

Quelle ferite invisibili

La letteratura inerente alla salute mentale mostra che circa un terzo dei richiedenti asilo e dei rifugiati soffre di disturbo post traumatico da stress (PTSD). Uno statuto giuridico stabile e una certa sicurezza sono le premesse fondamentali per intraprendere un percorso terapeutico volto a superare il trauma e per iniziare a pensare a un progetto di vita nella società di accoglienza.

Intervista a Caprice Baudino, etnologa e psicoterapeuta presso il centro **Le Radici** a Lugano e presso la cooperativa **Baobab** a Bellinzona.

Estelle Rechsteiner

I dati sulla percentuale di persone traumatizzate tra i migranti sono preoccupanti, quali sono le patologie psichiche maggiormente riscontrate tra la popolazione migrante?

All'interno della popolazione immigrata notiamo delle differenze tra gli individui che hanno deciso di emigrare per scelta, ad esempio per migliorare il proprio status economico e le persone vittime di conflitti o persecuzioni per le quali invece il percorso migratorio è stato il risultato di una scelta forzata. Tra queste persone, che hanno quindi i requisiti per ottenere lo status di rifugiato in Svizzera, ci sono individui che hanno vissuto la guerra o la tortura, che hanno perso dei familiari, che hanno una storia di vita caratterizzata da eventi traumatici multipli e che sono dunque soggetti a disturbi psicopatologici. Queste persone, generalmente, provano un forte senso di colpa nei confronti di chi è rimasto nel paese d'origine, verso i familiari o gli amici che non sono sopravvissuti mentre loro sono fuggiti, e devono fare i conti con un passato che implica un grande coinvolgimento affettivo. Anche il viaggio migratorio, come ben sappiamo, è spesso costellato da episodi di violenza e l'arrivo in un paese europeo, come può essere la Svizzera, non rappresenta ancora la fine di tutte le difficoltà. Infatti devono far fronte a lunghe procedure d'asilo, a problemi linguistici e d'integrazione, a difficoltà nella ricerca di un lavoro, a discriminazioni razziali; il vissuto traumatico è continuamente in atto e può essere affrontato ed elaborato soltanto nel momento in cui riescono finalmente a pensare ad un progetto di vita ottenendo il permesso di rimanere ufficialmente in Svizzera. Per tutti questi motivi riscontriamo tra questa popolazione una maggiore incidenza di depressione, disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, insonnia e di casi di sintomatologie da stress post traumatico.

Quali sono le cause del PTSD e come si manifesta?

Ognuno di noi nella vita subisce dei traumi, piccoli o grandi che siano. I piccoli traumi possono essere stati causati nell'infanzia da un'umiliazione a scuola, da episodi ripetuti di trascuratezza familiare, da conflitti che ci hanno segnato e che in certi casi continuano, inaspettatamente, a crearci dei disturbi nel corso della vita. In generale nel 70 – 80 % dei casi, grazie a un innato meccanismo di guarigione, il nostro cervello è in grado di "digerire" le esperienze negative o traumatiche permettendoci di tornare a vivere in modo sereno. Ci sono però dei traumi gravi che sono molto più difficili da elaborare, quelli con la T maiuscola, per intenderci, eventi in cui la persona sente veramente che la sua vita è in pericolo. Ad esempio, essere vittima di un grave incidente, di uno stupro o di torture, assistere a violenze su persone affettivamente importanti, comporta una grossa ferita nella psiche e nel corpo. La sindrome da stress post traumatico insorge quando il ricordo doloroso si "congela" nel cervello e l'individuo continua a rivivere l'esperienza negativa come se fosse appena successa, provando, a distanza anche di molto tempo, le stesse emozioni e le stesse sensazioni devastanti. È accertato che il trauma è più grave quando viene causato dall'azione di altri esseri umani che provocano

sofferenza in modo ripetuto e intenzionale, come nel caso di molti richiedenti l'asilo e rifugiati. Una catastrofe naturale come un terremoto o uno tsunami è sì terrificante ma è più facile da superare e genera meno sofferenza psichica.

A livello di manifestazione, il disturbo da stress post traumatico varia da persona a persona, ma in generale è caratterizzato da un'incapacità a dimenticare l'episodio accaduto: la persona è perseguitata dal ricordo dell'esperienza traumatica a dimostrazione che la ferita è ancora viva. Cerca di dimenticare tutto ciò che ha a che fare con il suo passato doloroso nell'intento di cancellare l'esperienza dalla sua memoria e fa di tutto per evitare situazioni che possano ricordargli questo passato. Spesso, chi è vittima di PTSD, ha l'impressione di vivere sotto una campana di vetro e la sensazione, molto sgradevole, di non essere in grado di controllare il proprio corpo e in definitiva la propria vita. Vive in uno stato di allerta permanente e reagisce in modo eccessivo agli stimoli, è nervoso, irrequieto. Molte persone affette da questa patologia, oltre a manifestare sintomi psichici, soffrono di dolori fisici persistenti alla schiena, alle gambe, lamentano dolori articolari, mal di pancia, mal di testa e problemi gastrointestinali. Bisogna considerare che spesso le persone provenienti da paesi in via di sviluppo fanno fatica a riconoscere di soffrire a livello psicologico ed esprimono il dolore psichico piuttosto attraverso sintomi fisici. Purtroppo questi disturbi non vengono sempre recepiti dal personale curante come sintomi di PTSD, e il paziente viene trattato per un disturbo fisico che in realtà è l'espressione di un disagio psichico molto forte, che andrebbe curato al più presto con una psicoterapia.

