

La terra trema, la mente trema. Analisi psicosociale del terremoto dell'Aquila

Marco Longo

L'autore espone in prima persona quanto vissuto all'Aquila nei mesi successivi al sisma come volontario fra i sopravvissuti affetti da seri problemi da sindrome post traumatica da stress. Le ripercussioni della catastrofe sull'equilibrio psichico dei sopravvissuti sono aggravate dalla circostanza che l'evento era atteso: ciò comporta un senso di impotenza per la sottovalutazione dei segnali premonitori da parte delle istituzioni.

Il terremoto dell'Aquila ha presentato caratteristiche molto particolari, da un punto di vista sia sismologico sia psicosociologico.

In primo luogo perché ha colpito con enorme devastazione i centri storici e monumentali di una città secolare e di una lunga serie di antichi paesi circostanti. In secondo luogo perché, nonostante ciò, la maggioranza della popolazione si è per fortuna salvata: "solo" 300 morti, su una popolazione di circa 80.000 abitanti (ben diversa la situazione, per esempio, nei terremoti di Avezzano e Messina, dove le vittime arrivarono a circa l'80% della popolazione: rispettivamente 11.000 e quasi 100.000).

Questo per vari motivi.

Innanzitutto perché il sisma è avvenuto di notte e in quel momento una grande fetta della popolazione non si trovava nei centri storici costruiti in pietra, ma nelle palazzine o nelle casette di residenza costruite intorno ai centri storici, ovvero in case con la struttura portante di cemento, che hanno subito anch'esse grandissimi danni, ma al 90% hanno resistito alla forza dirompente del terremoto senza crollare, permettendo a migliaia di persone di riemergere, spesso ferite e intossicate dalla polvere, ma vive.

In secondo luogo perché il sisma è avvenuto la notte tra domenica e lunedì, per cui molte delle persone che durante la settimana risiedono, lavorano, o vanno a scuola nei centri storici o nelle loro immediate vicinanze si erano recate per il weekend (tra l'altro era la Domenica delle Palme) in luoghi più lontani dall'epicentro, nelle seconde case, presso le famiglie di origine, o nei paesi montani, geologicamente più protetti dal sisma rispetto agli insediamenti a valle per la presenza degli strati rocciosi.

Inoltre, durante la settimana di Pasqua molte persone, in particolare circa 20.000 studenti universitari fuori sede, si erano già allontanate per le vacanze.

Ma, soprattutto, il terremoto non è avvenuto “a freddo”: in Abruzzo la terra tremava sensibilmente, anche più volte la settimana, fin dal novembre 2008. La scossa maggiore, cioè quella delle 3:32 del 6 aprile (magnitudo 6,2), è stata preceduta proprio nelle tre ore precedenti da altre due forti scosse (magnitudo 4), per cui moltissime persone al momento della catastrofe erano già uscite dalle case e si erano rifugiate in auto e/o in luoghi aperti.

Ben diverse sarebbero state le conseguenze se il sisma fosse avvenuto, per esempio, a metà mattina di un qualunque giorno infrasettimanale, quando migliaia e migliaia di persone si sarebbero trovate nei centri storici, nelle strade strette, nei negozi, negli uffici, nelle scuole e nelle università. Oppure verso sera, quando migliaia di persone, soprattutto ragazzi abruzzesi e fuorisede, si sarebbero riversati al centro dell’Aquila per lo “struscio” o avrebbero affollato i bar, i pub, le cantine, i ristoranti ecc. Oppure se il terremoto fosse arrivato senza il “preavviso” delle due forti scosse delle 23 e dell’una, ma soprattutto se la forza del sisma fosse stata maggiore per intensità e/o per durata, cosa che avrebbe fatto crollare anche le costruzioni in cemento.

Ben diverse sarebbero state le conseguenze psicosociologiche che avremmo dovuto affrontare anche come psichiatri e psicologi dell’emergenza, perché una cosa è organizzare i soccorsi e prendersi cura di un numero percentualmente minoritario di superstiti rispetto alle vittime, pur se sotto profondo shock per un evento catastrofale improvviso e fortemente luttuoso; un’altra è prendersi cura di una popolazione vastissima di sfollati, magari con un numero limitato di lutti, ma con un diffuso e profondissimo stress interno dovuto al fatto di aver vissuto e subito per mesi e mesi una media di tre o quattro scosse alla settimana e, soprattutto, l’attesa quotidiana e spasmodica di un evento catastrofale ben maggiore.

