

## STRUMENTI PER LA GESTIONE DEL TRAUMA

Diversi testimoni raccontano che narrare di sé a un'altra persona che decide di scriverne può avere molti effetti benefici, lenitivi, trasformativi di un dolore o di un trauma passato. Mettere in parola e condividere con l'intervistatore e, tramite il testo, con un pubblico più ampio, la propria storia di vita è spesso – a detta dei testimoni – un passo importante, rigenerante, riparativo, necessario, e lo abbiamo ampiamente visto nel corso della trattazione dell'argomento.

Detto ciò, vorrei ora portare l'attenzione su due aspetti delicati che possono caratterizzare l'incontro tra testimone e narratore. Sto parlando degli effetti psicologici negativi che raccontare una storia personale traumatica o traumatizzante può riattivare nel testimone che ha subito un trauma e quelli che, in alcuni casi, possono sorgere, in seguito all'ascolto di una o più vicende traumatizzanti, nell'intervistatore.

### **L'aggravarsi o il ritorno del trauma negli intervistati**

Diverse istituzioni, testate e centri di ricerca sulle professioni giornalistiche e sulla narrazione delle vite delle persone si sono poste la questione di come prevenire l'aggravarsi o il ritorno del trauma nel testimone durante una sessione di intervista, e del saper rispondere in modo adeguato a un eventuale suo rimanifestarsi in forma di sintomi post-traumatici, con una risposta commisurata, ovviamente, alle competenze di chi intervista.

In particolare, *Voices of Witness*, la collana editoriale sulle storie di vita di chi ha subito un'ingiustizia di cui abbiamo già parlato e il *Dart Center for Journalism and Trauma*<sup>1</sup> per citarne due e, in Italia, la testata *Valigia blu* che ri-

---

<sup>1</sup> Il Dart Center è un'organizzazione internazionale creata dalla Scuola di Giornalismo della Columbia University, è un centro di ricerca e un network mondiale di giornalisti, docenti di giornalismo e professionisti esperti di salute mentale, che si propone di creare e diffondere linee guida su come fare giornalismo dalle aree di conflitto, su come intervistare persone traumatizzate e su come, eventualmente, gestire i traumi vicari.

manda al Dart Center e ne rafforza le indicazioni, concordano su alcuni punti e linee guida che valgono soprattutto per chi intervista testimoni che hanno appena subito un trauma ma anche per chi li incontra a distanza di tempo. Li raduno e riassumo qui:

- 1) rispetta i tempi del testimone: dev'essere lui a decidere se e quando vuole essere intervistato, quando interrompere la sessione di conversazione per una pausa, quando concludere l'intervista (anche prima del previsto); sono, queste, decisioni che è importante che la persona senta di poter prendere e che possa effettivamente prendere. Puoi sperare che coincidano con i tuoi o con quelli del tuo editore o della redazione, ma non imporli o fare pressione in questo senso. In particolare: non avere fretta, considera l'importanza di un tempo lento, adeguato, perché i tempi stretti possono far sentire l'altra persona di poco valore o inascoltata, come sottolinea il libro che racconta la metodologia di lavoro di *Voices of Witness, Say it forward*;
- 2) rispetta senza obiettare i confini tematici che l'altra persona pone, non insistere su argomenti, eventi, dettagli della sua esperienza in cui non vuole addentrarsi o che ti dice di non ritenere importanti. Sii pronto a cambiare discorso, assecondando la sua decisione di non approfondire temi o passaggi proposti da te. Come sintetizza bene *Valigia blu*: «Il principio che dovrebbe guidare i giornalisti dovrebbe essere quello di non danneggiare ulteriormente o provocare altro dolore alle persone che si è scelto di raccontare o con cui si sta avendo una conversazione»<sup>2</sup>;
- 3) sottolinea sempre il diritto all'anonimato da parte del testimone o, nel caso in cui la persona decida di comparire nella narrazione con nome e cognome, abbi cura di riportare correttamente nome, età di tutti i soggetti coinvolti nel discorso, e di verificarli. Se stai intervistando una persona che ha subito una violenza o un'ingiustizia, è essenziale non accentuarne la vulnerabilità;
- 4) dagli sempre e molto la possibilità di scegliere e la sicurezza di avere il controllo della situazione: se hanno subito un abuso e preferiscono essere intervistati da una persona di genere diverso rispetto a quello di chi ha abusato di loro; se preferiscono essere intervistati accompagnati da un amico o una persona che dà loro sicurezza; se preferiscono vederti all'aperto invece che al chiuso. Sono tutte scelte che devi e puoi dare all'altro.

