

Psicosi attentati: come reagire_

Pacchi sospetti e forze dell'ordine schierate. Anche in Italia cresce la psicosi da attentato dopo gli episodi di Parigi. Come possiamo superare la paura di uscire e frequentare locali pubblici? Ecco i consigli degli esperti

di Oscar Puntel - 23 Novembre 2015



Credits: Ansa

Tag: terrorismo, psicologia, sicurezza

Luoghi di ammassamento super-presidiati, controlli rinforzati, metal detector più potenti. Metro bloccate per oggetti sospetti a Roma e Milano. E ancora, il susseguirsi di diversi allarmi per presunti ordigni, pacchi o valige sospetti, tutti poi rivelatisi infondati, in moltissime città. Nelle scuole, alcuni presidi hanno anche preso la decisione di limitare le gite: niente più grandi capitali a **rischio**, o si cambia destinazione o si resta in classe. Insomma, anche in Italia cresce la **psicosi da attentato** dopo gli episodi di **Parigi**. Come possiamo vincere i timori di uscire di casa, di viaggiare o trascorrere qualche ora in un locale pubblico?

Paura irrazionale

"I terroristi hanno diffuso una paura irrazionale, cioè smisurata, rispetto alla probabilità di accadimento" ci spiega Pietro Trabucchi, psicologo e autore di "Tecniche di resistenza interiore" (Mondadori). "Avevano proprio

questo obiettivo: cambiare i nostri comportamenti abituali, generare e diffondere queste preoccupazioni che ci possa accadere qualcosa. Indurci a chiuderci, a isolarci, a evitare contatti, a non comportarci come prima. Ma la paura irrazionale è una lente di ingrandimento che deforma, ingigantisce in maniera anormale, una cosa che razionalmente non lo è".

Bisogna restare fedeli a se stessi

"Un buon consiglio è quello di rimanere fedeli a se stessi" dice Trabucchi. "Ragioniamo: le probabilità di essere coinvolti in un evento terroristico sono molto basse. Poi capisco che tutti noi abbiamo, nella nostra vita, delle paure e che ci sono persone ansiose e di fronte a queste cose vanno in panico. Ma bisogna reagire razionalmente: a meno che uno non vada a mettersi in situazioni di rischio oggettivo, la probabilità di diventare un bersaglio casuale di un atto terroristico è più bassa di un incidente stradale. E non è che decidiamo di non uscire più di casa, appena sentiamo di un pirata della strada che investe e uccide".

Non si può rinunciare a vivere

"Se reagiamo così, facciamo il loro gioco. Questi attentati hanno un impatto enorme sul nostro inconscio e sulla nostra emozione" prosegue l'esperto. "I terroristi di Parigi con le loro azioni hanno cambiato il mondo intero. E sapevano di farlo. Peraltro, io sono convinto che alla base dei loro atti deprecabili non c'entri nulla la religione. È semmai una scelta di assoluto nichilismo: l'Islam per loro è solo un pretesto. Siccome non vale la pena vivere, loro distruggono tutto. Il vero rischio è il fatto che anche noi, cambiando i nostri comportamenti, cominciamo a rinunciare a vivere, uscire, viaggiare. Così ci mettiamo al loro livello".

La miglior difesa è la condivisione

Secondo un altro esperto, lo psichiatra Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano, il flusso continuo di immagini sugli attacchi dell'Is in Francia (e i talk show collegati) non fa che aumentare la psicosi. "Il modo migliore per non lasciarsi è condividere, sintonizzarsi con gli altri, sentirsi affiatati. Solo così ci possiamo difendere da questo attacco che, prima che alle nostre case, è un attacco alle pance: ci colpisce emotivamente nel centro nevralgico della nostra emozionalità. Non basta razionalizzare perché le emozioni e soprattutto la paura rendono probabili (dentro di noi) cose che sono solo vagamente possibili. Dobbiamo reagire alla paura del branco esattamente come in natura le specie animali fanno di fronte ai pericoli, coalizzandosi in gruppi, branchi appunto".

Occhio alle strumentalizzazioni

C'è un altro aspetto da considerare. "La strategia del terrore messa in atto dai terroristi ci rende sì più uniti, ma allo stesso tempo più manipolabili da chi ci gestisce come gruppo stesso: parliamo di politica e media" conclude l'esperto. "Le persone con un minor spirito critico, i più conformisti e quelli con un forte bisogno di appartenenza, possono essere facilmente influenzati e strumentalizzati, magari spinti a sposare certe cause e a sostenere movimenti d'opinione pericolosi".



Giubileo: che senso ha celebrarlo?

Il Giubileo straordinario della misericordia, indetto da papa Francesco, comincerà l'8 dicembre. Ma ha senso celebrarlo dopo gli attentati di Parigi e in questo clima di insicurezza? La parola agli esperti



Voli aerei: aumentano i controlli negli aeroporti

Le stragi di Parigi, l'airbus russo abbattuto sul Sinai e i continui allarmi terrorismo hanno fatto salire il livello di attenzione anche negli scali italiani. Si moltiplicano i controlli su viaggiatori e bagagli e le norme sulla sicurezza si fanno più stringenti. Ecco le regole da tenere ben presenti se ti accingi a prendere un aereo



Voli aerei sicuri: dove andare per le vacanze di Natale

Dopo l'attentato nei cieli sul Sinai e la chiusura delle rotte aeree tra la Gran Bretagna e Sharm el-Sheikh (a cui si aggiungono l'Olanda e Easyjet), ci si chiede dove poter viaggiare sicuri. Le classiche mete di noi italiani diventeranno out? Se state programmando una vacanza a Natale, qui trovate una lista dei luoghi in cui si può andare e quelli invece da evitare



Ridurresti la tua libertà in nome della sicurezza?

Rispondi al nostro sondaggio e lascia un commento!

© Riproduzione riservata

Forniture Ufficio Viking

+10.000 Articoli per l'Ufficio: Ordina Subito su Viking!



Guarda anche



Masturbarsi fa bene alla salute



Il parto orgasmico: tutto merito dell'ossitocina



Come pulire l'interno del vetro del forno



St. Moritz, ecco il villaggio che ha dato origine alle vacanze bianche
(myswitzerland.com)



Che fine ha fatto...? AAA. VIP scomparsi cercasi



Jamie Oliver, il cuoco-star inglese che batte ogni record

Raccomandato da

© 2015 Arnoldo Mondadori Editore Spa - riproduzione riservata - P.IVA 08386600152