NES Nord Est Sanità ON-LINE

Attentati a Bruxelles: imparare a vivere nella società del terrore

GAIA BORTOLUSSI / 24 MARZO 2016

> Dalla necessità di imparare a convivere con la paura all'importanza degli affetti 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.

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 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 figli 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 inafferrabile e a riportarla a una dimensione concreta e gestibile. “Dobbiamo avere i sensi più a aperti di come li abbiamo adesso. Fiutare 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 affrontare 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 affetti, 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 sfidare la sorte. “Per aiutare le persone a convivere con la paura si potrebbero creare spazi di condivisione delle emozioni: condividere i vissuti di eventi 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.