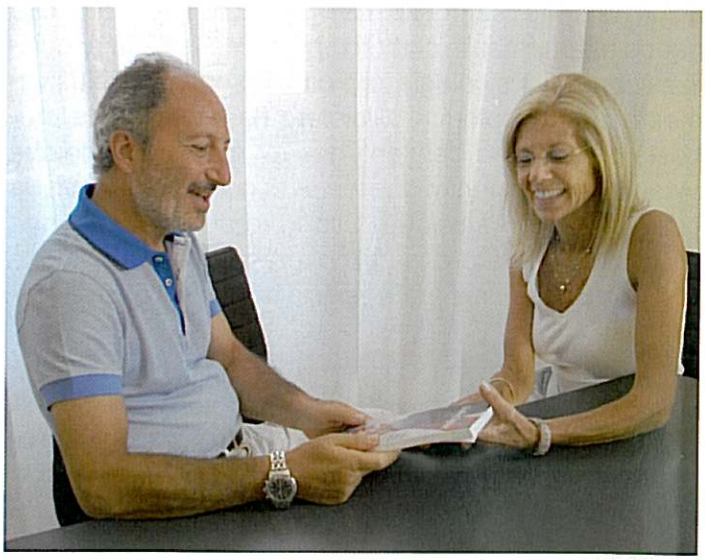
Guarire insieme:
Guida alla Coppia per Affrontare lo Stress Traumatico e Post-Traumatico

Intervista alla Prof.ssa ***Suzanne B. Philips***

di ***Raffaele Felaco***
Coordinatore Editoriale "La Professione di Psicologo"

In che modo il trauma può incidere sul membro non colpito della coppia? Quanto incide sulla vita di coppia?

L'11 settembre 2001, gli Stati Uniti hanno subito un attacco terroristico che ha distrutto le Torri Gemmelle a Manhattan e gran parte dell'area circostante.
Ci furono 2.973 morti, inclusi 343 pompieri e paramedici che erano negli edifici per salvare gli altri.
Di contro, migliaia di pompieri sopravvissuti, piangendo la morte dei loro colleghi e familiari, lavorarono regolarmente, presenziarono alle commemorazioni e cercarono nel "mucchio" i corpi fino alla chiusura nel giugno 2002. L'impatto di questa missione, il loro lutto e la perdita sono stati traumatici per loro e devastanti per i loro matrimoni.
Ciò che abbiamo trovato lavorando con centinaia di queste coppie così come con altre coppie a seguito di eventi disastrosi e traumatici, è che se un evento traumatico capita a uno o a entrambi i partners – entrambi avvertono il colpo e il loro rapporto subisce una scossa.
Gli eventi traumatici sono inaspettati, inimmaginabili e travolgenti.
Essi si ripercuotono sui rapporti perché privano i partners del senso di sicurezza e fiducia. Alterano ciò che era familiare. Quando uno dei partner è ferito, addolorato, con incubi, troppo arrabbiato per parlare o troppo triste per sperare, **entrambi** i partners lottano e soffrono.
A volte si sentono come estranei l'uno a l'altro.
Per un certo tempo sembra che siano incapaci di ritrovare il legame che li teneva uniti.



Come può la teoria che presenta aiutare le coppie a cambiare?

Crediamo che sebbene il rapporto di coppia sia il più colpito in seguito ad un trauma – può anche essere la più grande fonte di sostegno e guarigione.
Abbiamo scoperto che quando le coppie capiscono la natura del trauma e il suo impatto su di loro, quando sono in grado di dare un significato ai sintomi che avvertono, quando imparano nuove strategie per far fronte al cambiamento e al dolore, quando si ricordano a vicenda delle loro forze come coppia, sono maggiormente in grado di guarire come individui e come coppia.

L'obiettivo del libro *Guarire Insieme:* Guida alla Coppia per Affrontare lo Stress Traumatico e Post-Traumatico è aiutare le coppie in questo senso.
Quando uno o entrambi i partners in un rapporto vivono un evento traumatico, questo può veramente mettere in crisi il rapporto.

Nella sua esperienza quali sono le migliori strategie per superare un trauma?

