

Attentati Bruxelles, 7 regole per imparare a vivere nell'orrore'

Inserito in: Cronaca

Dalla necessità di imparare a convivere con la paura all'importanza degli affetti familiari: la dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psichiatra Gestalt HCC Italy, ci spiega come affrontare la paura del terrorismo che sta dilagando anche in Europa. Ecco un manuale di sopravvivenza



Siracusa – **Dopo gli attentati** di questa mattina a **Bruxelles, torna l'allenamento** online, dicendo che gli attacchi sono la risposta all'arresto di Salah Abdeslam del 13 novembre 2015, in fuga da quattro mesi. Intanto è stato innalzato il livello di allerta

Ma come convivere con la paura del terrorismo, che ormai sta dilagando anche in Italia? Chiudersi in casa o reagire? E come? Ecco i consigli della **dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt HCC Italy** **sopravvivenza nella società del terrore**, per capire che cosa fare e che cosa non fare.

1. Non lasciarsi prendere dall'ansia. L'ansia porta ad amplificare la reale portata degli eventi, che vanno in una dimensione. Chiamare gli attentati di Bruxelles o quelli di Parigi "l'11 settembre del Belgio e della Francia" è una reazione distruttiva, che è ciò che i terroristi vogliono. Benché gravissime, le stragi in Europa non hanno la portata di un attentato che per creare un massacro, sono studiate per infondere terrore. "La prima reazione di fronte a questi eventi è **nascondersi dietro il 'non è successo a noi'**. La paura arriverà tra qualche giorno, quando torneremo in Europa. I nostri figli torneranno a viaggiare per andare a studiare fuori, quando la moglie attenderà il marito che è fuori per lasciarsi aiutare da esperti e familiari perché la paura che resta incitata nella nostra psiche non si trasformi in depressione" dice l'esperta.

2. Informarsi per inquadrare il problema. Approfondire le tematiche relative al terrorismo può aiutare a una questione che sembra inafferrabile e a riportarla a una dimensione concreta e gestibile. "Dobbiamo avere i sensi e abbiamo adesso. Fiutare il pericolo è qualcosa che abbiamo disimparato, ma oggi siamo chiamati a guardarci intorno 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 e le reazioni automatiche in situazioni a forte rischio di stress. Condurre una vita "ordinata", regolare e schematica 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 abitudini aiuta, anche continuare a condurre la propria vita normale aiuta a non lasciarsi trasportare nella tentazione di non cedere al terrore. In tempo di guerra, del resto, succedeva la stessa cosa: per quanto possibile condurre la loro vita di sempre, sia perché non ci si può arrendere alla paura, sia perché questo è un modo per esorcizzare la paura. Una società occidentale debole, in cui c'è una grande solitudine, e poco senso della vita. Questi attentati rischiano di rendere depressi e deboli. Dobbiamo ancorarci alla nostra vita, ai nostri affetti, ai nostri luoghi" spiega la dottoressa

5. Con la paura si deve convivere. La paura è uno stato d'animo utile: serve a sopravvivere. Ma bisogna valutarla, non sopravvalutarla, per non correre il rischio che diventi padrona della nostra mente e delle nostre azioni; da sottovalutarla, perché in questo caso si rischia di diventare incoscienti e di sfidare la sorte. “Per aiutare le persone potrebbero creare spazi di condivisione delle emozioni: condividere i vissuti di eventi traumatici aiuta a superarle”.
chiudiamo dopo fatti di questa portata”.

6. Respirare e sgomberare la mente. Battere la paura è un esercizio mentale: la paura sta nella nostra mente. La meditazione aiuta a sgombrare la mente dai pensieri, lo stesso si può fare con il terrore che si impadronisce. Bisogna imparare a dominare se stessi. Come per gli attacchi d'ansia, anche per la paura si può ricorrere a respirare profondamente, ripetere "non ho paura". “Certo, è difficile dominare se stessi quando si è deboli e vulnerabili”.
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, della sicurezza. Le certezze servono a sconfiggere il mostro dell'insicurezza e del terrore.

Autore: Maria Grazia Stella

Articoli correlati

1. [Terrorismo, attacchi a Bruxelles: colpiti metro e aeroporto. Massima allerta a Fiumicino](#)