Come si possono curare queste persone oltre al tradizionale approccio psicoterapeutico?

Le vittime di PTSD provano molta vergogna e un forte disprezzo per se stesse ed è quindi essenziale aiutarle a ritrovare il senso del proprio valore affinché si sentano nuovamente degne di vivere. Per prima cosa, è importante che il terapeuta riesca ad instaurare una buona alleanza terapeutica con la persona, guadagnando la sua fiducia affinché riesca, col tempo, a raccontare il proprio vissuto doloroso. A questo scopo è necessario adattarsi alle dinamiche socioculturali del paziente grazie anche al prezioso aiuto di un interprete (generalmente della stessa origine culturale) che svolge la funzione di ponte tra i due universi. Il nostro metodo si avvale delle scoperte dell'etnopsichiatria, praticata a livello clinico in Francia a partire dalla fine degli anni '80, secondo cui è necessario affrontare il disagio del paziente tenendo conto della dimensione culturale, quindi di usi, costumi e credenze. Ogni cultura ha infatti specifiche rappresentazioni della salute e della malattia e conseguenti modalità di cura (sciamani, guaritori tradizionali). Conoscerle e rispettarle ci permette di fare più facilmente leva sulle risorse del paziente e portarlo a un sentimento di maggiore benessere.

Di EMDR si parla ancora poco alle nostre latitudini. Eppure questo metodo sta riscuotendo grandissimi successi nella cura dei disturbi causati da traumi psichici lievi o meno lievi. Che ne pensa?

L'EMDR è un metodo di psicoterapia scientificamente riconosciuto e inserito nelle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la cura dei traumi. È l'acronimo di *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, ossia la rielaborazione attraverso i movimenti oculari. L'EMDR, come dice il suo stesso nome, aiuta il cervello a fare il suo lavoro di "digestione" dei traumi, siano essi grandi o piccoli. Concretamente, in una seduta di EMDR si chiede al paziente di ricordare la parte peggiore dell'episodio traumatico e di ritrovare le sensazioni collegate a quell'evento e anche le emozioni vissute in quell'occasione. A quel punto iniziamo a fare delle stimolazioni bilaterali oculari o tattili, che favoriscono l'attivazione dell'emisfero destro e sinistro del cervello, un po' come accade naturalmente durante i sogni e nella fase del sonno detta REM (Rapid Eye Movement). L'elaborazione del trauma, in genere, avviene attraverso una rapida progressione di emozioni, sensazioni e ricordi che emergono e cambiano ad ogni nuovo set di stimolazione bilaterale. Di fatto, il cervello, come dicevo, è programmato all'autoguarigione ma, se non riesce a farlo autonomamente, l'EMDR gli fornisce uno stimolo che permette di sbloccare e riattivare questo meccanismo innato di guarigione. Prima di affrontare il ricordo traumatico, è comunque importante

aiutare il paziente a ritrovare una sensazione di sicurezza, a stabilizzare e diminuire i sintomi, a recuperare una certa calma attraverso tecniche di rilassamento, con grande attenzione al corpo, filo conduttore di tutto il processo di cambiamento. Uno degli obiettivi della seduta sarà anche di chiarire i malintesi, creare una rete di specialisti in campo medico, sociale, giuridico e di relazioni sociali il più possibile adatta alle esigenze del paziente, e ridisegnare insieme a lui la sua storia di vita. Dal mese di settembre 2016, la cooperativa BAOBAB partecipa al progetto pilota promosso dalla Segreteria di Stato della Migrazione (**SEM**) *“Migliorare l’accesso alla presa a carico psicoterapeutica per i migranti vittime di traumas della guerra.”* Un progetto che facilita il nostro lavoro con i migranti in quanto ci offre la possibilità di disporre di un interprete e di integrare così l’approccio psicologico e quello culturale.

Quali conseguenze può avere la riforma della legge sull’asilo che entrerà prossimamente in vigore per i richiedenti asilo con questo tipo di problema?

Il fatto di potere accorciare i tempi e offrire a queste persone la possibilità di ottenere una risposta più veloce sulla propria procedura d’asilo può essere un vantaggio soprattutto per i giovani, per i quali l’incisività del vissuto traumatico è molto più forte. A maggior ragione, prima riusciamo ad aiutarli sul piano terapeutico, prima potranno integrarsi nella nostra società. L’incertezza riguardo al proprio futuro è qualcosa di pesante da sopportare, soprattutto dopo essere stati costretti a lasciare il paese d’origine e gli affetti più cari. Infatti mi dicono spesso: “Non ce la faccio più, il tempo non passa mai, non riesco ad aspettare un anno fino alla decisione sulla mia domanda d’asilo”. Una situazione instabile dal punto di vista giuridico crea un sentimento di insicurezza che ostacola il nostro lavoro e di conseguenza, ritarda il processo di guarigione e di integrazione sociale.