Alcune delle strategie che si trovano nel libro sono:

Capire le Reazioni Normali al Trauma – Se un partner sa che, per esempio, il **Rivivere** (flashbacks, incubi, ricordi traumatici), la **Sovreccitazione** (irritabilità, impossibilità di rilassarsi, di concentrarsi, di dormire ecc.) e l'**Intontimento** e il **Rifuggire** (incapacità di avvertire, disagio tra la folla, ecc.) sono reazioni comuni in seguito ad un trauma e che, di solito, leniscono con il tempo, è meno probabile che reagiscano in modo eccessivo, li giudichino criticamente o sbaglino a considerarli come un rifiuto.

Gestione della Rabbia di Coppia – Esiste una connessione complessa tra il trauma, la perdita, la depressione e la rabbia.
Quando le coppie si rendono conto che il trauma ha un impatto su di loro sia fisico che psicologico, è possibile che capiscano l'irritabilità, la reazione eccessiva e la responsabilità associate al trauma.
Lavorare sulla comunicazione, identificare le cause che scatenano la rabbia che maschera il dolore e la frustrazione può essere di grande aiuto.

Recuperare l'Intimità – Per le coppie è importante capire come e perché i traumi spezzano l'intimità e il legame e che non sono soli nel sentirsi distaccati e senza legami.
Poiché i traumi congelano le persone nel momento traumatico, spesso non riescono a ricordare il proprio essere prima del trauma.
In uno degli esercizi, chiediamo a ciascun partner di andare al di là del trauma per identificare "Un Luogo Sicuro di Coppia" – un luogo dove ricordano di essersi sentiti felici e in pace con il loro partner – potrebbe essere una vacanza, una macchina, un appartamento, il solo pensiero di questo comunica loro un sentimento positivo verso il partner.
Chiediamo loro di condividerlo. Ricordiamo loro che è loro.
Chiediamo loro di usare il ricordo di quel luogo per riportare i loro pensieri e sentimenti al loro positivo io di coppia.

Cosa può fare il partner illeso per stare vicino al partner colpito?

L'intervento più riconosciuto in ambito nazionale e internazionale nelle prime fasi di un trauma è il Pronto Soccorso Psicologico.
Suggeriamo che ciò che un partner potrebbe fare per essere di aiuto al partner ferito o sconvolto è il Pronto Soccorso Psicologico di Coppia.
Un aspetto importante del Pronto Soccorso Psicologico di Coppia comprende l'essere una **presenza compassionevole** per il partner.
Sappiamo da studi sul legame che per il legame fisico e psicologico che le coppie condividono, la loro presenza o anche solo la loro voce al telefono sia più tranquillizzante di qualsiasi altra.
Suggeriamo alle persone che "solo esserci" "sol ascoltare" "portare due tazze di caffè" o "mettere su della musica e tenersi per mano" per esempio, ha una grande valenza.
Non è una soluzione, una risposta, un discorso – è dire solo "Sono qui perché sei mio e qualsiasi cosa senti va bene!"

Il nostro Scopo in questo libro e nel nostro lavoro con le coppie dopo un trauma è aiutare la coppia a intraprendere un viaggio che mai si sarebbero aspettati di fare – dal trauma alla guarigione.

Suzanne B Phillips Psy.D., ABPP, CGP è una psicologa, psicoanalista autorizzata e Specializzata in Psicologia di Gruppo.

E' Professore Associato di Psicologia Clinica nel Programma di Dottorato dell'Università di Long Island e alla Facoltà dei Programmi Post-Dottorato dell'Istituto Demer dell'Adelphy University.

Come psicologa, ha lavorato per più di 25 anni con le coppie e in eventi traumatici ha fornito servizio diretto a civili e militari, formato altri professionisti, fatto pubblicazioni sul lutto, i traumi, per le forze armate e per le coppie.

Guarire Insieme:
Guida alla Coppia per Affrontare lo Stress Traumatico e Post-Traumatico di Suzanne B Phillips Psy. D. ABPP e Dianne Kane, DSW (New Harbinger Publications, Inc, 2008)
Sito web per informazioni sugli ordini:
www.couplesaftertrauma.com
Sito blog: http://blogs.psychcentral.com/healing-together/