

TESTIMONY OF A VICTIM OF THE ASTI EARTHQUAKE IN 2000, AFTER THE PROCESSING OF THE TRAUMATIC MEMORY CARRIED OUT WITH THE SIMPLIFIED PROCEDURE DEVELOPED BY THE RESEARCH TEAM "SAPERCAPIRE"⁽¹⁾

I went through the memories of the earthquake I lived two weeks ago, helped by Massimo with the techniques of sapercafire⁽¹⁾.

At first I experienced very strong and unpleasant physical emotions and feelings: anxiety, discomfort, stress rash, tingling of the wrists, sense of loss, sense of suffocation.

Recalling the first 5-6 times the events caused me a lot of tiredness and caused some concern that the final outcome could be positive and I could get rid of the consequences of what I experienced. Instead, persisting with confidence to recall the episode further times, the content slowly settled, leading me to indifference, disinterest, and satisfaction at the end to have it reorganized in a way that is no longer dangerous and that does not make me afraid anymore. Beautiful, in the end, the feeling I experienced of detachment from the episode and its transformation into dust. From heavy the episode became light and eventually I suddenly found myself "in the now" getting a sense of serenity and reassurance.

I used the word "in the now" because I do not know how to better describe the feeling I felt in the end, when it seemed to me that the episode was empty and free of links and ties and I felt like getting here "in the now" watching the past as a spectator and no longer as a protagonist of events.

The signature follows

⁽¹⁾ Multidisciplinary research team to which IRPI participated with one of its researchers.

Concetti, 4/09/2000

Ho ripercorso con le tecniche di sapercafire 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. Ripercorre le prime 5-6 volte l'evento 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'evento~~ l'evento si è riordinato ai miei occhi, fino a condurmi a 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" ricorrendo 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 sembra che l'episodio fosse vuoto e privo di collegamenti e legami e cui sono sentita arrivare fu: "nell' adesso" a guardare il passato come uno spettatore e non fui come un protagonista sucube degli eventi.

Benedetta