

**“TORTURA E VITTIME DELLA TORTURA” di NIRAKAR MAN SHRESTHA,
BHOGENDRAS SHARMA**

Tradotto e adattato dalla bozza originale dal gruppo rifugiati NAGA in collaborazione con l'RCT di Copenhagen.
Realizzato grazie alla collaborazione del Rotary Club Milano sud-ovest

SOMMARIO

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

PREFAZIONE

I. TORTURA: DEFINIZIONE E SCOPI

II. METODI DI TORTURA

III. CONSEGUENZE DELLA TORTURA

IV. FATTORI CHE MODIFICANO LE CONSEGUENZE DELLA TORTURA

V. CURA DELLE VITTIME DELLA TORTURA E DELLE LORO FAMIGLIE E LAVORO
MULTIDISCIPLINARE

Per tortura si intendono le sofferenze fisiche o mentali inflitte in modo deliberato, sistematico o arbitrario da una o più persone che agiscono da sole o su ordine di un'autorità per obbligare un'altra persona a fornire informazioni, a fare una confessione, o per qualunque altra ragione. Quali sono i moderni strumenti di tortura? Che cos'è la "falanga", pratica spesso nominata da tanto torturati? Come può avvenire la cura e la riabilitazione?

Proprio per rispondere a questi interrogativi è nata l'idea di fornire strumenti di comprensione rivolti a tutti coloro che sono sensibili al problema e in modo particolare a medici, psicologi, fisioterapisti, assistenti sociali e personale sanitario. In questo contesto è sembrato utile tradurre il libro elaborato dal CVICT (Center for victims of torture) del Nepal in collaborazione con l'RCT, **Rehabilitation Center for Torture Victims di Copenhagen**, il più grande centro mondiale per la riabilitazione dei sopravvissuti alla tortura, e il primo a nascere nell'82.

PREFAZIONE

E' da poco che in medicina si parla di tortura, anche se è sempre esistita nella società umana. Nel 1974 la dottoressa Inge Genefke ed i suoi collaboratori hanno costituito il primo gruppo medico di Amnesty International in Danimarca, in risposta all'appello Amnesty International in occasione del congresso tenutosi a Parigi nel 1973. Articoli sulla tortura e le vittime della tortura, fino a quel momento molto rari, cominciarono ad apparire sulle riviste mediche. I medici professionisti possono svolgere un ruolo importante nella scoperta e nella cura delle vittime di tortura, e nella prevenzione della tortura nella comunità. Tuttavia la mancanza di conoscenze in questo campo tra i medici professionisti ha notevolmente ristretto il loro contributo. Perciò è incoraggiante che l'associazione medica del Nepal abbia organizzato per i suoi membri un seminario nazionale su Tortura e medici professionisti, a Katmandu, dal 4 al 7 giugno 1995. In questa occasione è stata preparata e distribuita ai partecipanti la prima bozza di questo manuale. Il presente manuale è stato preparato facendo o modificando in parte la bozza originaria e aggiungendo illustrazioni dei vari metodi di tortura. Gli autori desiderano ringraziare Sangye Lama del Cvictp Nepal. Desideriamo anche ringraziare Sushil Thapa e tutto il gruppo del CVICT per il loro prezioso contributo.

I. TORTURA: DEFINIZIONE E SCOPI

- **Definizione di tortura**

L'associazione mondiale dei medici nella dichiarazione di Tokyo del 1975 definisce come tortura "le sofferenze fisiche o mentali inflitte in modo deliberato, sistematico o arbitrario da una o più persone che agiscono da sole o su ordine di una autorità per obbligare un'altra persona a fornire informazioni, a fare una confessione o per qualunque altra ragione". Questa definizione permette di evidenziare i seguenti caratteri fondamentali:

1. **intenzionale:** la tortura causa deliberatamente alla vittima sofferenze fisiche o mentali. Quando si dà uno schiaffo al proprio bambino, e poi ci si scusa, non si può parlare di tortura perchè non si è agito deliberatamente e non c'era l'intenzione di causare sofferenze fisiche o mentali al bambino.
2. **sistematica o occasionale:** l'azione di infliggere una sofferenza alla vittima può essere sistematica e programmata oppure non programmata e casuale.
3. **con o senza un ordine:** questa definizione chiarisce che anche se una persona ha ricevuto l'ordine di torturare da un'autorità superiore, ciò non giustifica le sue azioni ed essa può essere considerata un torturatore. Perciò l'ordine di torturare non costituisce una

giustificazione per la tortura. Sia la persona che ordina, sia la persona che obbedisce all'ordine saranno entrambe considerate torturatori.

