

Giovanni Bertanza

EVENTI TRAUMATICI  
ALLA SCUOLA DELLA VITA

*Come e cosa imparare da uomini e donne che ce la fanno  
a sopravvivere in condizioni e situazioni traumatiche*

EDIZIONI  
DEL FARO 

Giovanni Bertanza, *Eventi traumatici alla scuola della vita*  
Copyright© 2012 Edizioni del Faro  
Gruppo Editoriale Tangram Srl  
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento  
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: dicembre 2012 – *Printed in Italy*

ISBN 978-88-6537-151-0

## SOMMARIO

Introduzione	9
Dall'ostacolo visto come sfortuna all'ostacolo da affrontare con dignità	11
Dal disturbo post-traumatico da stress alla trasformazione di sé con lo stress	23
Dallo studiare la meccanica al coltivare la bellezza	37
Dai malumori al coltivare l'umorismo	51
Appendice: trasformare il dolore in bellezza da condividere	69



EVENTI TRAUMATICI  
ALLA SCUOLA DELLA VITA

*Come e cosa imparare da uomini e donne che ce la fanno  
a sopravvivere in condizioni e situazioni traumatiche*



## INTRODUZIONE

Un uomo e una donna decidono di sposarsi.  
Decidono inoltre di non avere figli e lei prende la pillola  
anticoncezionale.  
Nonostante questo lei rimane incinta.  
La gravidanza viene portata a termine.  
Il figlio nasce sano ma con un pugno chiuso.  
Dopo una settimana il pugno è ancora chiuso.  
I medici decidono di provare ad aprirlo.  
Con delicatezza scoprono che il bimbo teneva molto stretta... una pillola.

È con questa storiella che si apre il libro e che le dà il titolo.  
Quando la vita si riprende la vita.  
Come e cosa imparare da uomini e donne che ce la fanno a sopravvivere in condizioni e situazioni traumatiche.

*Il senso è forza.  
Dal cercarlo e trovarlo può dipendere la nostra sopravvivenza.  
(Viktor Frankl)*

L'uomo è progettato fin dalla nascita per apprendere ad adattarsi ai cambiamenti rapidi e improvvisi, a uscire dal caos e dall'instabilità e risollevarsi.

Dunque l'apprendimento è il processo della sopravvivenza. Le ricerche in campo neuropsicologico lo mostrano. Questo libro prende in considerazione quattro capacità necessarie per far volgere al bello situazioni molto difficili. Il cavatappi non toglie da solo il tappo della bottiglia, dunque il libro non vi darà magicamente le capacità di resilienza ma abbiamo strutturato ogni capitolo in una parte “pensata” e una parte “pratica” consistente in attività/compiti/esercitazioni a cui dedicarsi.



**DALL'OSTACOLO VISTO COME SFORTUNA  
ALL'OSTACOLO DA AFFRONTARE CON DIGNITÀ**

*La cosa più grande è lo spazio che tutto abbraccia.  
La cosa più forte è il destino perché domina tutto.  
La cosa più saggia è il tempo, perché tutto ricorda e svela.  
La cosa più difficile è conoscere se stessi.  
La cosa più facile è dar consigli agli altri.*

(Talete di Mileto)

Iniziamo così questo capitolo, non volendo insegnare niente a nessuno, ma mostrando ad altri gli incontri che ci hanno permesso di comprendere come riesce a sopravvivere chi è immerso in eventi difficili... a volte traumatici.

Le persone che si trovano a gestire un evento molto difficile si trovano davanti a un ostacolo.

Dal modo in cui lo guardano e lo valutano dipende l'esito. Se l'ostacolo è subito, visto come una grossa sfortuna o considerato come un'ingiustizia che la vita ci ha inferto, inizia un declino che allarga le ferite del corpo e della mente.

Tale situazione è conosciuta da millenni ed è patrimonio di tutte le filosofie spirituali.

*Un albero circondato da giganti dev'essere tenace per sopravvivere*  
“Prima o poi, le avversità colpiscono chiunque.

Ci viene negata importanza, la gente non ascolta ciò che abbiamo da dire e le circostanze ci sono contro. In situazioni simili, i seguaci del Tao devono contare solo sulla propria determinazione, senza la quale non possono uscire con successo dal pericolo.

Nei periodi difficili, l'esito dei nostri sforzi dipende dall'osservazione e dalla determinazione. Il semplice accanimento non ha mai reso buoni frutti a nessuno. Osserviamo invece con attenzione, e impegniamoci ad agire.

Se le circostanze ci mettono alla prova, cerchiamo conforto nel fatto che le avversità ci obbligano a consolidare le nostre risorse, ed emergeremo dalle difficoltà più forti di prima.

Non lasciamoci sopraffare dalla paura. Se proprio dobbiamo, corriamo rischi calcolati e affrontiamo il pericolo. Se la nostra mente è concentrata al massimo, alla fine trionferemo.

In mancanza di costrizioni, l'albero della foresta non sarebbe obbligato a disciplinare la propria forza per crescere in direzione della luce. E se alla fine si trasforma in un albero grandioso, in parte lo deve proprio alla sofferenza. I periodi avversi possono dunque rivelarsi cruciali nello sviluppo della nostra personalità”.

