



23 marzo 2016

Foto: Bruxelles, 22 marzo 2016, un agente di polizia davanti all'aeroporto, dopo gli attentati – Credits: FILIP DE SMET/ AFP / Getty Images



Nadia Francalacci

Khalid e Ibrahim El Bakraoui. Sono due fratelli e sarebbero i kamikaze che si sono fatti saltare in aria ieri all'aeroporto di Bruxelles.

Sono loro i due uomini che indossano il guanto nero, quello stesso guanto che probabilmente è servito per azionare gli ordigni esplosivi.

L'identificazione dei due è ormai ufficiale. È stata la polizia belga a fornire le loro identità. Il terzo uomo che compare nella foto con i due fratelli, invece, sarebbe l'artificiere del gruppo ed è ancora ricercato.

La notizia che l'uomo sia ancora in libertà e che potrebbe continuare a progettare e realizzare altri ordigni e quindi a seminare ancora morte, genera ansia e paura. Dopo gli attentati di Parigi, il mondo si è come 'paralizzato' per alcuni giorni. E così accade dopo ogni attentato, dopo ogni strage.

Ovviamente anche in Italia, dopo l'attentato di Bruxelles e le informazioni fornite dell'intelligence, si è innalzato il livello di allarme. Gli Usa, invece, hanno sconsigliato ai propri cittadini di viaggiare in Europa.

Ma come convivere con la paura del terrorismo? Che cosa si può fare? Chiudersi in casa è davvero una soluzione possibile? **Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy**, spiega come si può provare a convivere con la paura del terrorismo che ormai sta dilagando anche in Europa.

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.

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. Fiutare il pericolo è qualcosa che abbiamo disimparato, ma oggi dobbiamo tornare ad essere curiosi anche di chi si aggira intorno a noi in metro o in aeroporto.

Seguire ritmi e schemi consolidati

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.

Continuare a condurre una vita normale

L'obiettivo dei terroristi è proprio quello di far crollare le nostre certezze. Purtroppo 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.

Con la paura si deve 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.

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.

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.