



*Rivista di*

# **Psicologia dell'Emergenza e dell'Assistenza Umanitaria**

**SEMESTRALE DELLA FEDERAZIONE PSICOLOGI PER I POPOLI**

**Numero 16, 2016**



Viviana De Pellegrini e Daniela Gavaz

# Diario di due psicologhe nel terremoto in Abruzzo del 2009 e nel terremoto in Emilia-Romagna del 2012

---

## Riassunto

*La presente esperienza di terremoto, scritta in forma diaristica da due psicologhe dell'emergenza, fa emergere come la scrittura rappresenti un mezzo per "buttare fuori" le emozioni e rielaborarle dandogli un senso. Scrivere un diario durante un'emergenza significa prendersi il tempo per capire cosa succede dentro e fuori di sé, per acquisire consapevolezza ed essere d'aiuto. Le emozioni, se non esternalizzate, rischiano prima o poi di esplodere o di implodere, a seconda dei casi. Questa narrazione diaristica dimostra come dar voce al "sentire" proprio e a quello altrui, riconoscendo criticità e punti di forza, mettendo in relazione persone, risorse, è uno tra gli strumenti utili per far scaturire iniziative che possono gradualmente portare a una rinascita da situazioni catastrofiche.*

**Parole chiave:** terremoto, diario, solidarietà.

## Abstract

*The present earthquake experience, written in the form of a diary by two emergency psychologists, highlights how writing may represent a means to "pour out" emotions and reprocess them by giving them meaning. Writing a diary during an emergency means taking the time to understand what is happening inside and outside oneself, to reach awareness and be of help. When not externalized, emotions risk eventually exploding or imploding, according to the specific case. This diary narration shows how giving voice to one's and others' "feeling", by acknowledging critical points and strengths as well as connecting people and resources, may be a useful tool among others to generate initiatives that may gradually lead to a rebirth from catastrophic situations.*

**Key words:** earthquake, diary, solidarity.

---

## Viviana – Abruzzo 2009

Trascrivo al computer ciò che ho scritto in un prezioso quadernetto donatomi a un seminario sull'autobiografia, che più volte ho preso in mano e più volte riposto nell'esperienza in Abruzzo: alle volte non c'è stato il tempo per scrivere, alle volte alla scrittura si è sostituita la preziosa e immediata condivisione con le colleghe, Raffaella e Silvia. Abbiamo imparato a conoscerci durante il viaggio, venerdì 10 aprile, scambiando idee, parlando di sciocchezze, ridendo. Tutto questo fino al tunnel del Gran Sasso, attraversato con l'ansia di vederne presto la fine e al tempo stesso con la preoccupazione di cosa avremo visto dopo.

Ci aspetta un'autostrada deserta. Ci superano solo mezzi di soccorso. In auto cala un silenzio pieno di interrogativi: in questi momenti ho percepito forte la nostra vicinanza, penso che quel silenzio ci abbia unito, un qualcosa di comune su cui abbiamo costruito tutto ciò che abbiamo fatto.

Questa volta non ho fatto il viaggio da sola e questo è un punto di forza,

al quale si aggiunge che l'auto è nostra, siamo autonome, e abbiamo avuto tempo per conoscerci, riconoscerci.

Passiamo attraverso paesi che non sembrano toccati dal terremoto e improvvisamente vediamo case distrutte e altre che sembrano in bilico, pronte a cadere. In seguito, gruppi di tende, alcune disseminate qua e là. Impareremo a conoscere queste tende, a sentirne l'odore e a capire quanto freddo si provi a dormirci dentro.

Arriviamo al Campo di Tempèra. Siamo qui per appoggiare il gruppo PxP di Cuneo; collaboreremo con Alessia e Lucia, che sono in un altro Campo, e con Serena e Donatella, che sono ai funerali. Oggi è il giorno dei funerali. Al campo non si sa niente, non c'è la televisione, non c'è la radio, non ci sono i giornali. Sembra di vivere in un tempo sospeso, mancano i riferimenti della quotidianità, ed è proprio da questo che origina quel senso di disorientamento che molte persone poi ci raccontano.

Le colleghe hanno già predisposto uno spazio per i bambini, c'è un grande cartellone sulla tenda che lo indica "Tutti i colori dei bambini"; è uno spazio tra le tende, non riparato, ma è lo spazio per i bambini ed è questo quello che conta. È uno spazio colorato, e ci sono tanti bimbi che giocano.

Oltre ai bambini, quello che colpisce sono i tanti anziani. Alcuni girano spaesati, alcuni stanno seduti sotto la tenda-mensa, in attesa di qualcosa. Le signore nelle tende aperte escono fuori e raccontano appena ti avvicini; qualche volta è difficile comprendere il dialetto, ma gli occhi, gli sguardi aiutano: in fondo agli occhi vedi la paura vissuta e l'incertezza del presente. Si parla di ieri e di oggi, un domani è troppo lontano e doloroso. Si chiede loro com'era la vita in paese: c'erano due bar, e gli anziani al pomeriggio si trovavano a giocare a carte, a briscola; e così parte la ricerca affannosa di un mazzo di carte (napoletane!).