E questo senza che nessuno intervenisse preventivamente, per esempio, approntando aree di accoglienza adeguate, come del resto prevederebbe la legge, o puntellando taluni edifici, anzi, ricevendo solo continue e formali rassicurazioni dagli organi tecnici e governativi dello Stato sul fatto che non ci fosse un pericolo reale. Questo ha creato un profondo stato psicologico di terrore e di sfiducia nelle istituzioni difficilmente colmabile, anche con l’intervento post sisma più veloce, massiccio, ben organizzato e soprattutto ben pubblicizzato. Tant’è che a un anno di distanza è ancora fortemente presente nella popolazione aquilana la sensazione di essere stati abbandonati al proprio destino e, soprattutto, che il sisma non sia ancora finito e che la “scossa finale” debba ancora arrivare, cosa che rende tuttora difficilissimo lavorare sulla normalizzazione.

Conosco bene questa situazione. Abito e lavoro principalmente a Roma, ma da più di quarant’anni ho una casa in un paesino montano sull’Altopiano delle Rocche, a 1.350 metri di altitudine e a 30 km dall’Aquila (ma in linea d’aria a neanche 15 km dalla città e a neanche 10 km da Onna) e da circa vent’anni lavoro anche in Abruzzo, dove prima del sisma venivo abitualmente almeno ogni quindici giorni. Ero all’Aquila e a Chieti, per il lavoro con i miei studenti, anche dal 3 al 5 aprile 2009 e posso assicurare che la situazione psicologica era

tesissima (dopo le scosse del 1° e del 3 aprile si era anche deciso di anticipare la chiusura pasquale delle scuole e di altri uffici).

Ero tornato a Roma il 5 sera, ma ero ancora sveglio alle 3:32 del 6, perché mi trovavo in collegamento Internet e/o in videoconferenza con colleghi stranieri e con alcuni miei studenti di Chieti, con i quali abbiamo avvertito chiaramente e contemporaneamente il sisma (sulla mia scrivania sono anche caduti degli oggetti e lo schermo del computer, come tutto il resto, ha vibrato fortemente per quasi mezzo minuto), comprendendo immediatamente che qualcosa di terribile doveva essere avvenuto tra Roma e Chieti.

Sono arrivato all'Aquila il 7 mattina, con l'idea di mettere subito a disposizione soprattutto le mani e la schiena, come già feci da giovane in Friuli e poi, successivamente, in Umbria e in Irpinia, ma soprattutto (visti anche gli ormai 57 anni di età) la mia professionalità e la mia esperienza di psichiatra e conduttore di gruppo. Sono rimasto in Abruzzo per tutto il mese di aprile, per collaborare con la Protezione civile, tornandovi poi ogni settimana, per tre o quattro giorni ciascuna nei dieci mesi successivi (luglio e agosto, invece, li ho trascorsi continuativamente nei campi aquilani).

Illustrerò ora qui brevemente alcune esperienze dell'intervento di emergenza psicologica, rimandandovi per una trattazione più completa ai lavori che ho pubblicato nel portale www.psychomedia.it, di cui sono *editor*, nella pagina sulla psicologia dell'emergenza <http://www.psychomedia.it/pm/modpsy/emergendx.htm>.

Per prima cosa ho preso contatto, alla DiComaC (Direzione comando e controllo all'Aquila della Protezione civile), con i responsabili della sanità e della psicologia della Protezione civile; poi, nei punti di raccolta e nei primi campi in costruzione, con i colleghi e gli operatori dei servizi psichiatrici e psicologici aquilani, molti dei quali già conoscevo, trovandoli tutti veramente provati e sovraccarichi, sia per le condizioni di lavoro estremamente difficili, all'Aquila come in tutta la Valle, sia per la situazione personale, dato che anche loro avevano riportato ferite, perso la casa, parenti, amici.

Essendo io di casa (data la mia abitazione sull'Altopiano delle Rocche, per fortuna con lesioni limitate, tutte non strutturali, anche se per tre mesi non è stato possibile entrare, essendo stato chiuso per sicurezza tutto il centro storico del paese, finché non sono state puntellate le case pericolanti e rialacciata la corrente elettrica) e visto che sono abbastanza conosciuto nella zona, per prima cosa mi è stato affidato il compito di coprire psicologicamente il territorio pedemontano e montano che va da Ocre fino a O vindoli.

