



Turismo

Eventi

Comune

Provincia

Politica

Associazioni

Sport

Ambiente

Agroalimentare

Cultura

Primo Piano

Spettacolo

Università

Home / [Solidarietà](#) / [Associazioni](#) / Istituto Gestalt su Attentati a Bruxelles

## Istituto Gestalt su Attentati a Bruxelles

Posted on 23 marzo 2016 by Capo Redattore in [Associazioni](#)

Dalla necessità di imparare a convivere con la paura all'importanza degli aspetti familiari: la dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, ci spiega come convivere con la paura del terrorismo che ormai sta dilagando anche in Europa. Ecco che cosa fare e che cosa evitare. Un manuale di sopravvivenza nella società del terrore

Siracusa, 22 marzo 2016 – Dopo gli attentati a Bruxelles, torna l'allerta terrorismo. L'Isis esulta online, dicendo che gli attacchi sono la risposta all'arresto di Salah Abdeslam, la mente delle stragi di Parigi in fuga da quattro mesi. Innalzato il livello di allerta anche in Italia.

Ma come convivere con la paura del terrorismo, che ormai sta dilagando anche in Europa? Che cosa bisogna fare? Chiudersi in casa o reagire? E come?

Ecco i consigli della dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy. Una sorta di manuale di sopravvivenza nella società del terrore, per capire che cosa fare e che cosa evitare.

1. Non lasciarsi prendere dall'ansia. L'ansia porta ad amplificare la reale portata degli eventi, che vanno invece ricondotti alla loro dimensione. Chiamare gli attentati di Bruxelles o quelli di Parigi "l'11 settembre del Belgio e della Francia" tende a esagerarne la portata distruttiva, che è ciò che i terroristi vogliono. Benché gravissime, le stragi in Europa non hanno la portata degli attacchi alle torri gemelle. Più che per creare un massacro, sono studiate per infondere terrore. "La prima

### Interesse Locale

[Assistenza Cellulari Enna](#)

[Comune di Aidone](#)

[Radio Dimensione Enna](#)

### Sport

[Coni enna](#)

[Decaironman](#)

[Figh sicilia](#)

[Fipav enna](#)

### Viaggi

[Verde mare](#)

### Articoli più letti

[Musica; l'ennese Davide Campisi a pochi voti dal palco del Concerto del Primo Maggio di Roma \(1712\)](#)

[Venerdì santo a Enna, le presenze eccellenti \(617\)](#)

[Cinema; domani sera su Rai Tre "Biagio" di Pasquale Scimeca: produttrice del film la xibetana Linda Di Dio \(508\)](#)

[Enna, Istituto Professionale Federico](#)

reazione di fronte a questi eventi è la desensibilizzazione, il nascondersi dietro il 'non è successo a noi'. La paura arriverà tra qualche giorno, quando torneremo alla vita normale, quando i nostri Úgli torneranno a viaggiare per andare a studiare fuori, quando la moglie attenderà il marito che è fuori per lavoro. Allora, è importante lasciarsi aiutare da esperti e familiari perché la paura che resta incitata nella nostra psiche non si trasformi in attacchi di panico o depressione” dice l'esperta.

2. Informarsi per inquadrare il problema. Approfondire le tematiche relative al terrorismo può aiutare a rendere più tangibile una questione che sembra ina~ errabile e a riportarla a una dimensione concreta e gestibile. “Dobbiamo avere i sensi più aperti di come li abbiamo adesso. Futare il pericolo è qualcosa che abbiamo disimparato, ma oggi siamo chiamati a guardarci intorno, a essere curiosi anche di chi si aggira intorno a noi in metro o in aeroporto”.

3. Seguire ritmi e schemi consolidati aiuta. L'addestramento militare lo insegna: le azioni routinarie possono aiutare ad a~ rontare con reazioni automatiche situazioni a forte rischio di stress. Condurre una vita “ordinata”, regolare e schematica potrà anche essere noioso ma senza dubbio è di grande aiuto nel tenere basso il livello di stress.

4. Continuare a condurre una vita normale. L'obiettivo dei terroristi è proprio quello di far crollare le nostre certezze. Come essere abitudinari aiuta, anche continuare a condurre la propria vita normale aiuta a non lasciarsi trasportare nella spirale del terrore. Bisogna sforzarsi di non cedere al terrore. In tempo di guerra, del resto, succedeva la stessa cosa: per quanto possibile, i civili continuavano a condurre la loro vita di sempre, sia perché non ci si può arrendere alla paura, sia perché questo è un modo per esorcizzarla. “Il terrorismo si innesta in una società occidentale debole, in cui c'è una grande solitudine, e poco senso della vita. Questi attentati rischiano di farci diventare ancora più depressi e deboli. Dobbiamo ancorarci alla nostra vita, ai nostri a~ etti, ai nostri luoghi” spiega la dottoressa Spagnuolo Lobb.

