue emozioni quando queste affioreranno tempestose. Detto in altri termini, quando maltrattati ed abusati dagli adulti i bambini tendono a pensare che questi hanno un motivo plausibile per comportarsi così e pertanto si attribuiscono la colpa di quanto sta accadendo: ciò li aiuta anche a preservare un'immagine del genitore, da cui sono totalmente dipendenti, come buono e protettivo: è lui che è cattivo (si dice il bambino segretamente). Ora, tali bambini diventeranno adulti pieni di rabbia, colpa e vergogna e per gestire tali emozioni (abituati a farlo da soli) le dovranno “mettere da qualche parte”, le dovranno “scaricare” in qualche modo: alcuni puniranno il loro corpo ferendosi (ed espiando così le imprecisate colpe inconsce che ritengono di avere), altri somatizzeranno in problemi fisici e psicosomatici di varia natura, altri ancora “agiranno” in maniera sadica questa rabbia su altri, cioè vittimizzeranno altre persone attraverso un meccanismo noto come “Identificazione con l'aggressore”. Inoltre, come potete capire, questi adulti si ritroveranno in coppie male assortite ma difficilmente “spezzabili” in cui c'è uno dei due che gioca il ruolo dell'aggressore e l'altro della vittima, dove la vittima, paradossalmente ma comprensibilmente per quanto suddetto, ha bisogno del suo persecutore (per essere punita, perché questo è ciò che pensa di meritare) tanto quanto questo ha bisogno di una vittima verso cui sfogare la sua rabbia vendicativa (che in realtà inconsciamente prova per chi gli ha fatto del male quando era solo un bambino). In questo modo il trauma originario (ovviamente non risolto) viene rimesso in scena “qui ed ora”. Ripeterlo, occupando un ruolo o l'altro, vittima o abusante, è un modo (inadeguato) per gestire i ricordi traumatici che affiorano alla coscienza, per scaricare le tensioni emotive e per cercare di risolverlo cercando di dargli un esito diverso oggi: cosa che puntualmente non si verifica.