Cosa che ho cominciato a fare visitando a rotazione tutti i campi dei vari paesini e quelli delle loro frazioni, coordinandomi con chi li gestiva sia dal punto di vista operativo sia sanitario, ma soprattutto prendendo contatto diretto con la popolazione: riunendola prima in gruppi assembleari, spesso approfittando del momento dei pasti, in cui erano tutti già riuniti, poi più ridotti, ma anche organizzando colloqui familiari o individuali, fornendo quindi il primo sostegno e le prime informazioni di aiuto mentale.

Successivamente ho lavorato molto anche nei grandi campi aquilani e della vallata, contribuendo alla riorganizzazione delle comunità e anche tenendo conferenze informative o conducendo riunioni assembleari per facilitare la coesione e la collaborazione nei campi tra le varie componenti sociali, ma anche etniche: molti, infatti, i peruviani, i filippini, i rumeni, gli albanesi.

Il protocollo dell'intervento psicologico di emergenza dopo una catastrofe prevederebbe innanzitutto l'attivazione di uno screening preventivo di tutta la popolazione coinvolta, attraverso un minuzioso censimento anamnestico, compilazione di schede, test ecc. per valutare il rischio di insorgenza della Sindrome post traumatica da stress, acuta e cronica, relativamente al tipo di personalità, sviluppo psicologico, eventuale storia psichiatrica e grado di esposizione all'evento.

Tuttavia una simile procedura, oltre che complessa e laboriosa, rischia spesso di diventare, per gran parte della popolazione colpita, più ansiogena che realmente utile, tanto più nella particolare situazione di questo "terremoto annunciato", per cui in genere si preferisce - a parte casi particolari, come quello della devastazione urbana causata dall'incidente ferroviario di Viareggio - operare con un rilevamento molto più morbido dei dati, operando a livello di gruppi e psicosociale; prendendo, comunque, contatto con tutte le persone che sono state esposte all'evento e alle sue conseguenze, o che sono interessate o coinvolte in tutte le successive fasi dell'intervento di emergenza, di normalizzazione, di riparazione e ricostruzione: ivi compresi i soccorritori.

A parte casi particolari, si preferisce, quindi, iniziare con un puntuale censimento della popolazione, in genere fatto in modo colloquiale, visitando le persone tenda per tenda, o meglio ancora muovendosi per unità familiari, raccogliendo gradualmente da ognuno brevi notizie rispetto a come è stato vissuto l'evento, ma anche su diversi particolari precedenti della vita personale e lavorativa; questo ha anche lo scopo di ottenere dati sulle competenze di lavoro che potrebbero essere proficuamente impiegate nelle fasi di emergenza e soprattutto di ricostruzione, con grande vantaggio sia sociale, nei termini di risparmio di risorse ed energie da parte dei soccorritori e sviluppo di una più rapida autonomizzazione della popolazione, sia psicologico-individuale, in quanto rendersi utile è uno dei modi migliori per affrontare ogni situazione crisi.

Ovviamente durante tutti questi brevi colloqui esplorativi, che vengono poi ripetuti nel tempo, si osserva attentamente ogni persona, stilando un diario di annotazioni, in modo da poter cogliere subito, sul nascere, eventuali situazioni psicopatologiche o modificazioni peggiorative dello stato psicologico; solo in questi casi si attiva, quindi, tutta la procedura anamnestica e diagnostica, compilando la scheda di *triage* e utilizzando specifici test di personalità e psicodiagnosticici.

Per il resto si continua a essere presenti e visibili quotidianamente nei campi, soprattutto in mensa e negli altri momenti sociali, o anche con più o meno frequenti passeggiate tra le tende, facendo in modo che la popolazione conosca bene gli operatori psicologici e percepisca la loro continua presenza e disponibilità, ma senza assolutamente mai "psichiatrizzare" i campi.

Nel frattempo si attivano anche altre modalità di intervento specifico, per lo più di gruppo o collettivo: per fasce di età, o per particolari insiemi sociali o professionali all'interno della popolazione colpita, in modo da facilitare l'esternazione e la fluidificazione delle emozioni, e aumentando la coesione e la cooperatività.