5. Con la paura si deve convivere. La paura è uno stato d'animo utile: serve a sopravvivere. Ma bisogna saperci convivere: da un lato non va sopravvalutata, per non correre il rischio che diventi padrona della nostra mente e delle nostre azioni; dall'altra non va nemmeno sottovalutata, perché in questo caso si rischia di diventare incoscienti e di sÚdare la sorte. “Per aiutare le persone a convivere con la paura si potrebbero creare spazi di condivisione delle emozioni: condividere i vissuti di eventi

Il, la scuola che trasforma gli studenti in imprenditori (409)

Gogòl "L'omino del sorriso", arriva con Linda Di Dio anche nel mondo del Cinema (394)

## Meta

Accedi

[RSS](#) degli Articoli

[RSS](#) dei commenti

WordPress.org

## Articoli

Select Category

traumatici aiuta a superare la solitudine in cui spesso ci chiudiamo dopo fatti di questa portata”.

6. Respirare e sgombrare la mente. Battere la paura è un esercizio mentale: la paura sta nella nostra mente. Come l'arte della meditazione aiuta a sgombrare la mente dai pensieri, lo stesso si può fare con il terrore che si impadronisce di noi. Per imparare a dominarlo bisogna imparare a dominare se stessi. Come per gli attacchi d'ansia, anche per la paura si può ricorrere a semplici esercizi: chiudere gli occhi, respirare profondamente, ripetere “non ho paura”. “Certo, è difficile dominare se stessi quando si è deboli e non abituati al contenimento relazionale. È un percorso lungo, che richiede il ritrovamento del contatto con se stessi e con le proprie emozioni”

7. Rifugiarsi negli affetti familiari. La famiglia aiuta anche a combattere le paure: è il luogo dell'amore, dell'affetto, delle certezze. E le certezze servono a sconfiggere il mostro dell'insicurezza e del terrore.

Per maggiori informazioni e interviste, la Dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb è disponibile ai seguenti recapiti:

348 7252437 – [margherita.spagnuolo@gestalt.it](mailto:margherita.spagnuolo@gestalt.it)

Dott.ssa Margherita Spagnuolo Lobb. Psicologa psicoterapeuta, Direttore Istituto di Gestalt HCC Italy, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia riconosciuta Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca nelle sedi di Siracusa, Palermo, Milano. Ha introdotto in Italia le opere e il lavoro clinico dei rappresentanti più significativi della psicoterapia della Gestalt. È docente internazionale di psicoterapia della Gestalt, invitata presso vari istituti di formazione e università italiani ed esteri.

Istituto di Gestalt HCC. L'Istituto opera dal 1979 nell'ambito della formazione e della ricerca in psicoterapia della Gestalt sia a livello nazionale che internazionale. È stata la prima Scuola di Formazione in Psicoterapia della Gestalt in Italia. È riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Scientifica e Tecnologica con Decreti Ministeriali del 9 Maggio 1994, 7 Dicembre 2001, 24 Ottobre 2008 e 24 Aprile 2011 presso le sedi di Siracusa, Palermo e Milano.

L'Istituto mantiene scambi didattici e di ricerca con Università e prestigiosi Istituti di Formazione internazionali. Di onde i risultati di tale ricerca innanzitutto attraverso il modello che caratterizza la propria Scuola di Specializzazione postlaurea in Psicoterapia della

Gestalt, e inoltre attraverso programmi di formazione continua e supervisione per psicoterapeuti, master per la gestione dei team di lavoro nelle aziende, master in comunicazione e competenze relazionali. (www.gestalt.it)

Visite: 119

Condividi questo Articolo

Like 0

## Articoli Collegati

- Cad Sociale Sicilia, incontro annuale a Barcellona Pozzo di Gotto
- Cupla Enna. Manovra Finanziaria. "No alla stangata per i pensionati"
- Sportello dei Diritti. Corte Europea dei Diritti dell'Uomo. L'incesto resta reato
- ALMAVIVA: MIGLIAIA IN PIAZZA, L'ALLARME CISL

## Tag

3° Workshop dei Geoparchi  
Arcobaleno Ispica  
Asc Ennese  
Azzurri Radio Italia  
enna enna ronde  
Italia's Got Talent  
Palermo primo piano

## Calendario Notizie

aprile: 2016

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
« Mar						

## Commenti recenti

davide su Pallavolo: Serie C Maschile Play O~ . Sporting Leonforte-Csain Ragusa 2-3. Sfuma la promozione leonfortese in B2

galuase su Il consiglio comunale di Enna nomina gli scrutatori per il referendum

Cittadino su Il consiglio comunale di Enna nomina gli scrutatori per il referendum

## Enna e Dintorni