Da: Deng Ming – Dao ,  
“Il Tao per un anno” ,  
Ediz. Guanda Editore

Ci facciamo aiutare anche da James Hillmann, in particolare dal pezzo che segue tratto da “Il Codice dell'anima” Adelphi.

“Per cambiare il modo di vedere le cose bisogna innamorarsi. Allora la stessa cosa sembra del tutto diversa. Al pari dell’amore, il cambio di prospettiva può avere un effetto di riscatto, di redenzione, non nel senso religioso di salvare l’anima per il Paradiso, ma in senso più pragmatico. Come al banco dei pegni, se è dato qualcosa in cambio, il nostro pegno non era privo di valore come credevamo. I fastidiosi sintomi quotidiani possono godere di una rivalutazione, è possibile reclamarne l’utilità.

Sintomo, nella nostra cultura, significa qualcosa di negativo. In sé, il termine indica semplicemente una combinazione (syn) di eventi accidentali, né positivi né negativi, che fonde in un’immagine più cose. Come il giudizio sul loro valore non deve necessariamente essere morale, così il loro campo non deve necessariamente essere la medicina. In quanto eventi accidentali, il luogo dei sintomi non è anzitutto la malattia, bensì il destino.

Una volta che i sintomi, anche se esprimono sofferenza, non siano più considerati in primo luogo come qualcosa di negativo, qualcosa che non va nel bambino, allora possiamo liberare la mente dalla sua fissazione di eliminare i sintomi in un bambino. Possiamo porre fine al perverso adagio terapeutico “Il simile cura il simile” che ci spinge a fare del male al bambino per liberarlo da quel male che è il sintomo. Se il sintomo non è una cosa cattiva, non dobbiamo più usare cattivi metodi per farlo andare via”.

La nostra ricerca è cominciata leggendo a fondo il libro “Uno psicologo nel lager” di Victor Frankl, che racconta la sua esperienza nel campo di concentramento di Auschwitz, in cui riflette sull’ostacolo:

“Dal modo in cui un uomo accetta il suo ineluttabile destino e con questo destino tutta la sofferenza che gli viene inflitta, dal modo in cui un uomo prende su di sé la sofferenza come la “sua croce”, sorgono infinite possibilità di attribuire un significato alla vita, anche nei momenti più difficili, fino all’ultimo atto di esistenza. A seconda se uno resta coraggioso e forte, dignitoso e altruista, o se dimentica d’essere un uomo nella spietata lotta per sopravvivere e diventa in tutto e per tutto l’animale di un gregge – al quale la psicologia dell’internato ci ha fatto pensare – a seconda di ciò che accade, l’uomo realizza o perde i possibili valori morali che la sua dolorosa situazione e il suo duro destino gli consentono, e, a seconda dei casi, è “degno del suo tormento” o non lo è”.

“Pag. 117 dell’Opera sopra citata”

La storia raccontata da Victor Frankl non solo è commovente, non solo ci insegna qualcosa, ma ci costituisce, o meglio ci ricostituisce:

“Come per esempio la storia della morte di una giovane donna nel Lager, della quale fui testimone. La storia è semplice – non c’è molto da raccontar – e tuttavia sembrerà inventata, tanto appare poetica.

Questa giovane donna sapeva che sarebbe morta nei prossimi giorni. Quando le parlai, era serena, nonostante tutto. “Sono grata al mio destino, per avermi colpita così duramente”, mi disse, e ricordo bene ogni sua parola: “Perché nella mia vita di prima, quella borghese, ero troppo viziata e non avevo nessuna vera ambizione spirituale”. Nei suoi ultimi giorni era come trasfigurata. “Quest’albero è il solo amico nei miei momenti di solitudine”, disse, accennando

attraverso la finestra della baracca. Fuori c'era un castagno, tutto in fiore, e chinandomi sul tavolaccio della malata, potevo scorgere ancora un ramoscello verde con due grappoli di fiori, guardando dalla finestrella dalla baracca – infermeria. “Con quest'albero parlo spesso”, disse poi. Ne fui meravigliato e non sapevo come interpretare le sue parole. “Sta forse delirando, ha delle allucinazioni”. Le chiesi dunque, curioso, se l'albero può risponderle “Sì!” “E che cosa le dice?” Mi rispose: “M'ha detto: Io sono qui – io sono qui – io sono la vita, la vita eterna...”.

L'osservazione psicologica sugli internati ha rivelato che diventa schiavo degli influssi del mondo del Lager, nello sviluppo del suo carattere, solo l'individuo che si è già lasciato cadere prima spiritualmente e umanamente; ma si lasciava cadere solo chi non aveva più un sostegno interiore. In che cosa avrebbe dovuto e potuto consistere un siffatto sostegno interiore? Questo è il problema che ci si prospetta ora.

“Pag. 119 Opera sopra citata”

Dunque è con il sentirsi responsabili che viene sviluppata una capacità di resilienza.

“In questa vita siamo soli. Nessuno vive al posto nostro. Né la droga né la magia possono staccarci, anche solo per un attimo, da questa condizione. Possiamo negarla, ma è inutile: siamo soli, e solo a noi sta decidere cosa fare di ogni singolo, prezioso momento della nostra vita...”

Il destino è la forza che ostacola la nostra esistenza, facendo naufragare le cose nei momenti peggiori. Eppure, ciò che chiamiamo destino non è altro che la conseguenza delle nostre