

## TESTIMONIANZA DI UNA VITTIMA DEL TERREMOTO DI ASTI DEL 2000, ASSISTITA A RIELABORARE IL RICORDO TRAUMATICO CON LA PROCEDURA SEMPLIFICATA DI RIELABORAZIONE DEI RINOEEL

Ho ripercorso con le tecniche di sapercapire<sup>(1)</sup> il terremoto che ho vissuto due settimane fa aiutata da Massimo. All'inizio ho sperimentato emozioni e sensazioni fisiche molto forti e sgradevoli: ansia, affanno, raucedine da stress, formicolio ai polsi, senso di smarrimento, senso di soffocamento. Ripercorrere le prime 5-6 volte l'accaduto mi ha causato molta stanchezza e generato una certa preoccupazione sul fatto che l'esito finale potesse essere positivo ed io potessi liberarmi delle conseguenze di quanto vissuto. Invece perseverando con fiducia a ripercorrere ulteriori volte l'episodio, piano piano l'accaduto si è riordinato ai miei occhi fino a condurmi ad indifferenza, disinteresse, e soddisfazione per averlo riordinato in un modo non più pericoloso e che non mi suscita più paura. Bella alla fine la sensazione di distacco dall'episodio e la sua trasformazione in polvere. Da pesante quindi l'episodio è diventato leggero ed alla fine mi sono improvvisamente trovata "nell'adesso" ricavandone un senso di serenità e rassicurazione. Ho usato il termine "nell'adesso" perché non so come meglio descrivere la sensazione che ho sentito alla fine in cui mi sembrava che l'episodio fosse vuoto e privo di collegamenti e legami e mi sono sentita arrivare qui "nell'adesso" a guardare il passato come uno spettatore e non più come un protagonista succube degli eventi.

Segue la firma

<sup>(1)</sup> Team di ricerca multidisciplinare a cui IRPI ha partecipato con uno dei suoi ricercatori.

Concedi, 4/09/2000

Ho ripercorso con le tecniche di sapercapire il terremoto che ho vissuto due settimane fa, aiutata da Massimo. All'inizio ho sperimentato emozioni e sensazioni fisiche molto forti e sgradevoli; ansia, affanno, raucedine da stress, formicolio ai polsi, senso di smarrimento, senso di soffocamento. Ripercorrere le prime 5-6 volte l'accaduto mi ha causato molta stanchezza e generato una certa preoccupazione sul fatto che l'esito finale potesse essere positivo ed io potessi liberarmi delle conseguenze di quanto vissuto. Invece perseverando con fiducia a ripercorrere ulteriori volte l'episodio, piano piano l'accaduto si è riordinato ai miei occhi fino a condurmi ad indifferenza, disinteresse, e soddisfazione per averlo riordinato in un modo non più pericoloso e che non mi suscita più paura. Bella, alla fine la sensazione di distacco dall'episodio che ho provato e la sua trasformazione in polvere. Da pesante quindi l'episodio è diventato leggero e alla fine mi sono improvvisamente trovata "nell'adesso" ricavandone un senso di serenità e ~~stato~~ rassicurazione. Ho usato il termine "nell'adesso" perché non so come meglio descrivere la sensazione

che ho sentito alla fine in cui mi sembrava che l'episodio fosse vuoto e privo di collegamenti e legami e mi sono sentita arrivare qui "nell'adesso" a guardare il passato come uno spettatore e non più come un protagonista succube degli eventi.

Benedetta