

TESTIMONIANZA DELLA VITTIMA DI UN INCIDENTE D'AUTO, ASSISTITA A RIELABORARE IL RICORDO TRAUMATICO CON LA PROCEDURA SEMPLIFICATA DI RIELABORAZIONE DEI RINOEEL

Il 17 gennaio u.s. ho subito un incidente automobilistico durante il quale un taxi, passando con il rosso, ha urtato violentemente la mia macchina provocandomi un trauma piuttosto violento.

A distanza di sei mesi avvertivo ancora contrattura e dolore al collo ed alla schiena, ma soprattutto era diventata una cosa automatica per me aspettare svariati secondi ferma al semaforo dopo lo scatto del verde. Dovevo infatti assicurarmi che tutte le macchine si fermassero al rosso. Mi rendevo conto che era molto strano, ma non riuscivo a fare diversamente. Naturalmente tutto ciò era accompagnato dalla paura che l'incidente si potesse ripetere.

Ricordo che qualche secondo prima di subire l'urto vidi la vettura "bianca" avvicinarsi alla mia; infatti per qualche mese avvertivo molta paura tutte le volte che si avvicinava a me una vettura dello stesso colore. La strada che attraversa l'incrocio dove ho subito l'incidente porta a casa dei miei genitori e la percorro almeno un paio di volte al giorno; non nego che per un certo periodo ho dovuto cambiare strada per non ricordare il sinistro.

A luglio ho dovuto riprendere la fisioterapia ed un ciclo di elettrostimolazione perché i dolori al collo e alla schiena si sono ripresentati. Parlando con Massimo di queste difficoltà mi ha proposto un'assistenza di sapercapire⁽¹⁾ per alleviare le implicazioni mentali connesse all'incidente. Il 28 e 29 luglio ho ricevuto tale assistenza.

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

10 310187
Il 17 gennaio u.s. ho subito un incidente automobilistico durante il quale un TAXI, passando con il rosso, ha urtato violentemente la mia macchina provocandomi un trauma piuttosto violento.

A distanza di sei mesi, avvertivo ancora contrattura e dolore al collo ed alla schiena ma soprattutto era diventata una cosa automatica per me aspettare svariati secondi ferma al semaforo dopo lo scatto del verde. Dovevo infatti assicurarmi che tutte le macchine si fermassero al rosso. Mi rendevo conto che era molto strano, ma non riuscivo a fare diversamente. Naturalmente tutto ciò era accompagnato dalla paura che l'incidente si potesse ripetere.

Ricordo che qualche secondo prima di subire l'urto vidi la vettura "bianca" avvicinarsi alla mia; infatti per qualche mese avvertivo molta paura tutte le volte che si avvicinava a me una vettura dello stesso colore. La strada che attraversa l'incrocio, dove ho subito l'incidente, porta a casa dei miei genitori e la percorro almeno un paio di volte al giorno; non nego che per un certo periodo ho dovuto cambiare strada per non ricordare il sinistro.

A luglio ho dovuto riprendere la fisioterapia ed un ciclo di elettrostimolazione perché i dolori al collo e alla schiena si sono ripresentati.

Parlando con Massimo di queste difficoltà mi ha proposto un'assistenza di sapercapire per alleviare le implicazioni mentali connesse all'incidente.

Il 28 e 29 luglio ho ricevuto tale assistenza.

Durante quest'ultima ho sperimentato delle sensazioni come paura, voglia di piangere e anche mal di testa. Ho notato però che ogni volta che raccontavo di nuovo l'incidente trovavo particolari ai quali non avevo mai più ripensato e questo mi faceva stare bene.

Alla fine dell'assistenza mi sono sentita molto meglio, molto più sicura di me stessa e come se mi fossi liberata da un indefinito fastidio che mi accompagnava dal tempo dell'incidente.

Ero molto felice!

Successivamente ho notato di essere molto più sicura al volante, di non sperimentare più panico ai semafori e francamente ripassare lungo il tragitto dell'incidente non mi fa più "un baffo"!!!

Ho anche osservato un netto miglioramento dei miei disturbi alla schiena e al collo che sono diminuiti di un buon 80% infatti non mi sono più svegliata con dolori di notte come succedeva prima. Sono molto contenta di aver ricevuto un'assistenza di sapercapire perché mi ha aiutata ad avere maggiore sicurezza e certamente mi ha arricchita come persona.

Consiglierei questo tipo di assistenza a tutte le persone che hanno subito un trauma fisico e mentale.

Segue la firma

Durante quest'ultima ho sperimentato delle sensazioni come paura, voglia di piangere e anche mal di testa. Ho notato però che ogni volta che raccontavo di nuovo l'incidente trovavo particolari ai quali non avevo mai più ripensato e questo mi faceva stare bene.

Alla fine dell'assistenza mi sono sentita molto meglio, molto più sicura di me stessa e come se mi fossi liberata da un indefinito fastidio che mi accompagnava dal tempo dell'incidente. Ero molto felice!

Successivamente ho notato di essere molto più sicura al volante, di non sperimentare più panico ai semafori e francamente ripassare lungo il tragitto dell'incidente non mi fa più "un baffo"!!!

Ho anche osservato un netto miglioramento dei miei disturbi alla schiena e al collo che sono diminuiti di un buon 80%; infatti non mi sono più svegliata con dolori di notte come succedeva prima.

Sono molto contenta di aver ricevuto un'assistenza di sapercapire perché mi ha aiutata ad avere maggiore sicurezza e certamente mi ha arricchita come persona.

Consiglierei questo tipo di assistenza a tutte le persone che hanno subito un trauma fisico e mentale.

Ringrazio molto MASSIMO per la sua disponibilità e soprattutto per la sua capacità

Affettuosamente