4. **lo scopo:** deve esserci uno scopo per la tortura. Può essere quello di ottenere informazioni, di forzare una persona a confessare un crimine o a firmare una dichiarazione scritta o qualunque altra ragione. Per esempio spargere terrore nella comunità in un regime dittatoriale; distruggere la personalità di un individuo in modo da impedirgli di mobilitare il popolo contro il regime ecc.
5. **sofferenza fisica o mentale:** questa definizione dice chiaramente che non solo le sofferenze fisiche, ma anche quelle mentali devono essere considerate quando si esamina un individuo per accertare se è stato o no torturato. La sola assenza di un qualche segno fisico di tortura non esclude la possibilità di tortura. Lo stato psicologico o mentale ugualmente importante. Anche una piccola sofferenza fisica, se abbinata ad altri elementi di sofferenza mentale o psicologica, può essere sufficiente per denunciare un'avvenuta tortura.

- **Scopi della tortura**

Come enunciato nella definizione di tortura è essenziale che ci sia uno scopo od un obiettivo all'origine della tortura. In mancanza di un fine o di uno scopo non si può parlare di tortura. Le ragioni possono essere numerose e queste variano da caso a caso, a seconda della personalità della vittima e delle accuse. Alcuni degli scopi della tortura sono i seguenti:

1. **ottenere informazioni:** dopo l'arresto una persona è normalmente soggetta a tortura allo scopo di ottenere informazioni sulle attività e sulle persone e le organizzazioni coinvolte. Il torturatore continua a torturare la persona finché le informazioni sono state ottenute. Se le informazioni date risultano false la persona verrà ancora torturata.
 2. **Estorcere una confessione:** il torturatore tortura la vittima allo scopo di costringerla a confessare un crimine. La vittima è costretta a firmare una dichiarazione scritta in cui ammette di aver commesso il crimine. Frequentemente la vittima firma la dichiarazione anche se non ha commesso il crimine, per evitare ulteriori torture.
 3. **Avere una testimonianza per incriminare altre persone:** talvolta le vittime sono obbligate a firmare una dichiarazione che accusa altre persone di un crimine o di attività sospette. Come risultato di ciò il torturatore può arrestare le persone che vuole e sottoporle a tortura.
 4. **Vendicarsi:** il torturatore può torturare la vittima solo per vendetta personale. Talvolta si tortura non solo l'individuo, ma anche elementi della sua famiglia e membri della comunità. Lo stupro della moglie di un nemico, della sorella o della figlia è un ben noto mezzo di vendetta.
 5. **Terrorizzare la comunità:** ciò accade specialmente in un regime dittatoriale. Chiunque osi alzare la voce contro il regime è torturato senza pietà. La vittima è poi uccisa o reintrodotta nella comunità con i segni fisici e mentali della tortura. Ciò crea terrore nella comunità e soffoca sul nascere eventuali proteste. Il dittatore in questo modo rafforza il suo regime. Ciò accade anche in una società arretrata di tipo feudale. In molti villaggi nel Nepal e in India il signore o "zamindar" continua ad avere molta influenza e usa la tortura per mantenere il suo potere.
 6. **Distruggere la personalità:** in ogni comunità ci sono sempre alcune persone con doti di leader. Queste persone osano levare la loro voce contro i regimi dittatoriali o l'oppressione della società e mobilitano la gente della comunità contro il regime. Queste persone vengono identificate, arrestate e torturate in modo da farne dei morti viventi. Il comportamento, i pensieri, i sentimenti, tutto cambia drammaticamente. Si verifica la perdita di fiducia in se stessi ed un senso di disperazione, di impotenza e di inutilità.
-

II. METODI DI TORTURA

Qualunque tipo di tortura può avere sulla vittima un impatto fisico, mentale, ma anche sociale. Perciò è artificioso classificare la tortura come fisica o mentale. Tuttavia per facilità di esposizione, l'abbiamo divisa in:

