

VITTIME DI SEQUESTRO: IL DIFFICILE RIADATTAMENTO DOPO LA LIBERAZIONE. IL CONTRIBUTO DELL'EMDR.

Rita Russo

Supervisore EMDR (Roma)

Mi interessa di quest'ambito del trauma dal 2012, dall'incontro con Mariasandra Mariani, cittadina italiana rapita in Algeria, da Al Qaeda nel Magreb, dove è rimasta per 14 mesi in condizioni fisiche e psicologiche estreme. Da questo primo incontro ne sono scaturiti altri con lei, con la sua famiglia, con altri ostaggi al loro rientro in Italia e con le loro famiglie. Famiglie che hanno vissuto in un "tempo sospeso", in una snervante e angosciante attesa il ritorno a casa del loro caro.

Così è iniziata una proficua e sinergica collaborazione con l'Unità di Crisi della Farnesina, con l'Associazione EMDR e i terapeuti che si sono presi cura degli ex ostaggi e delle famiglie che ne hanno fatto richiesta.

Diversi cittadini italiani sono stati rapiti, negli ultimi anni, in Paesi esteri ed hanno vissuto la terribile esperienza della prigionia anche per lunghi periodi.

In molti conflitti del nostro tempo la presa di ostaggi rappresenta l'arma preferita utilizzata dai gruppi terroristici, per esercitare potere e spargere terrore anche attraverso l'uso cinico, ma in genere efficace, dell'effetto mediatico che riescono a produrre.

L'esperienza maturata in questi anni, mi fa dire con profonda convinzione che il futuro benessere psicologico delle vittime di sequestro dipenda dal trattamento che riceveranno nelle ore, giorni e settimane successive la loro liberazione e da un successivo appropriato lavoro sulle memorie traumatiche. L'idea che le persone sopravvissute a un periodo di prigionia possano essere semplicemente liberate e riprendere da sole la loro strada in una società libera, può non bastare ai fini di un buon riadattamento e dell'elaborazione del trauma. Gli ostaggi che sopravvivono in condizioni così particolari, sono riusciti in qualche modo ad adeguarsi all'ambiente che li circondava e come risultato sono riusciti a sopravvivere. Tuttavia le capacità che servono per sopravvivere come ostaggio sono diverse da quelle necessarie per riadattarsi alla normalità. Un trauma di lunga durata, come può essere un sequestro, lascia ferite psicologiche e tracce indelebili, che possono riemergere a distanza di tempo anche in persone che al momento hanno reagito in maniera valida.

IL SEQUESTRO COME EVENTO TRAUMATICO

Il sequestro di persona è un evento fortemente traumatico perché costituisce un confronto con la morte o con la minaccia all'integrità fisica propria ed altrui, tale da favorire in molti casi lo sviluppo di sintomi e reazioni emotive a carattere difensivo di lunga durata, che rendono difficoltoso e complesso il riadattamento ad una vita normale e l'elaborazione del trauma.

L'esperienza di un sequestro comporta per le vittime una privazione forzata della libertà, e soprattutto la costrizione a vivere per un periodo, talvolta lunghissimo, in primitive condizioni igieniche, sanitarie e alimentari, sotto la costante paura di morire, con una mancanza totale di comunicazione e rapporto con il mondo esterno. Condizioni che provocano reazioni psicologiche, cognitive e somatiche diverse secondo la personalità della vittima e le condizioni di prigionia, si va dalla sottomissione di alcuni, alla collusione, alla reazione aggressiva, alla resistenza di altri. Le già precarie condizioni di vita sono spesso aggravate da episodi di violenza, talvolta vere e proprie torture a danno dell'ostaggio. Le vittime vivono, pertanto, tutta una serie di privazioni e di umiliazioni che

possono avere un forte impatto sul funzionamento psichico, sociale e lavorativo immediato e futuro, è un trauma che ha conseguenze fisiche, psicologiche sulla vittima sopravvissuta e conseguenze sociali che toccano anche la famiglia, gli amici e le Istituzioni. La liberazione dalla condizione di ostaggio non sempre chiude il capitolo del sequestro di persona. La difficoltà a riadattarsi a una vita normale e di riprendere contatto con la propria quotidianità, di riappropriarsi dei propri spazi e del proprio tempo dopo il rapimento, potrebbe costituire un altro elemento di stress. Il primo contatto con la famiglia è un'esperienza emotiva molto forte e può rappresentare anche una sfida. Le vittime di sequestro tornano cambiate nell'aspetto fisico e psicologico, così come i familiari sono cambiati nell'attraversare questa esperienza e si trovano a rinegoziare nuovi modi di entrare in relazione e a chiedersi come comportarsi in tali circostanze.

A livello intrapsichico l'essere stati esposti, in modo continuo, a situazioni di pericolo e minaccia di morte tende ad avere effetti peculiari sulla memoria e sull'integrazione delle funzioni di percezione, identità e consapevolezza, e se la vittima di un singolo trauma acuto può sentire di "non essere più se stessa", la vittima di un trauma cronico può sentire di essere cambiata in modo irrevocabile e di aver perso del tutto il senso di se stessa:

"...questo rapimento mi ha lasciato tracce pesanti. L'impatto con il mondo al mio ritorno è stato altrettanto duro. In primis mi sono ritrovata a fare i conti con un mondo molto cambiato ..., ma a parte questo, che già non era poco, mi ritrovavo a fare i conti con una Me diversa ...".

Da quanto sin qui esposto, appare evidente l'importanza di un intervento specialistico appropriato che possa aiutare le vittime di sequestro e le loro famiglie a ritrovare un nuovo equilibrio, dopo un'esperienza così devastante.