In una tendopoli puoi chiedere molte cose ma non un mazzo di carte. Nei nostri zaini ci sono le carte da gioco – per giocare a Scala, Uno o Solo – ma portate pensando agli adolescenti.

I racconti non si interrompono mai. Della notte della scossa veniamo a conoscere tutto: i rumori, i suoni, gli odori, quei ventidue secondi interminabili, ventidue lunghissimi secondi da vivere, ma brevissimi nella distruzione che portano. "Quell'attimo che non finiva mai, ma come può un attimo portarmi via tutto?".

Piano piano, dal racconto di cosa è successo emergono emozioni, forti, dirimpenti, urlate e sussurrate. Senti che puoi solo ascoltare, sorreggere e reggere con le persone questo peso, accogliere il dolore e la rabbia, so-stare con loro ovunque, dove capita.

Anche nel momento in cui si accompagnano le persone in casa per recuperare i loro oggetti, se i Vigili del Fuoco Volontari lo permettono, ti accorgi come certe cose siano dei testimoni dell'esistenza che permettono di ricostruire un passato. Un padre entra in casa per prendere i vestiti e la pergamena della laurea della figlia, in una cornice di ciliegio fatta con le sue mani; qualcun altro la Vespa dal garage, unico ricordo della sua mamma.

Avverti quanto dolore c'è nelle persone nel vedere la propria casa, rifugio sicuro, così violata: tutti possono vedere cosa si nascondeva dietro un armadio. Senti la sofferenza e abbassi gli occhi, ma rimani a fianco, quasi un puntello di sostegno.

Ed è Pasqua. In questa frazione ci doveva essere una festa con una processione da un santuario vicino. Per le vie, infatti, rimangono i segni di preparativi, e la domenica di Pasqua d'obbligo c'è la colazione con le uova benedette, il salame e la focaccia dolce. Perché non provare a riproporre questa tradizione antica, anche oggi, anche se siamo in tendopoli? Sarà possibile? È un'idea che con alcune donne del paese prende forma e si fa possibile. Diventa fattibile la collaborazione con i volontari della cucina. Una signora propone di fare le focacce, ma le scorte della cucina constano di un solo chilo di farina. Di conseguenza devo attraversare una rete un po' complicata di relazioni, fino a che le focacce vengono acquistate. Ed è così che la tradizione viene mantenuta; il filo del passato resiste e grida forte la voglia di ricominciare, di non spezzarsi. La comunità ha grandi risorse e ce lo dimostra ogni giorno, e noi possiamo accompagnare e sostenere questa rinascita, non sostituirci.

Il pomeriggio di Pasqua lasciamo Tempera per San Panfilo d'Ocre, un'altra tendopoli in montagna. Si deve ricominciare. Avevamo un ritmo, c'erano delle relazioni, abbiamo dovuto interromperle, ma è stato necessario. Troppi psicologi concentrati in poche tendopoli. Ci sono campi scoperti, *dobbiamo* andare, ma ci andiamo volentieri.

La fatica del lasciare viene ricompensata dalla conoscenza di molti volontari che operano al campo di San Panfilo (quanta difficoltà a ricordarne il nome!). Ci avviciniamo lentamente alle persone, veniamo accolte con calore. Diventa naturale l'esserci, l'essere a disposizione, ed è così che secondo me siamo state: a disposizione di tutti, della gente del paese, ma anche dei soccorritori. Siamo state attente ai movimenti delle persone, abbiamo capito che, per esempio, con Al. ed As. a un certo punto è diventato necessario fermarsi, aspettare e rispettare i loro tempi, quasi ci dicessero "aspettate, chiederemo noi aiuto"; e così è stato. Quanto importante diventa tenere a bada l'ansia del fare, dell'esserci a tutti i costi, di dover raccogliere tutti i segnali! "Vi ricordate la domenica pomeriggio com'era la tenda dei bambini?". Non era uno spazio-gioco, sembrava una discarica. E invece, la domenica sera, al nostro ritorno, era tutto pulito, ordinato, anche troppo ordinato.

Il rispetto di questi tempi ha forse permesso quell'avvicinamento che è culminato con la programmazione degli incontri insieme ad As. Mi dispiace non aver potuto partecipare a quel progetto, ma dovevamo tornare, e onestamente era arrivato il momento di rientrare. La mia mente era colma, e l'ho capito quando ci siamo fermate a Tempera, quando ho visto M. ho per un attimo pensato fosse una persona di San Panfilo.

