

## TESTIMONY OF A VICTIM OF A CAR ACCIDENT, ASSISTED TO PROCESS THE TRAUMATIC MEMORY WITH THE SIMPLIFIED PROCEDURE DEVELOPED BY THE RESEARCH TEAM "SAPERCAPIRE"<sup>(1)</sup>

On January 17 I suffered a car accident during which a taxi, going through a red light, violently struck my car causing me a rather violent trauma.

After six months I still felt contractions and neck and back pain, but above all it had become an automatic thing for me to wait several seconds at the traffic light after the green light had shown up. I had to make sure that all the cars stopped at the red light. I realized it was very strange, but I could not do it differently. Naturally, all this was accompanied by the fear that the accident could be repeated.

I remember that a few seconds before I hit the bump, I saw the "white" car approaching me; in fact for a few months I felt a lot of fear every time that a car of the same color approached me. The road that crosses the crossroads where I suffered the accident brings to my parents home and I travel along it at least a couple of times a day; I do not doubt that for a while I had to change my path to not remember the accident.

In July I had to resume physiotherapy and a cycle of electro-stimulation because neck and back pains resurfaced.

Speaking to Massimo of these difficulties of mine, he offered me assistance through the techniques of sapercafire<sup>(1)</sup> to relieve the mental implications of the accident. On July 28 and 29 I received this assistance..

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

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 contratture e dolore al collo ed alla schiena ma soprattutto era diventata una cosa automatica per me aspettare variati 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'evento 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 questa difficoltà mi ha proposto un'assistenza di sapercafire per alleviare le implicazioni mentali connesse all'incidente.

Il 28 e 29 luglio ho ricevuto tale assistenza.

During the latter I experienced feelings like fear, desire to cry, and even headaches.

I noticed, however, that every time I repeated the elaboration of the accident again, I found particulars I had never thought of again and that made me feel good.

At the end of the assistance I felt much better, much surer of myself and as if I had been freed from an indefinite annoyance that accompanied me from the time of the accident. I was very happy!

Afterwards I noticed that I was much more secure when driving, I did not experience any more panic at the traffic lights and, frankly, to go back along the road where I had the accident does not bother me any more!!!

I also observed a significant improvement of my back and neck pains, which dropped by a good 80%, in fact, I did not wake up at night in pain as before.

I am very pleased to have received such an assistance, because it helped me to have greater security and certainly enriched me as a person.

I will advise this kind of assistance to all people who have suffered physical and mental traumas.

The signature follows

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 tranquillamente ripassare lungo il tragitto dell'incidente non mi fa più "un baffo"!!!

Ho anche osservato un molto 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 sapere capire 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