Analoghi interventi di gruppo si attivano anche per i soccorritori (Dpc, Vigili del Fuoco, Croce Rossa ecc.), allo scopo di mantenere alto il livello di efficienza del loro operato e facilitare l'emergere soprattutto delle caratteristiche più collaborative di ognuno, inibendo invece la tendenza a prendere iniziative individuali che, per quanto a volte apparentemente lodevoli, spesso possono far correre rischi a se stessi e agli altri, specie se corrispondono a spinte troppo emotive o più o meno francamente onnipotenti, quando non narcisistiche.

Vengono, quindi, attivati gruppi di ascolto, di discussione libera o a tema, gruppi operativi e/o di autoaiuto per tutta la popolazione colpita, ma anche analoghi gruppi di discussione e di *debriefing* per i soccorritori, cercando in entrambi i casi di mitigare gli aspetti di sovraccarico emozionale di tutti e quelli di leadership impositiva, negativa o manipolativa di certi individui. Si cerca di facilitare, invece, l'emergere di aspetti collaborativi, di coesione e di accomunamento, utili sia nel prendere decisioni collettive sia nel favorire una piena efficienza e sinergia di tutte le risorse operanti.

Eventuali interventi di sostegno psicologico specifico o di tipo francamente psicoterapeutico appartengono, invece, a situazioni particolari, o a fasi successive all'intervento sull'emergenza; tali interventi vengono attivati solo in casi specifici, coinvolgendo al bisogno i servizi psichiatrici territoriali, quindi sempre dopo un'opportuna valutazione psicodiagnostica, sia psicologica sia eventualmente psichiatrica.

Passato il primo mese dal terremoto, la situazione psicologica generale nei campi abruzzesi si è gradualmente modificata e pian piano si è assistito al passaggio da una “fase acuta di primo impatto psicologico”, caratterizzata dalle relative forme di immediata reazione emotiva alla situazione catastrofale (purtroppo anche a lungo attesa e temuta) sia di tipo luttuoso sia di tipo eccitatorio/reattivo, a una “seconda fase di sempre maggiore e più amara consapevolezza”, caratterizzata prevalentemente da un progressivo orientamento verso una dimensione simil-alexitimica o depressiva.

Nei primi giorni dopo il terremoto, le emozioni principali sono state di opprimente e inelaborabile terrore per l'accaduto - pur se a lungo “atteso” - di attonita e impotente contemplazione della distruzione circostante e soprattutto di lutto per la perdita di amici e parenti, ma anche delle abitazioni, delle chiese, dei palazzi comunali e di tutte le altre costruzioni di riferimento sociale, storico e culturale, segno di un popolo colpito gravemente dalla catastrofe non solo negli affetti, ma anche in tutti i suoi simboli.

Tuttavia nelle prime settimane a tali emozioni luttuose si sono aggiunti anche forti e spontanei sentimenti di nuova fratellanza e di ritrovata solidarietà sociale, dovuti alla sensazione di massivo “acomunamento”; questo sia per il fatto di essere stati colpiti tutti contemporaneamente e nello stesso modo, sia

per l'inevitabile situazione di obbligatoria e promiscua condivisione nei campi degli stessi spazi ristretti e dei medesimi tempi e ritmi vitali, legati alla prima fase di basilare riorganizzazione della sopravvivenza.

Se, dunque, le "principali emozioni", come sempre in questi casi, sono state di paura, angoscia, dolore, senso di smarrimento, senso di vergogna per aver bisogno di aiuto, ma anche "rabbia impotente" contro un "nemico invisibile e incontrollabile", le "prime reazioni" sono state molto spesso anche di iperattività, di forte slancio solidale, di ritrovato dialogo, di mutuo sostegno e reciproco aiuto; cosa che ha permesso di superare o sospendere, almeno per un poco, le usuali divisioni e le ataviche diatribre tra persone, famiglie, clan e fazioni sociali, culturali e politiche.

Con il passare del tempo, però, a queste prime emozioni e reazioni psicologiche e comportamentali, legate alla compresenza e/o all'alternanza sia di pesanti manifestazioni di abbattimento sia di forme di eccitazione e persino di euforia reattiva, pian piano è subentrata una sempre più stabile, piatta e univoca "dimensione psicologica di tipo depressivo", accompagnata da una progressiva, crescente e ineluttabile consapevolezza della situazione e di tutti i problemi a essa inerenti; quindi anche da una crescente perdita di speranza per una rapida risoluzione di tutti quei problemi.