A., As., Al.: tre persone con cui abbiamo fatto un piccolo viaggio. A. voleva aiuto per mettere ordine nella comunità, con la necessità di fare i

turni. As. chiedeva aiuto per riprendere in mano la sua vita di madre chiedendo, per esempio, *se* dare un orario e *quale* per mettere a dormire i bambini; e, nel suo ruolo di insegnante, chiedendo di aiutarla a programmare nel dettaglio le attività legate alla scuola. Al., le cui parole spesso si interrompevano, e a parlare erano i suoi occhi e i gesti rapidi, veloci; e poi ancora A. che voleva spazio per discutere di come ridisegnare la sua vita con L., dal momento che lo spazio fisico della tenda toglieva ogni intimità, costringendo a una convivenza forzata con il fratello e la cognata. C'era R. con le sue paure, il lavoro perduto, la madre lontana, ma con la voglia di rimanere, di dare una mano; e poi G., sorridente, tenace, preziosa risorsa, anche come cuoca; e ancora la nonna di R., unica anziana rimasta nel PMA (Punto Medico Avanzato), che è riuscita a tener testa al dottore. E i bambini, tutti i bambini. E infine vorrei sottolineare la solidarietà che tra noi si è creata, il supporto che in voi, colleghe, ho trovato. Grazie, di cuore.

#### Viviana e Daniela – Emilia-Romagna 2012

Primo turno: 29 maggio – 2 giugno. Partenza da Padova con il camper e il pulmino, con il supporto di due volontari della Protezione Civile di Padova: Adolfo Vesa e Mauro come logista.

Mandato ricevuto: analisi dei bisogni, rilevazione delle criticità e inizio progettualità per il nostro intervento psicosociale.

Arrivo nella mattina di martedì, in concomitanza con la seconda scossa di terremoto che farà più danni materiali e psicologici della prima (quella del 20 maggio).

Caos e disorganizzazione sono le prime cose che incontriamo, sia a livello di COC (Centro Operativo Comunale) a San Felice, sia, e soprattutto, in tendopoli.

Sistemiamo il camper in un luogo che ci sembra strategico, di fianco alla segreteria e di fronte alla mensa.

Facciamo un tentativo di avvicinamento ai referenti del campo, con difficoltà, ma bracciamo tutti a “stile segugio”, a goccia di un rubinetto che perde: il capo campo è un volontario giovane alla sua prima esperienza, gran lavoratore ma poco incline ai momenti corali di confronto. Il responsabile scout – gli scout si occupano della segreteria e dell'animazione, ma anche dell'approvvigionamento viveri – è troppo preso da tutto; non riusciamo a incontrarci, se non in modo informale. Durante il nostro turno si sono avvicinati tre referenti regionali. Pensavamo fossero i responsabili e i garanti della continuità dell'intervento in tendopoli, ma in seguito abbiamo scoperto che così non era. Manca un riferimento sanitario; perciò noi e gli scout diventiamo presidio sanitario.

Cerchiamo di ragionare e non farci coinvolgere dal caos che sentiamo salire attorno a noi, data la presenza di tantissimi bambini, anche molto piccoli. Decidiamo in autonomia di diventare il riferimento per la

distribuzione dei pannolini (compito che aveva la segreteria...) e del materiale igienico sanitario connesso. È stata una buona idea che ci ha permesso di avvicinare gran parte della popolazione residente, mamme e papà in cerca di un pannolino, e non solo.

Davanti al camper abbiamo montato il gazebo che è diventato subito uno spazio di accoglienza per i genitori (riguardo ai pannolini e per i bisogni più psicologici), per gli anziani (una sedia permette la sosta, e so-stare vuol dire fermarsi e non essere soli – in questo abbiamo ricevuto un grande aiuto da parte dei Volontari della Protezione Civile di Padova), per i piccoli infortuni che necessitavano di un “cerotto parlante” e come astanteria in attesa del 118. Tutto ciò ha cementato alcune relazioni: ha favorito la conoscenza dei residenti della tendopoli e ha permesso la verbalizzazione dei bisogni, chiara in alcuni contesti, meno in altri; a tratti faticosa anche per lo scoglio linguistico. Il nostro camper con spazio annesso è diventato così un punto fermo, psicologicamente parlando.

I punti di forza del nostro intervento: abbiamo affrontato il caos pensando a cosa ci avesse spinto a prendere quella decisione; ci siamo sempre proposte anche come riferimento, per esempio con i medici di base; abbiamo tenuto un diario ricordando *chi, cosa, quando* e scegliendo di avere due quaderni di consegne; l’esperienza ha aiutato; è stata buona la relazione tra noi, autonome e collaborative;

Le criticità nell’esperienza: il caos organizzativo: “chi tiene le fila?”; la mancanza di un presidio sanitario; l’interculturalità: è necessaria una formazione specifica, mi sono resa conto dei miei limiti; necessaria un’attenzione maggiore nell’allestimento di tende e servizi (promiscuità) e alla presenza di anziani; come fare le consegne: non abbiamo un’idea organizzativa nostra; mancanza di una divisa che ci rappresenti; il caldo, è necessario essere in buona forma, fare attenzione a noi stessi; avere presenti le linee guida per il nostro intervento, soprattutto per l’*entry team* (l’ABC del primo intervento).

*Viviana De Pellegrini, psicologa psicoterapeuta, Psicologi per i Popoli - Regione Veneto.*  
*Daniela Gavaz, Psicologi per i Popoli - Regione Veneto.*

