



Come riconoscere le cicatrici dell'anima

Tra ricerche e autobiografie, si riaccende l'interesse degli studiosi per i traumi e le loro conseguenze

MASSIMO AMMANITI

Se in passato il quadro di Gericault *La zattera della Medusa* immortalava le sofferenze dei sopravvissuti al naufragio della loro nave, oggi le immagini televisive dei migranti che camminano lungo le rotaie delle ferrovie ci rimandano gli stessi patimenti, subiti nel paese da dove sono fuggiti e poi nell'esodo drammatico che ha visto molti di loro morire nelle acque del Mediterraneo oppure nei camion che li trasportavano.

Che conseguenze provocano queste sofferenze che vengono inevitabilmente registrate nella mente e nel corpo delle vittime? A questa domanda cerca di rispondere Bessel Van der Kolk, professore di Psichiatria presso la Boston University e autore del libro *Il corpo accusa il colpo* (Raffaello Cortina). Come racconta lo stesso Van der Kolk il suo interesse per le vittime dei traumi fu suscitato, durante la sua specializzazione in Psichiatria, dall'incontro con un uomo massiccio in preda a un grave stato di agitazione. Nel corso del colloquio quest'uomo raccontò di essere stato in guerra in Vietnam come marine ed ogni volta che riemergevano i ricordi di quel periodo non riusciva più a controllarsi e aveva paura di fare del male alla sua famiglia. Per questo doveva scappare stordendosi con l'alcol oppure guidando in modo sfrenato la sua motocicletta. Tornato dal Vietnam, Tom, questo era il suo nome, riprese la sua vita, riuscì a laurearsi in giurisprudenza, si sposò con una ragazza che conosceva da tempo ed ebbe due figli. Sembrava normale, ma era spento, non era più in grado di provare emozioni. L'esperienza personale di Tom è molto più diffusa di quanto si possa credere, chi ha subito dei traumi gra-



IL DIPINTO

Gericault, La zattera della Medusa

Tutto questo viene raccontato in una coinvolgente autobiografia, recentemente pubblicata negli Stati Uniti *Evil Hours* (Ore di inferno), di David Morris, un ufficiale dei marine, che era stato in Iraq durante la guerra dal 2004 al 2007, in cui ricostruisce le terribili conseguenze personali dei traumi subiti. Come scrive Morris il «trauma distrugge la fabbrica del tempo»: mentre normalmente ci si muove da un momento all'altro, ad esempio dall'alba al tramonto, nelle persone vittime dei traumi il tempo diventa circolare, una palla di gomma che sbatte contro il muro e ritorna indietro sempre allo stesso modo, come nel mito di Sisifo in cui il masso sollevato ricade sempre indietro.

Per ritornare al libro di Van der Kolk i traumi lasciano segni profondi non solo a livello mentale, ma anche a livello corporeo. Il corpo, infatti, registra nei suoi organi gli sconvolgimenti traumatici veicolati dagli ormoni dello stress che modificano i ritmi biologici provocando dolori, costrizioni, disturbi diffusi, ma anche anestesie. Il capitolo conclusivo affronta i percorsi della cura che ormai sono molteplici ed efficaci, senza dimenticare che il miglior sollievo è la condivisione dell'esperienza dolorosa sia da parte dei familiari che del gruppo sociale, riconfermando il vecchio detto "mal comune mezzo gaudio".

vi come la guerra, le catastrofi naturali, le violenze e gli abusi soprattutto durante l'infanzia va incontro a cicatrici indelebili nella psiche e nel corpo. In primo luogo, come viene illustrato nel libro, si prova un appiattimento emotivo, è come vivere in un paesaggio privo di colori e di rilievi, in cui possono riemergere immagini sconvolgenti dei traumi subiti, a volte in modo automatico, altre volte scatenate da stimoli collegati con le esperienze subite.

Tutto questo viene raccontato in una coinvolgente autobiografia, recentemente pubblicata negli Stati Uniti