

«Non solo vittime Contro la paura serve diventare protagonisti»

di BRUNO CANCELLIERI

LA TERRA trema e gli esperti sostengono che le scosse si protrarranno a lungo. Come far fronte alla paura dilagante? Dobbiamo imparare a vivere in una situazione di incertezza e a gestirla, ma non è facile. La "ricetta" dello psicologo e psicoterapeuta Umberto Nizzoli parte dalla necessità di identificare bene gli ambienti nei quali trascorriamo la maggior parte della giornata «per avere nel teatro della mente già descritta la scena della quale potremmo essere protagonisti in caso di terremoto, consapevoli che, momento per momento, ci porremo in un determinato luogo e faremo quel determinato movimento. Solo così potremo essere non solo vittime, ma anche un po' protagonisti».

Quando arriva il terremoto, afferma Nizzoli, «si scuotono le paure più ancestrali nel rapporto con la terra di cui siamo in balia. Il pensiero della madre terra che ti può inghiottire crea necessariamente uno squilibrio



emotivo. Non aver subito in queste ore conseguenze irrimediabili, almeno a Reggio, ci rallegra e al tempo stesso ci preoccupa perché temiamo che tutto possa ancora succedere. Interpelliamo per questo una supposta scienza sismologica, a dimostrazione della nostra impotenza davanti all'incertezza».

PER non precipitare nel "marasma emotivo" serve dunque conservare un minimo di protagonismo. Servono energia e la speranza che anche gli altri possano contribuire a farci ritrovare il nostro spazio emotivo sovrappatto da paure a volte esasperate. Lo psicoterapeuta sottolinea il ruolo importante del volontariato anche sotto il profilo psicologico.

Secondo Nizzoli, il dramma dell'evento sismico emiliano è acuito dall'essere avvenuto «in un'epoca particolare dove è alta la sfiducia nelle istituzioni, catalogabili anch'esse tra gli "altri" nei quali si avverte il bisogno di nutrire fiducia».

Non poche persone, in questi giorni, chiedono aiuto allo psicologo: «E' comprensibile - commenta l'esperto, docente negli atenei di Bologna e Padova - in quanto giova il tentativo di neutralizzare subito i timori piuttosto che lasciarli covare nel tempo. Lo squilibrio emotivo infatti, minacciando la stabilità, può minare le condizioni psichiche e fisiche del soggetto quando è preso dentro di sé da un'indomabile irrequietezza. Un episodio isolato e non adeguatamente elaborato può aprire storie cliniche: svogliatezza, spossatezza, confusione mentale appaiono destinate, in taluni casi, a sfociare nella disperazione o nell'abuso di farmaci e di sostanze, alcol in testa».

IL

I mas

Anche
giorna
Centro
Cappu
espert
Berga
Marco
esegu
paura

L

NON avr
vigili del
cui si trov
ro profess
ha reagito
del cortile
di entrare
un caminc
que, peric
di ieri a G
Il professi
na, pur di
tari dell'e
Gualtieri,
questo cor
trare per
l'accesso a
teso - cos
stando all'

