

VERIFICATION FORM, FILLED A YEAR LATER, AFTER THE PROCESSING OF THE TRAUMATIC MEMORY OF THE ASTI EARTHQUAKE OF 2000, CARRIED OUT WITH THE SIMPLIFIED PROCEDURE DEVELOPED BY THE RESEARCH TEAM "SAPERCAPIRE"⁽¹⁾

Torino, 28 Agosto 2001

Turin, August 28 2001

At a distance of _1_ year from the assistance received

- I confirm
 I do not confirm

what I wrote in my testimony and I state that

- I have
 I have no more

consequences because of the trauma

Comments:

Till last June I had no more bad manifestations. The images of the house that was trembling, which were troubling me during the days after the earthquake and that were relieved by the session, never came back. The same can be told for the anxiety and the remaining other unpleasant manifestations (sense of suffocation, etc.).

However in July, one night, an earthquake occurred in Asti of the 6th degree of the Mercalli scale, which I felt because I was awake. The difference, compared with the previous time, was that I was just a little scared and I did not experience any panic and the fear soon disappeared, because it was followed by a sense of liberation that reassured me. While I was sitting on the bed after the earthquake I remembered the goal that I set for myself after the session of the previous year: do not panic any more if I had to face a similar situation in the future, but remain aware of what was happening avoiding hazardous behaviors. Recalling this has been very useful because I felt immediately reassured and I felt a sense of liberation and I even felt very good and I could get asleep, thinking that if another earthquake shake had occurred I would have known how to react. This for me was very important because I was not effect of the events.

The signature follows

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

A distanza di 1 anni dall'Assistenza

- confermo
 non confermo

quanto scritto nel documento che avevo redatto all'epoca e dichiarato di

- avere
 non aver più

avuto ricadute o conseguenze a seguito del trauma trattato.



Commenti:

fino al Giugno scorso non ho più avuto manifestazioni negative. Le immagini della casa che tremava che mi assillavano nei giorni subito dopo il terremoto e che si erano alleviate con l'assistenza non sono più comparse. Lo stesso dicasi per l'ansia e le varie altre manifestazioni sgradevoli (senso soffocamento, etc.).

Tuttavia nel mese di Luglio di quest'anno, una notte, ad Asti si è verificata una scossa del 6° grado della scala Mercalli che ho avvertito perché ero sveglia. Tale scossa era stata preceduta dal malessere e senso di angoscia che ben conoscevo iniziato all'ora di cena. La differenza rispetto alla volta precedente è che ho provato solo paura anziché panico e la paura è svanita quasi subito dopo la scossa, poiché è stata seguita da un senso di liberazione che mi ha tranquillizzata. Mentre ero seduta sul letto dopo la scossa mi sono ricordata dell'obbiettivo che mi ero posta alla fine della assistenza dell'anno prima: non lasciarmi più prendere dal panico se mi fossi ritrovata in situazioni simili, ma rendermi consapevole di quanto stava capitando evitando azioni azzardate. L'averlo ricordato mi è stato utile perché mi sono praticamente subito tranquillizzata ed ho avvertito un senso di liberazione se non addirittura di benessere ed ho potuto addormentarmi, pensando che se si fosse verificata un'altra scossa non mi avrebbe preoccupato allo stesso modo e avrei saputo come reagire. Per me questo è stato molto importante perché non sono diventata dipendente dagli eventi.

