

YOU ARE AT: Home » L'opinione » Dopo gli attentati di Bruxelles: i consigli della psicoterapeuta Margherita Spagnuolo



Dopo gli attentati di Bruxelles: i consigli della psicoterapeuta Margherita Spagnuolo

BY FRANCESCA CABIBBO ON 23 MARZO 2016

L'OPINIONE

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. Ecco che cosa fare e che cosa evitare. Un manuale di sopravvivenza nella società del terrore

Siracusa, 22 marzo 2016 – Dopo gli attentati di 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 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 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

IN EVIDENZA



22 MARZO 2016 0
Casa delle Farfalle a Modica: il volo tropicale nell'antico convento del Carmine



20 MARZO 2016 0
I dati sulla povertà a Ragusa: il report della Caritas su volontari ed emergenza sociale



18 MARZO 2016 0
Mostra "Fischiettan fra il Giubileo e il Bicentenario della Diocesi di Caltagirone"

BLOG. "CICCIOPENSIERO", DI CICCIO

SCHEMBARI



16 MARZO 2016 0
11 settembre: onoriamo i morti, imparando la lezione. Un ricordo di 15 anni fa



29 FEBBRAIO 2016 0
"Armi per pane". Uccidere è peccato, ma non lo è produrre armi di sterminio



22 FEBBRAIO 2016 0
La moltiplicazione dei pani e dei pesci. Gesù Cristo contro Mario Monti

TRE DOMANDE...



6 MARZO 2016 0
Lorena Bagnati spiega "Ragusa tra i fotografi": "Che valore dai alla tua arte?"



15 FEBBRAIO 2016 0
Giovanni Aprile: "L'Aikido, antica e nobile arte dei Samurai giapponesi"

SICILIANI... OLTRE LO STRETTO



23 MARZO 2016 0
Il pittore modicano Giuseppe Frantantonio (Gieffe) espone a Londra



13 MARZO 2016 0
Stefano Bona, ciclista giramondo: ha percorso in bici 13.000 chilometri

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

LETTERA32: INOSTRI SERVIZI ARCHIVIO

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 cadere in preda alla nostra mente e

delle nostre azioni; dall'altra non va nemmeno sottovalutata, perché in questo caso si rischia di diventare incoscienti e di sùdare la sorte. "Per aiutare le persone a convivere con la paura si potrebbero creare spazi di

Convegno delle emozioni: condividere i vissuti di eventi traumatici aiuta a superare la solitudine in cui spesso ci chiudiamo dopo fatti di questa portata".

Press

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"

Sottoscrivi la nostra newsletter:

7. Rifugiarsi negli affetti familiari. La famiglia aiuta anche a combattere le paure: è il luogo dell'amore,

indirizzandoci alle certezze. E le certezze sono a scongiurare il mostro dell'insicurezza e del terrore.

Lettera32 è un giornale di arte, cultura, musica, ambiente, economia, turismo. È una pubblicazione non soggetta a registrazione in quanto non utilizza contributi e agevolazioni

pubbliche a pagamento. Legge 19 luglio 2012, n. 103. Direttore: Francesca Cabibbo. Info e contatti: redazione@lettera32.org | webmaster@lettera32.org

Pagina d'informativa sulla privacy

SHARE

Facebook Twitter LinkedIn Email

9 MARZO 2016 0

Mariannina Coffa, Maria Occhipinti, Rosa Balistreri: donne ribelli di Sicilia

apriile: 2016

9 MARZO 2016 0

Musicisti Giovanni Mattaliano e Massimo Patti a "Radio Città Futura"

L							
4	5	6	7	8	9	10	

11 L'OPINIONE

18	19	20	21	22	23	24	
25							

23 MARZO 2016 0

Dopo gli attentati di Bruxelles: i consigli della psicoterapeuta Margherita Spagnuolo

13 MARZO 2016 0

Giuseppe Lumia: "La memoria di Placido Rizzotto: viva e feconda"

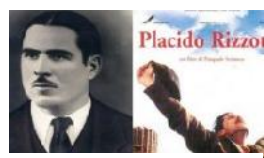
ABOUT AUTHOR



FRANCESCA CABIBBO

Giornalista, laureata in Scienze Politiche, indirizzo storico-politico, collabora con il Giornale di Sicilia, agenzia Ansa, con la rivista "Città Nuova", il quotidiano on line Siciliainternazionale, il mensile "Agriscicilia". Precedentemente, ha lavorato nelle emittenti televisive Telecittà Val d'Ippari, e20sicilia e Videouno, ha collaborato con il quotidiano on line "Il Giornale di Ragusa", con il settimanale "Centonove", con i quindicinali "Insieme" e "La Città". Ha insegnato lingua italiana nella "Santa Maria Goretti Secondary School" di Tarxien (Malta). Nel 2009 ha ricevuto il "Premio giornalistico Angelo Campo", assegnato dal Panathlon Club di Ragusa e dalla Provincia Regionale di Ragusa.

RELATED POSTS



13 MARZO 2016 0

Giuseppe Lumia: "La memoria di Placido Rizzotto: viva e feconda"



7 MARZO 2016 0

Vittoria, nasce il comitato No Triv



6 MARZO 2016 0

Emanuela Ferrigno: "Emigrati dai mille volti"

Comments are closed.