

LA RETE DELLE MAMME

Attacco a Parigi: strategie per superare lo shock e la paura

Categoria: [L'opinione](#)



La dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, era a Parigi il 13 novembre scorso, la notte degli attentati e ha vissuto il terrore di essere al centro di un attacco terroristico. Qui ci spiega come si può tornare alla quotidianità reagendo alla paura e allo shock e come non farsi coinvolgere dalla spirale dell'odio.

«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. 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.

Provare a dire ai nostri figli quanto li amiamo al di là dei silenzi e delle parole vuote che a volte soffocano il nostro desiderio verso di loro; provare a dire al nostro compagno/companna quanto è importante per noi sentire la sua presenza al nostro fianco, al di là della delusione che possiamo provare in questi giorni; provare a dire a un amico quanto ci scalda il cuore sapere che possiamo parlare con lui...

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 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».

Novembre 2015