

ANSIA DA TERREMOTO, "CHI LO HA VISSUTO HA PIU' FORZA, ORA LAVORARE SU SE STESSI"

2 Novembre 2016

L'AQUILA - Tornano le scosse di terremoto, anche se non sotto le terga ma a una distanza tale da provocare qualche danno, non morti e feriti, e all'Aquila, che conosce bene la parola sisma, un po' di ansia torna a salire.

E allora, spiega la psicologa e counselor aquilana Valeria Ciciotti, "è bene utilizzare al meglio gli strumenti che chi ha già vissuto forti terremoti ed è sopravvissuto ha a disposizione".

Anche se, tiene ovviamente a non banalizzare l'argomento la giovane professionista, "ogni persona fa storia a sé, quindi non può esserci un'unica risposta applicabile a tutti. Però in queste condizioni di incertezza, perché hai i terremoti che colpiscono le zone intorno a te mentre stai ricostruendo te stesso, non soltanto le case, più la comunità a te più legata, possono essere la famiglia o gli amici, dimostra affetto e vicinanza nei tuoi confronti, più ce la fai ad andare avanti".

"Ma è sempre da se stessi che si deve partire", precisa la Ciciotti, che nel frattempo ha aiutato chi all'Aquila, dopo il sisma che ad agosto scorso ha distrutto 'universi' vicini come Amatrice, ha sentito il bisogno di confrontarsi, di sfogarsi, con una psicologa.

"In certi casi - racconta - ho chiesto a chi veniva da me preoccupato se volesse la consulenza dentro o fuori lo studio. È inevitabile, il problema della paura del terremoto si ripresenta ogni volta. Possiamo soltanto lavorare su noi stessi, imparando a gestire al meglio ciò che proviamo, confortati dalla comunità a noi più prossima e in cui crediamo di più".

Una particolare attenzione, spiega la psicologa e counselor aquilana, "va rivolta ai più piccoli. Ad esempio, chi ha figli deve sforzarsi per non nascondere il terremoto. Bisogna aprirsi e spiegare loro, magari con favole o racconti, che una scossa di terremoto non è il vento che soffia forte. Questo può aiutare anche i più grandi a tirare fuori le emozioni, a 'depurarsi', senza fingere con chi sta crescendo e assorbe tutto di noi".

"Ovviamente, c'è chi di fronte a una scossa reagisce andando a dormire in auto, come è capitato anche qui all'Aquila in questi giorni, insieme ai figli", ammette la Ciciotti.

"Ma quando aumentano le responsabilità perché non siamo più soli e abbiamo dei figli da crescere - spiega ancora - dobbiamo evitare ancora di più le situazioni di panico".

"D'altra parte - dice ancora la professionista - nella vita i traumi, grandi o piccoli, sono pressoché inevitabili -. Pensiamo alla prima delusione d'amore: non è che le eventuali separazioni successive siano meno traumatiche, è che cambiano le nostre condizioni rispetto al trauma, cioè lo viviamo diversamente, con più capacità perché sappiamo già cosa comporta. Con il terremoto, se riflettiamo, è la stessa cosa".

Uno scenario poi la Ciciotti lo apre sui social network, letteralmente invasi in forme e contenuti diversi in casi di calamità: "Nei post su *Facebook* ognuno scrive ciò che sente per ragioni personali, può essere per sfogo, per ironia, ma c'è pure chi sceglie di non scrivere niente".

Dunque, conclude la psicologa, "potremmo decidere di scrivere su un diario, con penna e su carta per 'accendere' la mente e rendere le confessioni, gli sfoghi, i pensieri, davvero intimi. Senza dimenticare che in questi casi, qualsiasi forma di sostegno può aiutarci, da una passeggiata al mare, a un caffè con un amico, fino al passaggio da uno psicoterapeuta".