- A. tortura fisica
- B. tortura psicologica
- C. tortura sessuale

A. TORTURA FISICA

1. TIPI DI TORTURE FISICHE CHE CAUSANO DOLORE INTENSO ED ATROCE

- tortura fisica che causa dolore intenso e atroce
- Percosse e percosse gravi
- La tortura della falanga
- Tortura delle dita
- Sospensione
- Tortura del freddo
- Tortura del caldo
- Tortura tramite sostanze irritanti
- Far camminare o sedere su oggetti taglienti
- Tortura dei denti
- Tortura delle orecchie
- Tortura dei capelli
- Incidere con un coltello
- Posizione di costrizione
- Posizione forzata
- "Chepuwa"
- Torsioni di parte del corpo

2. TIPI DI TORTURE FISICHE CHE CAUSANO PAURA DI UNA MORTE IMMEDIATA

- Tortura con l'elettricità
- Soffocamento (asfissia)
- Esecuzione simulata

3. TIPI DI TORTURA FISICA CHE CAUSANO ESTREMA SPOSSATEZZA

- Spossatezza fisica
- Lavoro forzato

4. TIPI DI TORTURA FISICA CHE CAUSANO DETURPAZIONI, MUTILAZIONI E DISABILITA' PERMANENTI

- "Telefono"
- Mutilazione
- Deturpazioni

B. TORTURA MENTALE

1. TECNICHE DI DEPRIVAZIONE

- Deprivazione sensoriale
- Deprivazione percettiva
- Deprivazione sociale
- Deprivazione di bisogni elementari

2. TECNICHE COERCITIVE

- Scelte impossibili
- Azioni incongruenti (contrarie ai propri principi)

3. MINACCE E UMILIAZIONI

- Minacce dirette alla vittima; esecuzione simulata
- Minacce dirette contro i membri della famiglia, i parenti, gli amici ecc.
- Osservazioni ed azioni umilianti.

4. TECNICHE DI COMUNICAZIONE

La vittima viene torturata mentalmente esponendola a una serie di comunicazioni contraddittorie, false e che hanno l'effetto di confonderla. Queste tecniche possono essere ulteriormente divise in:

- Disinformazione
- Tecniche "conditioning"
- Tecniche "revers-effect"

6. TECNICHE FARMACOLOGICHE

Diverse sostanze vengono usate per torturare la vittima, facilitare la tortura, mascherare gli effetti della tortura e così via. Queste sono:

- l'alcol, per indurre "self-disclosure" attraverso la depressione del sistema nervoso centrale
- farmaci miorilassanti come il curaro, fino a provocare asfissia
- Sostanze che inducono dolore
- allucinogeni
- psicofarmaci ecc.

C. TORTURE SESSUALI

Le torture sessuali potrebbero rientrare nella categoria delle torture fisiche. Ma sono state descritte separatamente a causa del loro grande impatto sociale e psicologico. Possono essere divise nelle seguenti tre categorie:

- Tortura sessuale con l'utilizzo di strumenti
- Tortura sessuale senza l'uso di strumenti
- Tortura sessuale con l'utilizzo di animali

E' importante ricordare che tutti questi metodi di tortura fisica, mentale o sessuale, possono essere applicati simultaneamente in molti casi.

III. CONSEGUENZE DELLA TORTURA

Le conseguenze della tortura possono essere divise in tre grandi gruppi:

- A. fisiche
- B. psicologiche
- C. sociali

A. CONSEGUENZE FISICHE

1. Conseguenze immediate

A seconda del tipo di tortura inflitta, della sua durata e gravità, diversi segni esterni e interni possono essere visti a pochi giorni di distanza dalla tortura. Sono i seguenti:

- Abrasioni
- Ematomi
- Lacerazioni
- Ferite da taglio
- Ferite profonde
- Stiramenti
- Distorsioni
- Bruciate
- Slogature
- Fratture
- Edemi dipendenti
- Malattie trasmesse sessualmente
- Lesioni addominali
- Lesioni del torace
- Lesioni del capo
- Lesioni genitali

2. Conseguenze a lungo termine

Possono essere:

- infezioni
- cicatrici
- fratture mal consolidate
- parti del corpo deformate
- volto sfigurato
- postura e portamento anormali
- menomazione dell'udito
- menomazione della vista
- denti/ossa rotti
- "closed compartment syndrome" associata alla tortura della falanga
- articolazioni slogate
- atrofia muscolare
- tendinite/rottura del tendine
- dolore cronico specialmente mal di schiena, mal di testa e male alle spalle
- iper/ipo mobilità delle giunture
- denti mancanti
- vertigine
- danno ai nervi periferici
- unghie rotte o mancanti
- fibrosi di muscoli, fasce e tessuti connettivi
- disfunzione di varie articolazioni del corpo

- atrofia dei testicoli
- idrocele
- malattie trasmesse sessualmente incluso l'aids
- sfumati sintomi somatici

La tortura della paura della falanga è particolarmente importante e ha molte conseguenze.

