Consiglio Nazionale delle Ricerche

Istituto di Ricerca per la Protezione Idrogeologica

del Dipartimento Scienze del Sistema Terra e Tecnologie per l'Ambiente

un istituto del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR)

Superare insieme i traumi prodotti dalle calamità naturali

L'insegnamento delle tecniche per la rielaborazione dei ricordi traumatici come forma di soccorso e di sostegno per le vittime delle calamità naturali

Una recente ricerca condotta da Marco Pagani dell'Istituto di scienze e tecnologie della cognizione del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Istc-Cnr) di Roma ha documentato, con tecniche di monitoraggio elettroencefalografico (EEG), gli effetti prodotti a livello cerebrale dalla rielaborazione di un ricordo traumatico (https://www.cnr.it/it/news/5761/dall-emdr-un-aiuto-per-superare-i-traumi). In particolare, la ricerca ha offerto, per la prima volta, un riscontro sperimentale alle ipotesi teorico-empiriche di F. Shapiro sugli effetti di natura psicofisica delle memorie traumatiche.

Licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale

Gli studi di Pagani sono stati condotti su un campione di persone rimaste vittima del terremoto di San Giuliano di Puglia del 2002. Pagani ha dimostrato come, stimolando in tali persone il ricordo doloroso del terremoto vissuto, si attivassero le aree cerebrali prefrontali e visive, ossia quelle deputate all'esperienza di emozioni dolorose. Il campione sottoposto agli esami ha quindi effettuato una rielaborazione dei ricordi traumatici del terremoto, grazie ad un gruppo di operatori che hanno utilizzato la metodologia EMDR proposta da Shapiro. La rielaborazione ha richiesto solo poche ore di lavoro ed è proceduta sino a quando ciascun interessato ha dichiarato di non sperimentare più sensazioni negative nel ricordare l'esperienza vissuta. Il campione è stato quindi nuovamente sottoposto allo stesso stimolo del ricordo del terremoto, ripetendo Il monitoraggio EEG. Questa volta le analisi elettroencefalografiche hanno rivelato un'attivazione delle sole regioni temporo-parietali, aree cerebrali deputate alla interpretazione cognitiva ed associativa del ricordo, senza che si manifestasse più alcuna attivazione delle aree cerebrali prefrontali e visive (https://www.cnr.it/it/news/5761/dall-emdr-un-aiuto-per-superare-i-traumi).

Le ricerche condotte da Pagani hanno dunque fornito un riscontro strumentale dell'esistenza dei Ricordi Non Elaborati (RINOEL) teorizzati da Shapiro e della possibilità di risolvere i loro effetti. Tali ricerche hanno risvolti e ricadute applicative di particolare attualità, tenuto conto del terremoto verificatosi nell'estate 2016 nella zona di Amatrice. Come si è potuto dimostrare, la rielaborazione di un ricordo traumatico può infatti consentire il superamento delle numerose conseguenze negative che la memoria di un tale tipo di trauma può comportare nella popolazione. Qui di seguito è riportata, a titolo di esempio, la testimonianza della signora Nunziatina Porrazzo (http://www.rainews.it/dl/rainews/articoli/Come-superare-un-trauma-e-ritrovare-la-serenita-La-psicoterapia-EMDR-e8596180-910e-4657-b0b4-6c2fa0dba086.html?refresh_ce) : "Dopo la morte di mio figlio non riuscivo più a guidare – ha raccontato Nunziatina Porrazzo, mamma di Luigi deceduto a 7 anni sotto le macerie della scuola di San Giuliano – a ricordarmi quello che dovevo fare o quello che avevo appena fatto". "Passavano gli anni, ma non riuscivo a tornare alla mia vita di sempre, sentivo dei dolori all'improvviso in varie parti del corpo – ha spiegato Nunziatina – e invece già dopo le prime sedute di EMDR mi sono sentita meglio, il ricordo c'è, ma ora lo vivo con serenità"

Risultati

Alcune recenti ricerche di natura sperimentale, a cui anche l'IRPI ha dato un contributo, hanno condotto ad una semplificazione della procedura di rielaborazione dei RINOEL, consentendo di sperimentarne l'insegnamento anche ad un pubblico privo di specifiche qualifiche professionali. Tale possibilità, se avvalorata da ulteriori test sperimentali, potrebbe avere interessanti applicazioni per scopi di protezione civile. Si potrebbero infatti ridurre i tempi necessari a portare sollievo alle vittime delle calamità naturali, insegnando loro ad aiutarsi reciprocamente. La procedura semplificata di rielaborazione dei RINOEL consente di ottenere risultati (Testimonianza 1) del tutto paragonabili a quelli derivanti dall'applicazione del protocollo proposto da Shapiro (vedi, ad es., la testimonianza della Sig.ra Porrazzo sopra riportata). Essi sembrano peraltro rimanere stabili nel tempo e rendere addirittura più forte l'individuo al ripresentarsi di circostanze traumatiche simili a

Licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale

quelle già vissute (Testimonianza 2). La procedura è stata ripetutamente testata negli anni con persone rimaste vittima non solo di calamità naturali, ma anche di incidenti (Testimonianza 3), diagnosi infauste (Testimonianza 4), gravi lutti (Testimonianza 5). In ogni singolo caso la procedura si è rivelata affidabile ed ha prodotto i risultati attesi, portando sollievo e risultando risolutiva anche in caso di dolori, sofferenze e disturbi di lunga durata. Anche i primi test riguardanti l'insegnamento della procedura a pubblico generico, privo di qualifiche professionali e/o culturali specifiche, hanno dato ottimi esiti, consentendo di rendere gli allievi competenti e sicuri in poco tempo.

Durante la sperimentazione dell'attività didattica si è potuto anche osservare, tra gli allievi, un significativo miglioramento dei rapporti interpersonali e l'insorgere di un forte spirito solidale. Questo effetto collaterale benefico dell'azione formativa potrebbe risultare anch'esso di estrema utilità in occasione di terremoti ed altre calamità naturali. Sono pertanto in progetto ulteriori sperimentazioni con l'inclusione del trattamento dei RINOEL tra le offerte formative che l'IRPI propone annualmente, tramite la Fondazione dell'Ordine degli Ingegneri di Torino (FOIT), alle categorie sociali protette ed in particolare a coloro che hanno perso il lavoro.

L'insegnamento, ed il conseguente utilizzo, delle procedure semplificate per la rielaborazione dei RINOEL potrebbe trovare infine un'utile occasione di sperimentazione nella risoluzione dei conflitti a livello lavorativo ed aziendale. È stato riscontrato infatti, in coloro che si sono cimentati nell'apprendimento e nell'utilizzo di tali procedure, un notevole aumento del livello di tolleranza e di comprensione reciproca. Fattori di estrema utilità per il successo e lo sviluppo di un ambito produttivo.

Finanziatori

- Fondazione dell'Ordine degli Ingegneri della provincia di Torino (FOIT)

Per saperne di più

Vai all'intero video *"Il trattamento del trauma a San Giuliano di Puglia…"* »
Vai all'articolo "*Dall'Emdr un aiuto per superare i traumi*" »
Vai all'articolo "*Come superare un trauma e ritrovare la serenità?…*" »

Referente: Massimo Arattano – massimo.arattano@irpi.cnr.it

Licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale