

## **Traumi e contesto di vita**

Questo documento introduce parte del contesto personale e ambientale in cui si è sviluppato il mio funzionamento, e da cui nasce il percorso di osservazione e comprensione presentato nei materiali allegati.

Non rappresenta una narrazione completa, ma una base di orientamento.

—

### **Contesto familiare e origine**

Il contesto familiare di origine è stato caratterizzato da una marcata instabilità, esposizione a violenza fisica, verbale e psicologica, nonché dalla presenza di dinamiche di svalutazione, coinvolgendo anche alcuni membri della famiglia estesa e in assenza di una base continuativa di sicurezza.

Queste esperienze hanno costituito il primo ambiente in cui il mio sistema ha dovuto adattarsi e sviluppare modalità di sopravvivenza.

Pur riconoscendo l'enorme peso di questo contesto, non considero l'ambiente familiare l'unica né necessariamente la radice originaria dei processi traumatici. Nel tempo ho sviluppato un'analisi più ampia, che tiene conto di fattori relazionali, ambientali e sistemici più estesi.

Parallelamente, approfondendo diversi ambiti relativi alla fisiologia e al funzionamento del cervello, in continuità con l'esperienza vissuta, ho maturato la convinzione che esista un'interazione significativa tra l'organizzazione neurobiologica, i processi di

apprendimento e gli strumenti culturali, relazionali e sistemici disponibili nell'epoca in cui un individuo nasce e si sviluppa.

In questa prospettiva, l'esperienza non può essere isolata dal contesto storico e strutturale in cui prende forma, così come il cervello non può essere compreso esclusivamente come meccanismo individuale, ma come sistema in relazione con l'ambiente in cui si modella.

Questo implica che comprendere un vissuto significa anche comprendere il contesto neurobiologico e storico in cui si è strutturato, nonché gli strumenti di cura, regolazione e risorse sane effettivamente disponibili in quell'epoca per favorire un processo di riabilitazione, integrazione e maggiore consapevolezza di sé.

Allo stesso tempo, è necessario considerare che l'interazione tra individuo e ambiente non è unidirezionale. Un ambiente sistemico disfunzionale e malsano può amplificare predisposizioni già presenti, biologiche, temperamentali o genetiche, rendendone più difficile la regolazione e l'integrazione.

È però importante anche sottolineare un aspetto fondamentale.

Riconoscere l'influenza di sistemi e contesti disfunzionali non significa trasformarli in una giustificazione.

Comprendere da dove veniamo è importante, ma non sostituisce il lavoro su se stessi.

Rimane comunque necessario intraprendere un percorso di consapevolezza e responsabilità verso sé, che richiede spesso un grande lavoro interiore.

Ritengo fondamentale esplicitare anche un altro aspetto, spesso frainteso nell'interpretazione del comportamento umano:

*Le scelte* individuali non possono essere considerate, in senso scientifico, come semplici atti volontari isolati, né come giustificazioni di comportamenti disfunzionali o dannosi.

L'essere umano costituisce un sistema complesso, il cui funzionamento emerge dall'interazione dinamica tra *componenti biologiche, processi neurofisiologici, storia individuale, contesto ambientale e meccanismi adattivi* (approccio sistemico e biopsicosociale).

Il comportamento osservabile rappresenta l'esito di tali interazioni.

Il sistema nervoso, nel tentativo di garantire sopravvivenza e regolazione, organizza nel tempo pattern di risposta che possono stabilizzarsi in schemi automatici (neuroplasticità e apprendimento implicito).

Questi schemi, inizialmente adattivi, possono persistere anche quando il contesto originario è mutato, risultando non più funzionali (meccanismi di adattamento e rigidificazione).

Quando si verifica una discrepanza tra stato interno, percezione e ambiente, possono emergere disallineamenti tra regolazione emotiva, elaborazione cognitiva e comportamento (modelli di predictive processing e integrazione neurocognitiva).

In tali condizioni, ciò che viene comunemente definito come “scelta” può rappresentare, in realtà, l'espressione di configurazioni neuro-psicofisiologiche disorganizzate o di strategie adattive rigidificate (dysregulation e modelli trauma-correlati), talvolta associate a forme di disorganizzazione sul piano psichico.

Comprendere questi meccanismi significa fornire una spiegazione del funzionamento.

Tuttavia, in ambito scientifico, la spiegazione non equivale a validazione né a giustificazione del comportamento.

La comprensione è un atto di analisi e lucidità.

Essa non trasforma ciò che è dannoso in qualcosa di funzionale, né implica che ciò che appare funzionale lo sia effettivamente.

Ciò che può essere considerato sano e funzionale è definito dalla capacità di promuovere integrazione, regolazione e adattamento flessibile nel tempo (integrazione neurobiologica e regolazione adattiva).

