

Quando il trauma è collettivo

Salute ♦ Come proteggere se stessi e i figli senza cadere nell'iper-controllo dopo una tragedia che scuote la sicurezza della società intera. Le riflessioni degli psichiatri e psicoterapeuti Rémy Barbe e Michele Mattia

Maria Grazia Buletti

«Nei giorni successivi al dramma che la notte di Capodanno ha colpito Crans-Montana mi sono accorto di non riuscire a staccarmi dalle notizie. Continuavo a controllare il telefono, come se capire di più potesse proteggermi. In realtà ero sempre più teso, dormivo male e provavo un senso di colpa all'idea di tornare alla normalità. Mi sentivo anche profondamente disorientato: sui social, nei telegiornali e nei talk show circolavano prese di posizione continue, spesso aggressive, giudicanti o fuorvianti. Cercavo risposte, ma finivo per sentirmi ancora più confuso e sopraffatto. Confrontarmi con altre persone mi ha aiutato a capire che ciò che stavo vivendo era condiviso e legittimo. Ho iniziato a limitare l'esposizione alle notizie e a ritagliarmi piccoli spazi di calma. Questo non ha cancellato quanto accaduto, ma mi ha permesso di respirare di nuovo».

«Il dramma di Crans-Montana ha sconvolto una regione e ben oltre. L'evento non esiste solo "là": si insinua nei nostri salotti, nei pasti, nelle insonnie»

L'incendio improvviso in un locale affollato la notte di Capodanno a Crans-Montana ha trasformato i festeggiamenti in una tragedia con giovani vittime e feriti, sconvolgendo la comunità e l'opinione pubblica svizzera ed europea. «Ci sono notti che lasciano un segno. E poi c'è ciò che viene dopo: il mattino, il telefono che vibra, le notifiche, i video che circolano, le voci, le immagini ripetute all'infinito. Il dramma di Crans-Montana ha sconvolto una regione e, ben oltre, molte persone che non erano lì. In momenti come questi, l'evento non esiste solo "là": si insinua nei nostri salotti, nei pasti, nelle insonnie», sono le prime considerazioni del professor Rémy Barbe, psichiatra e psicoterapeuta dell'infanzia e dell'adolescenza presso l'HUG di Ginevra. Dopo un dramma collettivo rimane un forte impatto emotivo che coinvolge non solo i presenti, ma anche chi ne viene a contatto attraverso racconti e immagini. Ansia, inquietudine, insonnia o difficoltà di concentrazione sono reazioni comuni e normali: secondo l'American Psychological Association non indicano debolezza, ma il tentativo di mente e corpo di adattarsi alla perdita di sicurezza, spesso attraverso iper-allerta, pensieri ricorrenti, stanchezza emotiva o irritabilità.

Che cos'è il trauma collettivo

Il trauma collettivo non è dunque solo una somma di traumi individuali:



Un momento della cerimonia di venerdì 9 gennaio 2026 presso il centro espositivo e congressuale di Martigny. (Keystone)

è una ferita psichica e sociale causata da eventi che colpiscono un'intera comunità alterando il senso di sicurezza, appartenenza e normalità delle persone coinvolte, come spiega il dottor Michele Mattia, psichiatra e psicoterapeuta: «Un evento catastrofico improvviso e inaspettato altera profondamente la struttura e il tessuto sociale di un luogo, facendo venir meno la sicurezza di base. Questo genera una disgregazione collettiva e una crisi di significato nelle persone direttamente coinvolte e in quelle che, pur indirettamente, sono legate al contesto sociale colpito. Nel caso avvenuto in Svizzera, tutti ne siamo coinvolti perché quei ragazzi fanno comunque parte della nostra realtà e della "famiglia" svizzera. Lo stesso vale per l'Italia, dove venti giovani sono stati colpiti, con morti e feriti gravi. Si tratta quindi di eventi che accadono all'improvviso, in modo imprevedibile e catastrofico, causando un danno che supera qualsiasi aspettativa o immaginazione». A suo avviso ciò che è successo a Crans-Montana è ancora più specifico, perché è successo in una nazione apparentemente sicura: «Ciò che emerge è un aumento della rabbia, perché un evento del genere ci si aspetta che avvenga altrove, non in Svizzera. Questo amplifica il trauma collettivo e un profondo senso di insicurezza. Diventa quindi fondamentale ricorrere a rituali di coesione sociale: c'è un bisogno forte di ritrovarsi, come sta accadendo a Crans-Montana, di condividere

e testimoniare attraverso la parola». E il modo in cui se ne parla risulta essere decisivo: «Informare in modo adeguato è una cosa, spettacolarizzare il dramma per ottenere audience è un'altra, perché quest'ultima rischia di aumentare ulteriormente il trauma collettivo».

