Attacco a Parigi, come superare l'ondata delle emozioni negative

AFP

Condividi 0 Tweet G+1 0 ISCRIVITI

ROSALBA MICELI 21/11/2015

L'effetto destabilizzante degli attacchi di Parigi è stato amplificato dalla percezione che non si trattasse di attentati più o meno circoscritti ed isolati, ma di un atto di guerra, con attacchi sincronizzati, coordinati. Come se la guerra della Siria e del Medio Oriente fosse entrata d'impeto in Francia, trasformandosi in una guerra internazionale, coinvolgendoci tutti, frantumando il senso di sicurezza personale, facendoci sentire indifesi e vulnerabili in un mondo quotidiano diventato improvvisamente pericoloso.

Verosimilmente nulla sarà più come prima per chi ha vissuto l'evento in prima persona e anche per chi si è confrontato in qualche modo con l'accaduto. Essere coinvolti in situazioni critiche per la sopravvivenza propria o altrui, direttamente e indirettamente (attraverso la visione di immagini o filmati che generano paura, orrore, senso di impotenza), può avere gli stessi effetti di una bomba a deflagrazione ritardata ed evolvere, anche a distanza di mesi dall'evento, in un Disturbo Post Traumatico da Stress, la forma più grave di risposta ad un trauma emotivo.

«Le ferite invisibili, anche se curate, lasciano cicatrici; la sindrome post-traumatica di una guerra o un attentato è diversa dal dopo-shock di una catastrofe naturale perché investe la fiducia nei propri simili - sostiene Roberto Cafiso, psicoterapeuta specialista in Psicologia dell'Emergenza -. Ad ogni guerra una fetta di umanità perde immediatamente qualcosa, l'altra fetta la perderà nel tempo. La speranza, per prima. Ma tutti, in fondo, perdiamo qualcosa. Ogni guerra, anche nel posto più sperduto, fa vittime a distanza, spesso inconsapevoli del senso di nulla subito».

Riportiamo la testimonianza della dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb,

LEGGI ANCHE

16/11/2015
La Santa Sede baluardo contro lo scontro di civiltà
FRANCESCO PELOSO

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI

E-mail

Password

ABBONATI ACCEDI

+ Recupera password

psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, che si trovav Parigi la notte degli attentati e ha vissuto l'esperienza traumatica di essere al centro di un attacco terroristico. «Avevo appena finito la prima giornata di un seminario didattico per un gruppo di psicoterapeuti francesi. Avevo decisc non andare in centro, e di prendere qualcosa in una brasserie. Sarà stato senso premonitore … da lì a poco si sarebbe scatenato l'inferno. È stato come vivere in un film, difficile credere che quell'orrore trasmesso in tv si stava svolgendo a pochi metri. E intanto, per email e attraverso vari social, comunicavo su quanto stava accadendo con amici e colleghi da tutto il mondo».

«L'indomani - prosegue la dottoressa - nel gruppo di colleghi c'erano tutti, per fortuna, e nessun familiare era stato colpito. Ma è stato difficile orientarsi, attraversare il dolore di quelle morti e capire cosa fare, come genitori, come psicoterapeuti, come semplici cittadini. Qualcuno ha detto che scendendo dalla metropolitana c'era tanta gente intorno, ma nessuno si guardava: notava come in genere passiamo accanto agli altri senza guardarli, viviamo come fantasmi, non siamo curiosi sugli altri che ci passano accanto. Altri hanno parlato dei giovani che vanno a combattere per lo stato islamico: circa 500 in Belgio, stessa cifra in Italia, più di 1.000 in Francia. Perché? Perché quella libertà per cui un giorno abbiamo lottato, quella che ci ha resi svincolati dai legami soffocanti, è diventata una prigione di solitudine: non è più vera libertà. Forse la vera libertà oggi i nostri giovani possono trovarla solo nell'appartenere a qualcuno o a qualcosa».

Dottoressa, per superare lo shock degli attentati e ricominciare a vivere sarà necessario cercare di dare un senso a tutto quello che è accaduto, a quello che sta ancora accadendo.
«Finché noi occidentali lasciamo che i nostri figli restino soli, chiusi nella loro stanza a chattare con il mondo senza filtri, finché camminiamo nella folla delle nostre città senza guardare in faccia le persone che incrociamo, finché addormentiamo la nostra curiosità sul perché un ragazzo cresciuto nelle comodità e nei valori dell'occidente va a combattere per lo stato islamico, finché sopportiamo che un bambino si imbottisca orgogliosamente di tritolo e si faccia saltare in aria in nome di un'appartenenza, finché non rinunciamo alla pseudo libertà della nostra solitudine per una vera libertà data dall'appartenere, non supereremo mai lo shock dell'essere uccisi per strada, nella nostra quotidianità, senza un perché».

La frase «Non avrete il mio odio» nella commovente lettera aperta ai terroristi di Antoine Leiris, un uomo che ha perso la moglie negli attentati di Parigi, ha scosso il web. È possibile evitare la spirale dell'odio, della divisione, dell'esclusione?
«È più facile odiare che amare in queste circostanze. Per non odiare bisogna essere ben saldi nel senso di chi si è e di cosa si vuole fare della propria vita. C'è però un altro male in agguato, oltre l'odio, forse ancora più diffuso: è l'indifferenza verso tutto ciò che accade. È una reazione pericolosa e dobbiamo prendercene cura, nei nostri figli e in noi stessi».

Si può ipotizzare un ritorno alla normalità?
«Non so se possiamo parlare di ritorno alla normalità, ma sicuramente dobbiamo reagire alla paura ancorandoci a ciò che abbiamo, a ciò che dà senso alla nostra vita. Una delle cause del senso di fragilità che stiamo avvertendo in questi giorni è la mancanza di senso di radicamento nelle relazioni. La paura ci fa sentire senza terreno sotto i piedi. E il terreno più solido che possiamo sentire è quello delle nostre relazioni più importanti: il partner, i figli, gli amici».

Ma siamo veramente in guerra?

«Si dice che siamo in guerra solo perché chiamarla guerra ci consente di dare un nome a qualcosa che non comprendiamo, la parola guerra sembra essere la più vicina al bisogno di difenderci da una minaccia. Ma in realtà, più che guerra, questo sembra un attacco alla nostra anestesia, una provocazione alla nostra incapacità di incontrare il nostro vicino di casa o di aiutare i nostri figli a dare senso alla loro vita. Penso che la vera sfida, la vera guerra che dobbiamo fare è contro le torri d'avorio in cui ci siamo chiusi, pensando di dare ai nostri figli potere e denaro per sé, anziché forza interiore e serenità per incontrare l'altro».