Lo si vedeva dalle facce della gente, sempre più serie, grigie, tese - soprattutto nei grandi campi aquilani - dai volti affranti e irrigiditi da un'espressione di stanchezza e disinteresse, dovuta alla perdita di speranza, ma anche alla noia e alla ripetitività della "vita" in tenda e nei pochi - e spesso non sufficientemente organizzati - spazi comuni. Anche perché la terra continua a tremare.

Lo si percepiva dalla sempre maggiore reattività e animosità della gente, con improvvisi litigi anche per futili motivi; dall'emergere di un pensiero scisso, persecutorio e paranoideo, con crescenti manifestazioni, anche apertamente aggressive o conflittuali, di invidia e/o gelosia, tra le persone, le famiglie, i clan ecc.; invidia a volte anche motivata verso chi in un certo momento magari aveva evidentemente avuto o preso di più, come sempre può capitare, nonostante i controlli; ma più spesso immotivata, rivolta a chi solamente si riteneva avesse avuto o preso di più, forse proiettando negli altri il proprio bisogno, spesso negato, con vergogna.

Lo si capiva dalla trasformazione dei discorsi: prima incentrati sul lutto e sul terrore, che purtroppo si rinnovava a ogni scossa di assestamento, ma anche sul che fare e/o sulla necessità di darsi da fare subito, sul come reagire senza inganno, organizzandosi tutti insieme, sull'aiutarsi reciproco e sul mutuo sostegno immediato tra gli sfortunati naufraghi della stessa barca; discorsi, poi, sempre più incentrati su un crescente e pressante bisogno di ritrovare la propria identità e diversità, i propri ritmi, la propria autonomia e indipendenza.

Tutto questo in una situazione di sempre più opprimente "ammassamento" e crescente sconforto, con pericolose sbandate nella disperazione, causate dal sempre più cosciente senso di perdita e anche dalle ripetute e tristissime visite alle case distrutte, insieme ai Vigili del Fuoco e agli psicologi, nel tentativo di

ritrovare qualcosa di intero e ancora utile, o anche solo delle fotografie di famiglia o qualche simbolo della propria vita e storia precedente, scavando con le mani, togliendo piano piano pietra per pietra, per evitare di accrescere il danno con altri crolli, soprattutto durante gli assestamenti.

Con il passare del tempo si cercava insomma, faticosamente, una strada personale per sottrarsi, per quanto possibile, a una situazione di “forzato accomunamento” sociale, fisico ed emotivo, per tentare di ritrovare al più presto i propri stili di vita, le individualità e le differenze; ma senza purtroppo ancora poter neanche intravedere la fine del tunnel, il rientro in una vera casa, propria o messa a disposizione che sia, la ripresa di un lavoro normale, la possibilità di fare di nuovo progetti per il futuro.

Una prima vera svolta si è avuta intorno a ottobre/novembre 2009, con la consegna delle prime case di legno, anche se più della metà della popolazione ha trascorso l'inverno negli alberghi o in case in affitto, spesso in luoghi distanti, con il pensiero alla neve e alla pioggia che inumidivano le case spaccate, amalgamando le macerie e rendendo forse impossibile un recupero di quanto si trovava là sotto.

La costruzione e la consegna delle case continua tuttora, ma non basta questo per dire che l'emergenza sia finita: quella sismica forse, ma l'emergenza psicologica non finisce con il rientro delle persone nelle case di legno o nelle altre sistemazioni provvisorie perché, soprattutto per quanto riguarda L'Aquila e i paesi maggiori, per molti anni ancora vi sarà una sorta di diaspora degli abitanti, sistemati negli “insediamenti intermedi” che si stanno costruendo.

Se non ci sarà una ricostruzione, almeno parziale, ma sostanziale dei centri storici, e se non si eviterà una stabilizzazione della dispersione degli abitanti nei nuovi insediamenti, nati in mezzo alle campagne circostanti la città e i paesi, di fatto non ci sarà una vera ricostruzione dell'identità culturale e sociale; e, di fatto, non ci sarà un vero ridimensionamento del danno psicologico.

In questa fase di ricostruzione edilizia e psicosociale, delicata tanto quanto quella di emergenza, occorre agire in sinergia e unità, onde evitare un ulteriore danno culturale, partendo il più possibile dalla ricostruzione della memoria storica, degli usi e dei costumi tradizionali della popolazione.