

## Attacchi di Parigi: superare lo shock grazie agli affetti

Inserito in: Cronaca

*Secondo Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, nella capitale francese la notte degli attacchi, per reagire alla paura del terrorismo è necessario recuperare le relazioni umane con chi ci sta accanto e a coloro che danno un senso reale alla nostra vita*



Margherita Spagnuolo Lobb

Siracusa – La dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt IICC Italy, era a Parigi la notte degli attentati e ha vissuto il terrore di essere al centro di un attacco terroristico. L'esperta dà la propria testimonianza di quella sera di terrore, e quindi spiega come si può tornare alla quotidianità reagendo alla paura e allo shock e come non farsi coinvolgere dalla spirale dell'odio.

**LA TESTIMONIANZA** - "L'atmosfera – racconta – era strana, fredda e poco accogliente la sera di venerdì 13 novembre a Parigi. Avevo appena finito la prima giornata di un seminario didattico per un gruppo di psicoterapeuti francesi. Avevo deciso di non andare in centro e di prendere qualcosa in una brasserie. Sarà stato un senso premonitore... Da lì a poco si sarebbe scatenato l'inferno. È stato come vivere in un film, difficile credere

che quell'orrore trasmesso in tv si stava svolgendo a pochi metri, che il silenzio agghiacciante che avevo avvertito nel quartiere poco prima si era trasformato in una sfilza di attacchi terroristici inimmaginabili. E intanto, per email e attraverso vari social, comunicavo su quanto stava accadendo con amici e colleghi da tutto il mondo".

**LA DIFFICOLTA'** - "L'indomani", prosegue la dottoressa Spagnuolo Lobb, "nel gruppo di colleghi c'erano tutti, per fortuna, e nessun familiare era stato colpito. Ma è stato difficile orientarsi, attraversare il dolore di quelle morti e capire cosa fare, come genitori, come psicoterapeuti, come semplici cittadini. Qualcuno ha detto che scendendo dalla metropolitana c'era tanta gente intorno, ma nessuno si guardava: notava come in genere passiamo accanto agli altri senza guardarli, viviamo come fantasmi, non siamo curiosi sugli altri che ci passano accanto".

**I COMBATTENTI** - "Altri hanno parlato dei giovani che vanno a combattere per lo stato islamico: circa 500 in Belgio, stessa cifra in Italia, più di 1.000 in Francia. Perché? Perché questi ragazzi sono stupefatti di stare senza fare nulla, senza lavoro, senza affetti sicuri, il loro Paese offre solo il fumo di qualche canna... combattere per uno stato che ha bisogno di te dà più senso alla vita. Perché – spiega - quella libertà per cui un giorno abbiamo lottato, quella che ci ha resi svincolati dai legami soffocanti, è diventata una prigione di solitudine: non è più vera libertà. Forse la vera libertà oggi i nostri giovani possono trovarla solo nell'appartenere a qualcuno o a qualcosa", prosegue.

**I FIGLI** - "E allora", sostiene, "finché noi occidentali lasciamo che i nostri figli restino soli, chiusi nella loro stanza a chattare con il mondo senza filtri, finché camminiamo nella folla delle nostre città senza guardare in faccia le persone che incrociamo, finché addormentiamo la nostra curiosità sul perché un ragazzo cresciuto nelle comodità e nei valori dell'occidente va a combattere per lo stato islamico, finché sopportiamo che un bambino si imbottisca orgogliosamente di tritolo e si faccia saltare in aria in nome di un'appartenenza, finché non rinunciamo alla pseudo libertà della nostra solitudine per una vera libertà data dall'appartenere, non supereremo mai lo shock dell'essere uccisi per strada, nella nostra quotidianità, senza un perché".

**LE RELAZIONI** - "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..."

**ODIO E AMORE** - "Evitare la spirale dell'odio (come testimonia la commovente lettera di Antoine Leiris, un uomo che ha perso la moglie in uno degli attentati) è possibile per la dottoressa Spagnuolo Lobb. "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", spiega. E avverte: "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".

**LA SFIDA** - "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".

Autore: Maria Grazia Stella