Alcune delle più importanti sono:

Sintomi:

- dolore ai polpacci e ai piedi
- cambiamento nel portamento
- dolore lombare
- sensazione di cedimento alle articolazioni delle ginocchia e delle anche
- sensazione di pesantezza alle cosce e alle gambe
- sensazione di prurito e formicolio ai polpacci e ai piedi
- aumentata sudorazione dei piedi
- sensazione di caldo e freddo alternati ai piedi

Segni:

- fratture calcaneari e callosità nella parte prossimale del piede
- cicatrici dure e ruvide nella pelle della pianta dei piedi
- iperestensione della prima articolazione tarsometatarsale
- aponeurosite plantare
- atrofia dei muscoli plantari dei piedi
- frattura delle ossa tarsali e metatarsali
- portamento anormale

B. CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Sono numerose, tra le più importanti:

- ansia
- depressione
- disturbi del sonno`
- mal di testa
- scarsa concentrazione
- scarsa memoria
- scarsa autostima
- scarsa memoria
- percezione distorta del corpo
- perdita del senso di realtà
- problemi psico sessuali
- sindrome post traumatica da stress (post traumatic stress disorder, Ptsd)
- disturbi nevrotici
- abuso di alcol/droghe
- attacchi apoplettici
- demenza/ritardo mentale
- disturbi psicotici ecc.

Di queste conseguenze psicologiche il **post traumatic stress disorder (Ptsd)**, disturbo post traumatico da stress, è di particolare importanza. Questo disturbo è stato frequentemente riscontrato in persone che hanno sperimentato un evento che è al di fuori delle normali esperienze umane e che sarebbe stato particolarmente stressante per chiunque. Per diagnosticare il Ptsd bisogna che siano

presenti contemporaneamente per almeno un mese: la rievocazione ossessiva del trauma subito, la volontà persistente di evitare gli stimoli associati all'evento traumatico; la mancanza di reattività e sintomi persistenti di innalzamento dell'"arousal".

C. CONSEGUENZE SOCIALI

sono numerose, tra le più importanti:

- Marchio sociale.
- Lavoro
- Confisca delle proprietà
- Attività sociali quotidiane

Perciò anche le conseguenze sociali, e non solamente le cicatrici, il dolore fisico, l'infermità e la deformità, continuano a ricordare alla vittima la tortura subito. Si crea un circolo vizioso in cui la tortura continua a ripresentarsi alla mente e la vittima soffre per lungo tempo dopo l'episodio vero e proprio. Va precisato poi che le conseguenze sociali sono diverse per i due sessi. In società che attribuiscono grande valore a castità e purezza femminile una donna che è stata arrestata e tenuta in carcere anche per una sola notte è considerata disonorata. Perciò è respinta dal marito, dai genitori e dall'intera comunità. Questa situazione può portare al suicidio.

La conclusione è che quando si ha a che fare con vittime della tortura dobbiamo prendere in considerazione tutte e tre le dimensioni della tortura: fisica, mentale e sociale. Perciò la cura di una vittima di tortura richiede un approccio interdisciplinare che coinvolga personale medico, con differenti specializzazioni

IV. FATTORI CHE MODIFICANO LE CONSEGUENZE DELLA TORTURA

Vi sono molti fattori che modificano le conseguenze della tortura. Possono essere così raggruppati:

1. scopi della tortura
2. caratteristiche della tortura
3. caratteristiche delle vittime della tortura
4. caratteristiche dell'ambiente
5. cura e riabilitazione

1. SCOPI DELLA TORTURA

Come descritto precedentemente molti sono gli scopi della tortura. La gravità della tortura dipende dagli obiettivi che la motivano. Se si tratta solo di strappare informazioni allora la tortura inflitta può non essere così grave come quella che viene inflitta quando lo scopo è quello di distruggere la personalità della vittima.

