

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Graham Music

Risvegliati

Accendere la speranza
e la gioia dopo traumi
e depressione

Traduzione di *Noemi Carifi*

Titolo originale: *Respark: Igniting hope and joy after trauma and depression*

Copyright © 2022 Graham Music

Prima pubblicazione 2022 presso Mind-Nurturing Books, 90 Huddleston Road,
London, N7 0EG.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo,
se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.it

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: gennaio 2025



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

Indice

Ringraziamenti	9
L'autore	11
Parte I – La scintilla	13
1. Perché avere una scintilla è così importante e cosa vuol dire perderla?	15
Scintilla ed energia	15
Ritirarsi in sé stessi e porsi in uno stato di quiete per motivi di sicurezza: storie personali e scienza	19
Segnali di pericolo	20
Origini	22
Dovremmo preoccuparci di più della possibilità di perdere la nostra scintilla?	24
I capitoli: “perdita della scintilla”, “scintilla eccessivamente brillante” e “scintilla inesistente”	25
2. Concetti generali e metafore ricorrenti	33

Parte II – Ritrovare la propria scintilla dopo averla persa	41
3. Tornare a vivere dopo il trauma e la dissociazione	43
Trauma	43
Una terapia ingenua	45
In fuga dalle emozioni: Mendy	47
Riepilogo	54
4. Pronti a ritrovare la propria scintilla	57
Ritrovare la scintilla della vita dopo aver affrontato la depressione e l'impotenza appresa	57
Dalla paura al coraggio: Khenan	61
5. Un viaggio a tappe: dal restare congelati nel trauma all'ottenere sicurezza e una scintilla viva	67
L'immobilismo come misura di sicurezza: Laila	67
Riepilogo	77
Parte III – Una scintilla inesistente: le persone che non hanno mai avuto una scintilla	79
6. Trascurare il proprio potenziale	81
Evitare le emozioni	81
Un caso di trascuratezza: Lucca	83
7. Ritrovare la propria scintilla dopo uno stato di torpore	97
Il torpore e il suo potere contagioso	97

Ritrovare la propria scintilla dopo aver tagliato ogni contatto con le proprie emozioni: Rosemary	98
8. Lo spettro e gli involucri protettivi	109
Lo spettro del pericolo	109
La neurotipicità nel disturbo dello spettro dell'autismo	111
Una scintilla inesistente o ingannevole: Mikel	113
Parte IV – Una scintilla accecante: brillare nel modo sbagliato	121
9. Il desiderio e le trappole della dipendenza	123
Il primo desiderio	123
L'importanza di premiare il desiderio, buono o cattivo che sia	124
Sviluppare una dipendenza: Shura	127
I traumi, le dipendenze e il cervello	133
10. Le dipendenze e il malessere post - Covid	137
Paura, isolamento e pandemia	137
Guarire dal torpore e dalla dipendenza: Chuck	139
La dopamina, detta anche l'ormone del coraggio: Peter	145
11. Il dominio della mente sulle madri	151
La mente-genitore	151
Lo splendore di una scintilla illusoria: Jana	152

INDICE

Pattinare su del ghiaccio troppo sottile: Jed	156
I vagabondi rinchiusi nei sotterranei	160
Epilogo	165
Motori rombanti, bradipi, e un'immobilizzazione serena, non indotta dalla paura	165
Avvistare ed innescare una scintilla, soffiando sulle braci	169
Note bibliografiche	177

Ringraziamenti

Vorrei porgere i miei più sentiti ringraziamenti a Roger Horrocks per aver riaccessato la mia fiamma interiore, tanto tempo fa, quando mi sentivo molto triste e a terra.

Un grande ringraziamento va anche a coloro che mi hanno offerto i loro consigli e hanno letto il libro, o alcune sue parti; tra loro, Sue Beecraft, Ricky Emanuel, Tafi Gashi, Paul Gilbert, Robert Glanz, Hayley Graham, Patrick Heaney, Josa Keyes, Shivani Lamba, Doron Levene, Sharon Lewis, Roger Linden, Mike Miller, Jane O'Rourke, Sally O'Rourke, Rachel Pardoe, Daniela Sieff, Laura Tenant, Catherine Thomas, Karen Treisman, Jo Violet, Francesca Wickers, Helen Wright.

Grazie anche a Eric e Klara King per aver svolto un lavoro di copyediting impeccabile, e a Sadie Butterworth-Jones per aver progettato la copertina di questo libro.

Sono estremamente grato a tutti i miei pazienti, per avermi aiutato a comprendere molte delle questioni che questo libro analizza. Tutte le descrizioni cliniche sono state autorizzate dai pazienti oppure sono state modificate in modo da garantire il loro anonimato; di fatto, in linea generale, le vignette cliniche sono il risultato dell'accorpamento di casi differenti.

L'autore

Graham Music è consulente e psicoterapeuta dell'infanzia e dell'adolescenza presso il Tavistock Centre; inoltre, svolge attività clinica con gli adulti presso la sua clinica privata. È stato direttore clinico associato presso il Dipartimento dell'infanzia e della famiglia del Tavistock Centre. Si occupa in particolare del lavoro sul trauma, di cui ha fatto esperienza clinica, negli ultimi dieci anni, presso il Portman Clinic e anche come membro del team “Fostering and Adoption and Kinship Care” del Tavistock Centre.

Ha sviluppato e gestito diversi servizi per il trattamento delle conseguenze del maltrattamento e della trascuratezza infantili, con particolare attenzione per quella fascia della popolazione che spesso non è in grado di accedere alle principali attività cliniche; ha contribuito anche allo sviluppo di servizi rivolti a oltre quaranta scuole.

Si occupa della supervisione e dell'insegnamento in una serie di corsi di formazione nel Regno Unito e all'estero, partecipa a numerose importanti conferenze e, per molti anni, ha insegnato a livello internazionale – per esempio, in Sicilia, a Istanbul, in Finlandia, in Sud Africa e in Australia.

È particolarmente interessato a coniugare i più recenti risultati derivati dalle ricerche nell'ambito della psicologia dello sviluppo con il suo lavoro terapeutico. Tra le sue pubblicazioni: *Nurturing children: From trauma to hope* (2019), *Nurturing natures* (trad. it. *Nature culturali*, 2021), *Affect and emotion* (2001), *The good life* (trad. it. *La vita buona*, 2018), e *From*

trauma to harming others (con Ariel Nathanson e Janine Sternberg, 2021).

Il professor Peter Fonagy, direttore esecutivo dell'Anna Freud Centre, dopo aver letto il suo ultimo libro, *Nurturing children*, ha scritto che Graham Music è «certamente uno dei migliori – e probabilmente il più acuto – psicoterapeuti dell'infanzia. [...] Per coloro che desiderano comprendere i fenomeni clinici e migliorare la loro attività terapeutica questo libro è imperdibile».

Per avere ulteriori informazioni, che includono anche la segnalazione di blog, nuove pubblicazioni ed eventi futuri, è possibile iscriversi alla newsletter dell'autore (<https://nurturingnatures.co.uk/sign-up/>), oppure visitare il suo sito (nurturingnatures.co.uk); inoltre, è possibile contattare Graham Music tramite:

Email: music@nurturingnatures.co.uk

X (Twitter): [@grahammusic1](https://twitter.com/grahammusic1)

LinkedIn: www.linkedin.com/in/graham-music-nurturing-natures