

Terrorismo, Psicoterapeuta: bisogna imparare a vivere nella società del terrore



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 dilagando in Europa? Che cosa bisogna fare? Chiudersi in casa o reagire? E come? La

psicoterapeuta Margherita Spagnuolo Lobb, direttrice dell'Istituto di Gestalt Hcc Italia, ha dato qualche consiglio, creando una sorta di manuale di 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.

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