SUPPORTO AL RIENTRO IN PATRIA ED INVIO AD UNA TERAPIA EMDR

Nonostante ogni sequestro di persona sia un'esperienza unica e ogni vittima ha vissuto e tuttora vive il suo sequestro in modo personale e soggettivo, è possibile individuare alcune fasi che questa tipologia di vittime può attraversare durante la detenzione, dopo la liberazione e nel percorso terapeutico e quali siano le cure più idonee da seguire.

Nella fase acuta, subito dopo la liberazione e sin dal primo contatto, è fondamentale entrare in empatia e in sintonia con l'altro, stabilire immediatamente un legame, fornendo un supporto non invasivo, le vittime di sequestro diventano molto vigili in prigionia captavano tutto perché semplicemente dovevano sopravvivere: *"... dal momento del sequestro fino al rilascio, ho perso il senso del tempo, dello spazio e della vita. Per quasi sei mesi, l'impegno più importante che avevo era: non morire, non impazzire e non piangere."*

Importante è ripristinare in loro un senso di fiducia, profondamente minato dal rapimento e dalla detenzione, far recuperare sin dall'inizio un senso di controllo sulla propria vita, riducendo, in tal modo, la sensazione di essere stati assoggettati al comportamento dominante dei rapitori: *"...ci sarà un modo di riprendere le proprie libertà con calma ed è bene che non si venga costretti a scelte inutili ed irrilevanti per l'esterno, ma che, proibite fino ad un attimo prima potrebbero provocare ancora una certa tensione, attivando sensi di colpa o il ricordo del timore di una punizione"*. In pratica l'intervento immediato sulla persona mira alla decompressione emotiva e alla normalizzazione, il cui effetto è depatologizzare e contestualizzare le forti reazioni emotive provate: *"mi hanno minacciato ed il mio cervello ha iniziato a funzionare in modo diverso, ho sentito qualcosa che si spegneva dentro, mentre una corrente mi portava lontano. E' come se fossi uscita da me stessa. Sentire uno specialista che mi dice che non sono matta mi tranquillizza molto"*.

Accogliere, normalizzazione, esserci nel periodo seguente la liberazione, ha favorito nei casi seguiti, la creazione di una "base sicura", un riferimento che si è mantenuto nel tempo e che ha facilitato l'invio a un trattamento psicoterapeutico specialistico con EMDR.

Nelle prime fasi della terapia EMDR è auspicabile una prolungata stabilizzazione e psicoeducazione per ristabilire i nessi spazio-temporali fortemente compromessi e

lavorare per la risoluzione degli stati dissociativi. Il lavoro sui ricordi delle esperienze vissute durante la detenzione, permette alle vittime di riappropriarsi delle emozioni, di congiungerle alle esperienze vissute durante il rapimento e di farlo in una situazione protetta. Ricreare, quindi, il collegamento tra vissuto ed emozione che la mente aveva interrotto per proteggersi durante la detenzione: *“.....attraverso l’EMDR ho ritrovato le mie emozioni e una rinnovata consapevolezza che piano piano mi ha riportato a casa...”*. Le risorse utilizzate in quella situazione estrema e che hanno permesso loro di sopravvivere, possono ripresentarsi nella stanza di terapia. La forzata e prolungata inattività, unitamente alla condizione di allarme prolungato, porta in uno stato di freezing che si mantiene anche dopo la liberazione.

La terapia EMDR ha contribuito alla ristrutturazione e alla restituzione dell’Identità di persona che ha integrato il sequestro e ciò che ha significato in un nuovo Senso di Se. Il chiaro risultato ottenuto dal trattamento con EMDR, con questa tipologia di vittime è insito nella testimonianza di seguito riportata: *“ ...l’EMDR per me è stato una lotta per legittimare l’indescrivibile sofferenza causata dal sequestro. Ma di più, una lotta per legittimare la mia identità, il mio posto nel mondo, il mio senso. Insomma.... l’EMDR è stato un viaggio molto faticoso. La domanda diventa quindi: ne è valsa la pena? Sì...è come se il sequestro si fosse abbattuto su di me come una bomba.....e attraverso la terapia ho preso in mano le macerie, ho legittimato la mia sofferenza e infine ho dato alla mia vita una nuova forma.”*

Una trattazione a parte merita il supporto a favore delle famiglie degli ostaggi durante la detenzione e al ritorno a casa del loro caro. Dal confronto con alcuni familiari ho iniziato a pormi delle domande: come hanno vissuto o vivono la notizia del rapimento del loro familiare? Come hanno affrontato e come affronteranno il suo rilascio? Con quali emozioni convivono nel lungo periodo della prigionia di un figlio, di una figlia, di un fratello, di una sorella, di un marito, di un padre. Da queste domande, per alcune delle quali non ci sono risposte semplici e dall’incontro con Giovanna Motka, madre di Federico Motka , un cooperante Italiano rapito dall’ISIS in Siria, è nata l’idea di fondare Hostage Italia, un’Associazione indipendente e no profit che ha lo scopo di fornire supporto psicologico e pratico alle famiglie degli ostaggi e agli ostaggi al loro rientro in Patria. Hostage Italia si avvale della preziosa collaborazione dell’Associazione EMDR e dei suoi terapeuti e prevede un supporto offerto da persone che in un modo o nell’altro sono state coinvolte ed hanno vissuto questa terribile esperienza del sequestro (ex ostaggi e familiari).

Il mio pensiero va a chi ancora è in ostaggio e ai loro familiari.

Publicato sugli atti del congresso “20 Anni di EMDR in Italia”