

## **LIBERA-MENTE**

### **Una finestra sulla psiche**

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico  
[www.fabioborghino.altervista.org](http://www.fabioborghino.altervista.org)

#### **CORRI PIU' CHE PUOI (14°articolo)**

“Corri Stefy! Scappa più veloce che puoi! Esci da questa casa!”. “Mi lancia dalla rampa di scale del condominio senza pensare a nulla. Mi blocco. Yoghi! Il mio orsetto. Mi precipito in camera per salvare almeno lui in quell’inferno di fumo. La mamma lancia un urlo terribile. Un boato tremendo. Il buio...”.

“Stefania svegliati!” sono le parole del papà che la sta scuotendo per rinsavirla. Ormai sono passati alcuni anni e quella bambina con l’orsetto in mano è diventata donna. Non dorme serenamente. Quegli incubi invadono come tenebre i suoi sogni ed è come se quei terribili ricordi riprendessero vita in tutto e per tutto, a tal punto che, spesso, anche dopo il risveglio di soprassalto, Stefania fatica a prendere immediatamente il contatto con la realtà.

Quel giorno il terremoto le ha portato via il sorriso di mamma, i suoi disegni colorati, il pesciolino a cui era tanto affezionata... Tutto. In realtà, guardandosi indietro con gli occhi e il cuore del presente, mamma le manca più di tutto. Ogni tanto le parla per raccontarle le sue giornate e le sembra che il suo sorriso riprenda vita, mentre si confida su quel ragazzo che le piace tanto.

Stefania ha superato la fase di disperazione conseguente ad un lutto così destabilizzante, ma il trauma di quella catastrofe è vivo in lei. Di fronte a situazioni del genere, la mente è portata ad attivare meccanismi difensivi tendenti a spostare i contenuti affettivi destabilizzanti del ricordo sotto la soglia di consapevolezza, per riuscire a far fronte alla quotidianità. Il funzionamento mentale, però, caratterizzandosi per una continua ricerca di significato, fa sì che questi vissuti non elaborati (cioè non condivisi con altre persone significative) premano per raggiungere la consapevolezza, causando problemi di varia natura. In sostanza, ciò che non ha senso fatica ad essere integrato sottoforma di contenuto mentale e ciò può diventare fonte di problemi. Bambini senza genitori o costretti ad uccidere, catastrofi naturali, adulti violenti oltre ogni limite nei confronti di figli indifesi, perdita di tutte le persone significative, ecc... Sono solo alcuni esempi di situazioni purtroppo possibili, ma prive di senso per una mente orientata a ricercare significato continuamente.

I sogni di Stefania (nome di fantasia) sono flashback possibili di un tipo di sofferenza chiamato disturbo post-traumatico da stress che è l’effetto di un trauma vissuto in un vuoto che solo il racconto di ciò che è stato, all’interno di una relazione piena di presenza, potrà colmare. Sarà la mamma nel suo cuore, allora, a dirle: “Fai bei sogni...”