Riferimenti teorici orientativi:

- Modello biopsicosociale (Engel, 1977)
- Neuroplasticità e apprendimento implicito (Kandel; Siegel)
- Teoria Polivagale (Porges)
- Neurobiologia interpersonale (Siegel)
- Predictive Processing / Active Inference (Friston)
- Modelli trauma-correlati e regolazione (van der Kolk; Schore)

## **Ambienti abitativi e stato di allerta**

Nel tempo, diversi ambienti abitativi sono stati percepiti come non sicuri. Molti luoghi in cui ho vissuto, per molti anni e fino a oggi, hanno mantenuto una configurazione simile, rendendo costante questa percezione.

La casa non è stata associata prevalentemente a protezione o riposo, ma a vigilanza, adattamento e tensione continua.

Questa esposizione prolungata ha avuto effetti diretti sul corpo e sul sistema nervoso, contribuendo allo sviluppo di uno stato di allerta persistente.

Per osservatori esterni, tale condizione può non risultare evidente.

L'individuo può apparire funzionale, adattato o persino sereno, e il suo comportamento può essere interpretato come espressione di libertà di scelta o di assenza di difficoltà.

Tuttavia, la percezione esterna non riflette necessariamente lo stato interno.

La complessità del funzionamento individuale implica che adattamento e funzionalità osservabile possano coesistere con condizioni interne di disallineamento, disregolazione o assenza di coerenza soggettiva.

Semplificazioni interpretative come “sembravi stare bene” o “hai sempre fatto ciò che volevi” non tengono conto della realtà interna dell'individuo né del contesto in cui tale funzionamento si è strutturato.

In assenza di allineamento interno, una persona può mantenere nel tempo comportamenti anche socialmente positivi o funzionali.

Tuttavia, tali espressioni possono rappresentare principalmente strategie di adattamento e sopravvivenza, piuttosto che manifestazioni di coerenza autentica.

In questo senso, la funzionalità osservabile non costituisce, di per sé, un indicatore affidabile di benessere o integrazione.

## **Esposizione precoce alla morte e al lutto**

Fin dall'infanzia, il tema della morte è stato presente in modo concreto e ripetuto, attraverso esperienze significative, tra cui in particolare la perdita di mio nonno Domenico, evento che ha segnato profondamente la mia struttura emotiva e la mia percezione della stabilità affettiva.

Questo ha influenzato in modo incisivo il mio modo di percepire la realtà e la continuità della vita, contribuendo alla formazione di una consapevolezza precoce della fragilità dell'esistenza.

## **Strategie di adattamento e sopravvivenza**

In risposta a questi contesti, il mio sistema ha sviluppato spontaneamente strategie di adattamento, tra cui:

- osservazione continua dell'ambiente
- gestione autonoma degli stati interni
- contenimento emotivo e fisiologico
- capacità di restare funzionale in condizioni destabilizzanti

Queste strategie hanno permesso la continuità del funzionamento, pur comportando un costo significativo sul piano fisico ed emotivo.

## **Il corpo come luogo di espressione**

Il corpo è stato il primo luogo in cui il sovraccarico si è manifestato, attraverso:

- alterazioni della regolazione fisiologica ed emotiva
- disturbi alimentari
- disturbi e condizioni mentali
- variazioni del sonno
- stati di stress prolungato
- adattamenti estetici e interni, inclusi cambiamenti dell'immagine, dell'espressione e tratti identitari assunti come strategia di sopravvivenza nei diversi luoghi e contesti in cui mi trovo, alcuni dei quali ancora presenti ad oggi

Il corpo non come errore, ma come sistema che segnala e registra ciò che accade.

## **Relazioni, lavoro e contesti che si ripresentano**

Nel tempo, la maggior parte di relazioni interpersonali e contesti lavorativi hanno contribuito a riattivare stati di stress e instabilità, inclusi ambienti relazionali non regolanti e situazioni di svalutazione e mobbing.

Queste esperienze hanno confermato e rafforzato schemi già sviluppati in precedenza.

## **Stato attuale e direzione del percorso**

Oggi è presente una maggiore consapevolezza del mio modo di funzionare, dei miei limiti e dei fattori che influenzano il mio equilibrio.

Allo stesso tempo, alcune condizioni esterne restano complesse, e il percorso è tuttora in evoluzione.

Questo lavoro nasce dalla necessità di comprendere, stabilizzare e costruire condizioni più compatibili con il mio essere.

## *Continuità*

La presente sintesi rappresenta un'introduzione al lavoro complessivo.

Fa parte di una documentazione più ampia, composta da manoscritti, appunti e materiali sviluppati nel tempo, con approfondimenti longitudinali dedicati al contesto: familiare, alla morte e conscio, agli ambienti abitativi (in ogni locazione nel corso degli anni), ai sogni-incubi-paure, ai disturbi alimentari, sofferenze e insofferenze, e ai contesti lavorativi.