L'importanza di un'igiene dell'informazione

«La sfida oggi non è soltanto affrontare il dolore», fa eco il professor Barbe, sottolineando che si tratta di «imparare a proteggere la propria attenzione in un mondo in cui l'informazione arriva senza sosta e in cui, talvolta, la sovraesposizione ferisce quasi quanto l'evento stesso». Allora: «Si raccomanda esplicitamente di limitare l'esposizione a televisione e social dopo un dramma, perché l'"overexposure" può aumentare la sofferenza». Quando un evento di tale portata colpisce tutti, bisogna quindi imparare ad affrontarne l'impatto emotivo. Le linee guida internazionali sul trauma indicano che «dare un nome a ciò che proviamo è già una forma di cura»; dal canto suo, il professor Barbe suggerisce come nei momenti in cui un trauma collettivo scuote profondamente una comunità, prima ancora di cercare spiegazioni è fondamentale prendersi cura di sé in modo concreto, a partire dal sistema nervoso: «Dopo uno shock è naturale cercare informazioni, ma un'esposizione eccessiva

a notizie frammentate ed emotivamente cariche può mantenere il corpo in uno stato di allerta, causando insonnia, irritabilità e comportamenti compulsivi. Perciò, è importante rallentare, tornare a gesti quotidiani che aiutano a ritrovare equilibrio e praticare un'"igiene dell'informazione", limitandosi a poche fonti affidabili, in momenti definiti, evitando immagini scioccanti e condivisioni impulsive». Il legame con gli altri è un forte antidoto all'isolamento: «Piccoli gesti, rituali condivisi o una presenza discreta aiutano ad affrontare l'impatto emotivo. Anche un sostegno spirituale o simbolico può offrire sollievo, senza cercare forzatamente un significato a quanto accaduto».

Genitori in iper-allerta

«Da quel giorno non riesco a smettere di pensare ai miei figli. Ogni suono o notizia mi fa temere che possa succedere qualcosa a loro. Dormo poco e mi sento sempre in tensione, come se ora dovessi proteggerli da tutto». È una testimonianza, volto concreto di queste dinamiche: un'iper-allerta che riflette la frattura del senso di sicurezza e si concentra proprio su ciò che si ha di più caro, rischiando però di limitare la libertà dei propri figli. Secondo il dottor Mattia, questo è un punto centrale: «Dopo uno shock è facile cadere nella trappola dell'iper-controllo, perché aumentarlo diventa una reazione emotiva per

ritrovare un'illusione di sicurezza. Ma quanto accaduto a Crans-Montana è successo in un contesto che appariva totalmente sicuro, durante una serata di festa, senza che i ragazzi si fossero messi volontariamente a rischio». Perciò è importante andare oltre la prima reazione emotiva e passare a una riflessione più cognitiva: «Stravolgere la vita dei figli con un'eccessiva iperprotezione rischia di creare un trauma indotto dal genitore stesso, e genera insicurezza e "desecurizzazione" nel ragazzo. Pur riducendo l'ansia del genitore, l'iperprotezione può avere effetti negativi sul figlio e provocare reazioni oppostive e conflitti familiari». Allora, è fondamentale che il genitore impari a distinguere la propria ansia dai reali bisogni del figlio: «I genitori che hanno permesso ai ragazzi di partecipare a quell'evento li avevano mandati in un luogo ritenuto sicuro: non si tratta di una mancanza genitoriale, ma di fattori imprevedibili che stanno emergendo ora». Secondo lo specialista, la reazione di «chiudere tutto» e controllare ogni aspetto della vita dei figli può forse funzionare per pochi giorni, ma nel medio periodo diventa controproducente, aumentando l'insicurezza dei ragazzi: «Ciò che davvero aiuta è mantenere una comunicazione aperta e una relazione basata sulla fiducia, che consente di prevenire i rischi prevedibili. Quanto accaduto a Crans-Montana, però, non era prevedibile né per i figli né per i genitori, e nessuno avrebbe potuto immaginarlo prima».

Annuncio pubblicitario

Prevenire e curare il tumore coloretale

Serata informativa per ripercorrere l'evoluzione e presentare le ultime frontiere della cura e della prevenzione del tumore coloretale.

- Conferenza
- Concerto pianistico con Roberto Plano e Paola del Negro

Evento organizzato dal Centro per la cura dei tumori coloretali del Gruppo Ospedaliero Moncucco

27 gennaio 2026, 18:00
LAC Lugano

Ingresso libero

Gruppo Ospedaliero Moncucco
Società anonima senza scopo di lucro



moncucco.ch