Come superare il trauma dell'abuso

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, le scrivo a proposito di Silvia, una mia carissima amica che vedo infelice, in un vero vicolo cieco. E' una ragazza che conosco da tempo, che mi piace, anche, e alla quale voglio comunque molto bene. Lei è sempre stata abbastanza riservata, apparentemente serena. Però, da quando la conosco, non l'ho mai vista con un ragazzo. Così, qualche settimana fa, una sera che eravamo andati a cena insieme, le ho chiesto il motivo. Si è messa a piangere, e mi ha confidato una storia molto dolorosa. Quando era piccola, è stata a lungo molestata da uno zio. La madre probabilmente sapeva, ma ha coperto la cosa, forse per non scatenare la fine del mondo in casa o, peggio ancora, per salvare le apparenze. Il padre era uno di quelli che sono sempre via per lavoro, e non si è mai accorto di niente. Il risultato (dopo quasi quindici anni!) è che al solo pensiero di stare con qualcuno, di avere rapporti con un uomo, le viene il panico, la nausea. Perché il trauma di un abuso è così difficile da superare? E io cosa potrei fare per lei?".
Giorgio B.

Gentile signor Giorgio, il trauma dell'abuso è sempre molto difficile da superare, soprattutto quando si è ripetuto nell'arco di anni, come nel caso della sua sfortunata amica. A questa difficoltà concorrono numerosi fattori biologici e psicologici, che minano nel profondo la capacità di abbandono e rendono quasi impossibile una vita intima serena e di qualità, fino a scatenare quella che in termini medici viene definita "avversione all'intimità". In positivo, un'integrazione mirata di cure farmacologiche e psicoterapia può guarire poco per volta l'enorme ferita sulla fiducia, sciogliere le resistenze più profonde, attenuare la fobia per il contatto fisico e restituire così la capacità di amare ed essere amati.

Perché un abuso ripetuto è più difficile da superare?
Perché crea un picco di ansia anticipatoria e di angoscia ogni volta che la vittima capisce che il suo aguzzino è vicino e sta per colpirla. Questo meccanismo produce un potente effetto negativo sulle basi neurobiologiche del funzionamento psichico. Un trauma di questo tipo, infatti, non è una sensazione passeggera, fatta solo di emozioni negative, ma si scrive profondamente nella biochimica del cervello e condiziona parte dei nostri processi psichici, e perfino le nostre reazioni automatiche. Nei casi più gravi si parla addirittura di "sindrome post traumatica da stress": un disturbo che osserviamo, per esempio, nelle vittime di bombardamenti o attacchi terroristici.

In pratica l'organismo come reagisce?
Con vere e proprie reazioni fobiche: l'avversione, anche fisica, che la sua amica prova alla sola idea che un uomo possa toccarla, esprime la profondità e la drammaticità di questo condizionamento negativo scritto in profondità nella sua mente. Le reazioni neurovegetative di panico – come la nausea, il batticuore, le variazioni di pressione, il vomito – sono infatti

coordinate dalla parte più automatica e antica del sistema nervoso centrale, che a sua volta registra e ricorda tutte le esperienze che possano avere inciso negativamente sul nostro rapporto con gli altri e con l'ambiente.

L'atteggiamento dei genitori di Silvia può avere peggiorato la situazione?
Certamente: soprattutto il comportamento della madre rappresenta un'aggravante particolarmente importante. Passi il padre assente... ce ne sono tanti! Ma una madre di fatto complice, attraverso il suo silenzio, mina in modo drammatico la fiducia di una bambina (e di un bambino). La sensazione è una sola: "Se mia madre mi ha tradito, se non mi ha protetta e mi ha lasciata sola, di chi altri mi potrò fidare, nella vita?".

Che cosa può fare Silvia per uscire da questo incubo?
Non è facile uscire da un trauma così. Tuttavia, come dicevo, si possono ottenere buoni risultati integrando, da un lato, una terapia farmacologica, che vada ad attenuare progressivamente il terremoto biologico, neurochimico, di tipo fobico, che si attiva ad ogni segnale, anche indiretto, di corteggiamento maschile e, dall'altro, una psicoterapia specificamente orientata a decondizionare questa risposta di avversione.
L'integrazione di farmaci e psicoterapia sembra offrire, allo stato attuale delle nostre conoscenze, i risultati migliori e più duraturi. Attenuata decisamente la componente di avversione neurovegetativa, è infatti possibile lavorare con risultati positivi anche sul tema centrale della fiducia.

E io, cosa posso fare per lei?
Continui a comportarsi da amico, offrendole tutto quanto le può dare un amico, e nulla di più. Coltivi il suo affetto per lei, ma non permetta – almeno per ora – che si trasformi in amore, cosa molto facile quando decidiamo di "salvare" una persona che ci piace e che si trova in difficoltà: sarebbe prematuro, e in ogni caso non è quello di cui ha bisogno Silvia in questo momento. Con la ferita che si porta dentro, non potrebbe mai corrispondere a un sentimento di questo tipo, neppure volendolo. La ascolti invece con disponibilità e senza fretta, proprio come ha fatto quella sera a cena, dedicandole tempo e attenzione vera. Non minimizzi mai la sua sofferenza, ma al tempo stesso non risparmi mai una parola di speranza, se è sincera e le viene dal cuore. La aiuti a distrarsi, ma senza pretendere che una pizza o un film possano costituire "la terapia": glieli doni come momenti di gioia leggera, e sappia accettare anche i suoi eventuali rifiuti, quando la sfiducia, o più semplicemente la stanchezza, dovessero sfiorare momentaneamente anche il vostro rapporto. Lei non deve proporsi di compiere "buone azioni", ma di instaurare e mantenere una "buona relazione": e solo attraverso una disponibilità emotiva davvero generosa potrà dimostrare a Silvia la sincerità del suo sentimento e aiutarla a ritrovare la fiducia nella vita.

Abuso sessuale: approfondimenti disponibili sul sito della Fondazione Alessandra Graziottin

- Emergenza stupri: opinioni a confronto
- Dopo lo stupro: che cosa fare sul piano medico e legale
- Stupro, assassinio del corpo, dell'anima e della vita