---

<sup>2</sup> <https://www.valigiablue.it/coronavirus-giornalismo/>.

Inoltre, i curatori di *Say it forward* raccontano che nell'intervistato possono comunque insorgere sintomi post-traumatici da stress (angoscia, panico, disagio), nonostante l'intervistatore abbia seguito le linee guida. In questo caso, è importante essere pronti a mettere in atto alcuni comportamenti.

- 1) Nell'immediato: interrompere subito l'intervista e contattare un familiare, un amico, una persona di fiducia del testimone.
- 2) Nel medio/lungo periodo: saper indicare al testimone alcuni soggetti ai quali può rivolgersi (consulenze psicologiche gratuite, organizzazioni, contatti ad hoc, in base al tipo di trauma vissuto dal testimone).

### **Il trauma vicario in chi intervista**

La cura di sé, della propria reazione emotiva, da parte dell'intervistatore, invece, prevede che si faccia attenzione all'eventuale insorgenza di "trauma vicario" o secondario, ovvero di un trauma da esposizione alla narrazione traumatica altrui.

In particolare, le suddette organizzazioni che si sono poste il problema del ritorno del trauma nell'intervistato hanno identificato alcune azioni e atteggiamenti efficaci per prevenire o prendersi cura di questo diverso tipo trauma che può sorgere nell'intervistatore.

- 1) Riconosci e dai un nome ai tuoi sentimenti e reazioni via via che insorgono, incluse le sensazioni fisiche (tristezza, senso di colpa, ansia, disperazione, insonnia, calo della creatività, per dirne alcuni). Altrimenti, questi sentimenti possono riapparire con un'intensità superiore e inaspettata. Il diario di lavoro di cui abbiamo parlato nel libro può essere un valido strumento per ricavare e approfondire spazi di ascolto e di cura di sé.
- 2) Prenditi cura di te e separa lavoro e vita privata: ciascuno sa come compiere questa azione per alleviare lo stress. Per alcuni è parlare di ciò che è accaduto con uno psicologo, per altri è andare a correre, per altri ancora la meditazione o uscire con gli amici, evitando di parlare del lavoro narrativo in questione.
- 3) Parlane, invece, direttamente con i colleghi, con la redazione, con il tuo direttore o editore, non aver paura di chiedere aiuto, se sei in difficoltà; facendolo, ti prendi cura di te e contribuisce a diffondere la consapevolezza – ancora troppo limitata – dell'esistenza e della delicatezza del trauma vicario che può investire chi si occupa, per lavoro, di storie di vita tragiche di una o più persone. E che non è burn out, scarsa professionalità o depressione personale, come dice *Valigia blu* nel link già citato.

Infine, ecco una serie di link accessibili a tutti su come aumentare il grado e la qualità della consapevolezza legata all'intervistare le persone che hanno riportato (o possono aver subito) un trauma e al diffonderne la storia. E su come prendersi cura di sé, delle conseguenze che la narrazione di un trauma altrui può generare in chi ascolta.

[https://dartcenter.org/sites/default/files/da\\_best\\_practices\\_0\\_1.pdf](https://dartcenter.org/sites/default/files/da_best_practices_0_1.pdf)

[https://dartcenter.org/sites/default/files/en\\_tnj\\_0.pdf](https://dartcenter.org/sites/default/files/en_tnj_0.pdf)

<https://magazine.journalismfestival.com/reporting-da-aree-di-crisi-traumi-psicologici-resilienza-e-prevenzione/>

<https://giulia.globalist.it/attualita/2019/06/25/storie-di-sopravvissute-la-violenza-uccide-dentro-2043392.html>

<https://www.valigiablu.it/coronavirus-giornalismo/>