2. CARATTERISTICHE DELLA TORTURA

In un essere umano non è possibile isolare il corpo dalla mente. Tutte le volte che viene inflitta una tortura fisica automaticamente si verifica anche una tortura mentale e viceversa. Perciò è artificioso parlare di una tortura puramente fisica oppure puramente mentale. Tuttavia in pratica parliamo di tortura fisica, mentale e sessuale. Comparandole tra loro la tortura mentale è molto più distruttiva e disabilitante di quella fisica. Similmente la tortura sessuale per le donne è molto più grave di quella psicologica. Le torture fisiche che causano deturpazioni permanenti, disabilità e mutilazioni hanno un impatto molto più grave di quelle che causano solamente dolore intenso e angoscia per un breve periodo.

- Durata della tortura Le conseguenze sono tanto più grandi quanto più lunga è stata la durata della tortura. Quando la tortura dura per un periodo minore le conseguenze possono essere più limitate.

- **Gravità della tortura** Le conseguenze della tortura sono direttamente proporzionali alla sua gravità e alla zona del corpo coinvolta; se la parte del corpo coinvolta è molto delicata, allora l'impatto è maggiore.

3. CARATTERISTICHE DELLE VITTIME DELLA TORTURA

- **Età** :L'impatto può essere maggiore nei bambini e nelle persone anziane piuttosto che nei giovani adulti. Ciò perché le strategie di sopportazione nei bambini non sono abbastanza sviluppate e nelle persone anziane sono molto rigide e non facilmente adattabili.
- **Sesso** :Le donne sono fisicamente, mentalmente e socialmente più delicate e sensibili, quindi l'impatto della tortura può essere più forte.
- **Personalità**: L'impatto è proporzionalmente minore in una persona matura e equilibrata rispetto a una persona immatura e poco equilibrata.
- **Forza di volontà** :L'impatto può essere minore nelle persone con una grande forza di volontà.
- **Esperienza passata** :Probabilmente aiuta la vittima a resistere meglio alla tortura.
- **Anticipazione della tortura**: Aiuta la persona ad essere mentalmente preparata alla tortura. Ciò può aiutare a diminuirne l'impatto.
- **Preparazione alla tortura** : Prepararsi fisicamente e mentalmente alla possibile situazione di tortura aiuta a limitarne le conseguenze.
- **Background sociale**:L'impatto può essere maggiore in persone con un buon background sociale, allevate con amore e affetto e mai coinvolte in attività criminali. L'impatto è minore in persone che sono state spesso coinvolte in atti criminali, che sono state allevate in ambienti insicuri o che hanno conosciuto abusi infantili.
- **Salute fisica e mentale**:Le conseguenze sono maggiori in persone che sono già malate, fisicamente o mentalmente.

4. CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE

- **Ambiente familiare** Se i membri della famiglia comprendono la sofferenza della vittima, le danno comprensione, supporto ed incoraggiamento, ciò agisce come un balsamo su di una ferita aperta. Al contrario se sono insofferenti, allora questo può aggravare le conseguenze della tortura
- **Ambiente sociale** Se la società considera la vittima di tortura come un terrorista, un traditore un criminale e una possibile fonte di problemi per tutta la comunità, ciò aggraverà le conseguenze della tortura. Al contrario, se la comunità lo accetta come una persona innocente che ha resistito coraggiosamente all'oppressione, allora le conseguenze della tortura possono essere minori.
- **Contesto politico** In un paese con un regime dittatoriale una persona non si sente sicura anche dopo la sua scarcerazione. Temerà sempre, in qualunque momento e in qualunque luogo, di poter essere arrestata e torturata di nuovo.
- **Reazione del gruppo** Se il gruppo pensa di essere stato ingannato o ritiene che il soggetto possa essere fonte di possibili problemi, questi potrà essere maltrattato e addirittura torturato da appartenenti allo stesso gruppo. Ciò può aggravare ulteriormente le conseguenze della tortura. Al contrario se la vittima di torture è bene accolto nel gruppo come persona che ha resistito coraggiosamente nell'interesse del gruppo stesso, allora ciò può avere un effetto positivo sulle conseguenze della tortura.

5. CURA E RIABILITAZIONE

L'identificazione delle vittime di tortura e delle loro famiglie, della cura e della riabilitazione necessarie in tempi rapidi aiuta ad attenuare le conseguenze della tortura. Tutte le forme di cura biologica, psicologica e sociale devono essere iniziate contemporaneamente da un team congiunto. Se cura e riabilitazione sono tempestive, migliore è la prognosi. Da ciò l'importanza di individuare le vittime della tortura e le loro famiglie in tempi brevi.

