t: news (/feeds/ultimora/)

Attentati a Bruxelles, le regole per imparare a vivere nella società del terrore

Psicoterapeuta spiega la necessità di convivere con la paura del terrorismo che sta colpendo l'Europa e l'importanza degli affetti familiari. Cosa fare e cosa evitare.

di ***LaPresse - Sito web (https://twitter.com/lapresse_news?lang=it)***

Dopo gli attentati di Bruxelles, che seguono quelli di Parigi del 13 novembre, la paura come i livelli di allerta sono cresciuti anche in Italia. Come convivere dunque con la paura del terrorismo che sta dilangando in Europa? Che cosa bisogna fare? Chiudersi in casa o reagire? E come? La psicoterapeuta Margherita Spagnuolo Lobb (http://www.gestalt.it/chi-siamo/margherita-spagnuolo-lobb-psicoterapeuta-direttore.php), direttrice dell'Istituto di Gestalt Hcc Italia (http://www.gestalt.it/), ha dato qualche consiglio, creando una sorta di manuale di

I più recenti

Pensioni, il 19/5 nuova manifestazione su rivalutazione (/feeds/Pensioni-il-19-5-nuova-manifestazione-su-rivalutazione-00001/)

Tenta di buttarsi sotto treno, salvata (/regioni/campania/articoli/Tenta-di-buttarsi-sotto-treno-salvata/)

Studente muore in moto sul Monte Fasce (/regioni/liguria/articoli/Studente-muore-in-moto-sul-Monte-Fasce-00001/)

Tensione in piazza a Bruxelles, 19 fermi (http://notizie.tiscali.it/ultimora/video/detail/tensione-in-piazza-a-bruxelles-19-fermi/14ed0d841b3f2b42d0e37579c233b324/)

sopravvivenza nella società del terrore, per capire che cosa fare e cosa evitare.

NON LASCIARSI PRENDERE DALL'ANSIA. L'ansia porta ad amplificare la reale portata degli eventi. "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 i nostri figli torneranno a viaggiare per andare a studiare fuori, quando la moglie attenderà il marito che è fuori per lavoro. E' importante allora lasciarsi aiutare da esperti e familiari perché la paura che resta incitata nella nostra psiche non si trasformi in attacchi di panico o depressione", ha spiegato l'esperta.

INFORMARSI PER INQUADRARE IL PROBLEMA. Questa è un'altra mossa da compiere: 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. "Fiutare il pericolo è qualcosa che abbiamo disimparato - ha spiegato la psicoterapeuta - ma oggi siamo chiamati a guardarci intorno, a essere curiosi anche di chi si aggira intorno a noi in metro o in aeroporto".

SEGUIRE RITMI E SCHEMI CONSOLIDATI AIUTA. L'addestramento militare lo insegna: le azioni routinarie possono aiutare ad affrontare situazioni a forte rischio di stress. "Condurre una vita ordinata, regolare potrà essere di aiuto nel tener basso il livello di stress", ha spiegato Spagnuolo Lobb (http://www.gestalt.it/chi-siamo/pensiero-teorico-margherita-spagnuolo-lobb.pdf).

CONTINUARE A CONDURRE UNA VITA NORMALE. I terroristi hanno come obiettivo

Pensioni, il 19/5 nuova manifestazione su rivalutazione (http://notizie.tiscali.it/photostory/gallery/pensioni-il-19-5-nuova-manifestazione-su-rivalutazione/71525/)

quello di far crollare le nostre certezze. Essere abitudinari aiuta e anche continuare la propria vita normale aiuta a non lasciarsi trasportare nella spirale del terrore. Bisogna sforzarsi di non cedere al terrore. In tempo di guerra, succedeva la stessa cosa: i civili, per quanto possibile, cercavano di continuare la vita di sempre, sia perché non ci si può arrendere alla paura sia perché questo è un modo per esorcizzarla.

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”.

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 menta dai pensieri, lo stesso si può fare con il terrore che si impadronisce di noi”, ha spiegato la dottoressa. “Per imparare a dominarlo bisogna imparare a dominare se stessi. Come per gli attacchi d'ansia anche per la paura si può ricorrere ad alcuni esercizi: chiudere gli occhi, respirare profondamente, ripetere 'non ho paura'. È un percorso lungo, che richiede il ritrovamento del contatto con se stessi e con le proprie emozioni", ha aggiunto la psicologa.

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.

23 marzo 2016