V. CURA DELLE VITTIME DELLA TORTURA E DELLE LORO FAMIGLIE E LAVORO MULTIDISCIPLINARE

Come discusso precedentemente, la tortura ha tre dimensioni: fisica, psicologica e sociale. è difficile dire quale sia più importante e quale meno in un particolare individuo, e ciò dipende largamente dal tipo di tortura subita. è comunque certo che tutte le vittime di tortura soffrono fisicamente e mentalmente come pure socialmente. Perciò è molto importante fornire una cura che consideri tutti e tre questi aspetti. Una cura che si concentrasse su una sola dimensione non sarebbe efficace. Tutti e tre i tipi di cura - biologica, psicologica, sociale - devono essere forniti contemporaneamente. La cura di una vittima di tortura è perciò uno sforzo multidisciplinare, che coinvolge medici di diverse specialità, psicologi, assistenti sociali, fisioterapeuti, infermieri, esperti legali, ecc. Tutti devono operare in stretta collaborazione, in modo che le vittime della tortura e le loro famiglie ricevano un aiuto efficace in quanto coordinato.

Principi di cura

Le vittime della tortura e le loro famiglie sono una categoria particolare di pazienti, diversi rispetto alla pratica quotidiana. Essi hanno subito un trauma al di fuori del comune da parte di altri esseri umani, inflitto con l'obiettivo di distruggere l'identità stessa della vittima. Chi ha subito tortura dimostra scarsa autostima, sfiducia negli altri, sintomi di ansietà e depressione e reazioni abnormi a oggetti e situazioni apparentemente normali e innocue. Inoltre soffre per le conseguenze fisiche e sociali provocate dalla tortura sistematica a cui è stato sottoposto. Perciò, quando si ha a che fare con vittime di tortura e con le loro famiglie, devono essere tenuti presenti i seguenti principi:

- Sviluppare un buon rapporto con la vittima di tortura.
- Rispettarla come individuo.
- Avere comprensione per la vittima di tortura e la sua famiglia.
- Evitare situazioni ed oggetti che possano ricordare l'episodio della tortura.
- Spiegare la natura e lo scopo di tutti i colloqui, gli esami, le domande e le terapie prospettate.
- Rispettare la puntualità negli incontri con lei e la sua famiglia.
- Fornire contemporaneamente tutti e tre i tipi di terapia: biologica, psicologica e sociale.
- Prestare cura anche alla famiglia della vittima.
- Fornire assistenza in famiglia e in comunità: cure ospedalizzate o istituzionalizzate devono essere prestate solo in casi molto particolari e per periodi di tempo limitati, in modo da consentire un rapido rientro in famiglia e in comunità.
- Garantire la sicurezza fisica del paziente prima di cominciare qualunque cura.

TIPI DI CURA

La cura può essere divisa in:

- a. biologica
- b. psicologica
- c. biologica

Prima di iniziare qualunque cura, bisogna effettuare un esame fisico e mentale, accompagnato da un preciso resoconto di quanto successo. Il caso deve essere valutato da uno psicologo, un assistente sociale, un fisioterapista, se necessario il caso deve anche essere valutato da medici specialistici. Devono essere effettuati i normali esami di laboratorio quali emocromo, emoglobina, uricemia, glicemia, creatininemia, esami delle urine e delle feci, elettrocardiogramma ecc. Accanto a questi esami di routine devono anche essere effettuati esami speciali quali Tac, funzionalità epatica ecc., quando si ritenga opportuno. Successivamente il caso deve essere discusso in team, in modo da decidere un piano di intervento.

A. CURA BIOLOGICA

Medicinali: A seconda delle condizioni fisiche devono essere prescritti vari tipi di medicinali. Farmaci psicotropi devono essere prese solo dopo attenta considerazione in modo che la prescritti solo dopo attenta considerazione in modo che la persona non sviluppi dipendenza e non soffra di spiacevoli effetti collaterali. Farmaci psicotropi devono essere somministrati nella minima dose efficace e solo per un breve periodo di tempo. Non appena le condizioni psicologiche e sociali del paziente si stabilizzano, i farmaci psicotropi devono essere diminuiti gradualmente e, interrotti.

Fisioterapia: Le vittime di tortura possono soffrire di stiramenti e sollecitazioni in vari gruppi di muscoli, fasce, legamenti, tendini, ossa ecc. Ciò provoca dolore, disfunzione, disabilità, mal di testa ecc. Se non è stata fatta una valutazione corretta dello stato della vittima e se queste possibilità non sono tenute ben presenti, è facile che questi sintomi vengano considerati psicosomatici. La fisioterapia è molto utile in questi casi. Consiste in manipolazioni in grado di attenuare il dolore all'inizio, seguite in una fase successiva da tecniche di mobilizzazione, rilassamento ed esercizi di respirazione, stimolazione di propriocettori e altri organi sensoriali.

B. CURA PSICOLOGICA

Ci sono diversi tipi di cura psicologica. Tra i più importanti:

Psicoterapia di supporto

Come indica il nome stesso in questa forma di terapia, l'accento è posto sul supporto piuttosto che sull'insight e altri processi. Questa terapia usa tecniche utili a far sì che il paziente si senta più sicuro, accettato, incoraggiato o meno ansioso e meno solo. Componenti e passi della psicoterapia di supporto sono i seguenti:

- **Ascolto:** Questo è il primo e più importante componente della psicoterapia di supporto. Il paziente deve essere incoraggiato a parlare il più possibile dei propri problemi, prestandogli attenzione esclusiva e massima considerazione. Il paziente deve avere la sensazione che le sue preoccupazioni e i suoi problemi siano presi in grande considerazione dal terapeuta. Questo tipo di ascolto è già di per sé una cura per molti pazienti, poiché possono raccontare le loro emozioni represses narrando le loro vicissitudini a una persona che considerano comprensiva, degna di fiducia ed in grado di aiutarli a risolvere i loro problemi.
- **Spiegazione:** Il paziente deve essere informato sulle cause e le modalità dei sintomi che accusa. Per esempio, in caso di stato ansioso, devono essergli spiegate le ragioni del mal di testa, delle palpitazioni, dell'apprensione. Ciò è di per sé una cura perché può eliminare la preoccupazione di avere un tumore al cervello, un attacco di cuore ecc.
- **Rassicurazione:** Non bisogna tentare di rassicurare il paziente prima del tempo, perché ciò può distruggere la sua fiducia nel terapeuta. La rassicurazione deve essere data solamente dopo una comprensione completa dei problemi del paziente.
- **Prestige suggestions suggerimenti** devono essere dati con parsimonia. Se il paziente ne segue uno e fallisce può perdere fiducia non solo in se stesso, ma anche nel terapeuta. Il

paziente deve essere incoraggiato a trovare le soluzioni ai propri problemi e sentirsi responsabile delle proprie azioni. Tuttavia ci sono circostanze nelle quali è necessario incoraggiare i pazienti a prendere l'iniziativa e ad affrontare la sfida. In questi casi si parla di "prestige suggestion". In certo qual modo esso aiuta il paziente ad uscire dal suo stato di torpore.

- Manipolazione ambientale: Bisogna conoscere in dettaglio l'ambiente attuale del paziente - domestico, di lavoro ecc.- o ecc.- anche evidenza di stress

Insight psicoterapia

Come suggerisce il nome, viene praticata per comprendere a fondo lo scopo della tortura, le difese psicologiche e i meccanismi di resistenza utilizzati dalla vittima durante e dopo la tortura. Diversamente dalla psicoterapia di supporto, questa psicoterapia richiede un tempo molto più lungo e il terapeuta deve essere un esperto.

Terapia di gruppo

Otto-dodici persone con esperienze e problemi simili formano un gruppo.

Terapia di famiglia

L'intera famiglia è coinvolta. Vengono esplorate le relazioni e le dinamiche familiari come potenziale causa di conflitto conseguente alla tortura.

Metodo della testimonianza

Richiede che la vittima della tortura documenti la sua esperienza molto dettagliatamente. La testimonianza può essere utilizzata in seguito per perseguire penalmente il torturatore e richiedere un risarcimento. Ciò aiuta la vittima a modificare la percezione negativa che ha di se stesso riconquistando autostima, speranza e fiducia.

Tecniche di rilassamento

Diverse tecniche di rilassamento possono aiutare a rilassare il corpo e la mente. Il principio del rilassamento è che ansietà e rilassamento non possono coesistere e si annullano a vicenda

Meditazione

Anche la meditazione può aiutare a rilassare il corpo e la mente. Qualcuno sostiene anche che aiuta a ridurre gli effetti e le sensazioni negative.

Terapia cognitivo comportamentale

Consiste nella ricostruzione cognitiva del significato attribuito all'esperienza traumatica e nel capovolgimento della visione negativa verso il futuro. E' anche utile nel capovolgere la terna cognitiva costituita dalla visione negativa del proprio sé, dal proprio mondo e dalla propria esperienza.

Terapie comportamentali

Sono principalmente basate sui principi del condizionamento classico e del condizionamento operante. Alcune delle importanti terapie comportamentali sono:

- Desensibilizzazione sistematica
- Graded participant modeling
- Flooding - Token economy
- Contingency contracting

C. CURA SOCIALE

La cura sociale deve essere iniziata insieme a quella fisica e psicologica e deve coinvolgere l'intera famiglia. È difficile tracciare un confine tra la cura sociale e quella psicologica. Tuttavia devono essere garantiti i seguenti servizi sociali alla vittima ed alla sua famiglia e seconda delle circostanze in cui si trova il paziente:

- fornire agevolazioni per quanto riguarda la ricerca di un alloggio.
- fornire agevolazioni per quanto riguarda cibo, spostamenti ed altre necessità basilari fisiche e di sicurezza.
- provvedere alla riabilitazione della vittima della tortura e della sua famiglia.
- garantire un supporto finanziario diretto.
- studiare i problemi che possono nascere nelle relazioni familiari a causa della tortura cercando di risolverli all'interno della famiglia stessa.
- ridurre al minimo il marchio sociale della tortura per la vittima e la sua famiglia.
- fornire assistenza in campo legale, da un avvocato per il processo alla richiesta di risarcimento.

Oltre a questi ci possono essere molti altri problemi sociali, pertanto alla vittima e alla sua famiglia deve essere fornita una consulenza di tipo sociale.(Counseling sociale)

a. Counseling centrato sul paziente

In questo tipo di counseling vengono affrontati in profondità i problemi ed il paziente prende parte attiva nell'identificare i problemi, scegliere i mezzi per risolvere gli stessi e realizzare quanto deciso. Questo tipo di counseling coinvolge i sentimenti più interni e profondi del paziente. Il counselor si limita ad aiutare il paziente in questa operazione e rimane relativamente passivo. Questo tipo di counseling è definito avanzato.

b. Counseling centrato sul counselor

In questo tipo di counseling il paziente rimane relativamente passivo e il counselor gioca un ruolo attivo nell'identificare i problemi, le soluzioni, ecc. Questo tipo di counseling non prende in considerazione i sentimenti più interni e profondi del paziente e non richiede molto tempo. Questo tipo di counseling può anche essere chiamato counseling di base o counseling breve.

Principali fasi del counseling:

1. Identificazione del problema: Ciò richiede un'analisi dettagliata del problema e richiede un'analisi dettagliata del problema e l'individuazione dell'obiettivo che si vuole raggiungere.
2. Identificazione dei fattori responsabili del problema: Vengono individuati tutti i possibili fattori che hanno causato e continuano a causare il problema.
3. Classificazione dei fattori che causano il problema: La classificazione può essere: - fattori interni o fattori esterni - fattori che possono essere eliminati o che non possono essere eliminati
4. Comprensione di come questi elementi possano creare problemi per il paziente.
5. Fare una lista di possibili azioni per risolvere il problema.
6. Analisi dei pro e dei contro di ogni azione.
7. Identificazione dalla polizia per alcuni giorni.

D. SVILUPPO DELLE CAPACITA' (SKILLS) SOCIALI

: Le vittime e le loro famiglie devono essere aiutati ad addestrare le seguenti capacità:

- comunicative
- assertive
- decisionali ecc.

Bambini di vittime della tortura

Sono particolarmente vulnerabili in seguito all'esperienza traumatica subita. Possono mostrare i seguenti sintomi:

- problemi di sonno
- problemi di alimentazione

- problemi scolastici .
- regressione a precedenti stadi di sviluppo
- sfumati sintomi somatici
- problemi intra-familiari.

Inoltre i bambini possono soffrire di ansia manifesta ed altre forme depressive. I bambini possono anche mostrare uno stato confusionale per quanto riguarda i loro genitori, la loro identità, il mondo esterno, ecc. A questi bambini devono essere dati farmaci solo con parsimonia. Ciò di cui essi hanno bisogno è una valutazione dettagliata: hanno bisogno di parlare, ascoltare, riorganizzare le loro attività quotidiane in casa, a scuola, nel gioco e nell'ambiente in generale. Inoltre ai genitori e agli insegnanti devono essere forniti un orientamento riguardo all'impatto psicologico della tortura sui bambini ed utili consigli su come trattarli.

