

## Il terrorismo agli occhi degli adulti: riconoscere le emozioni

Alcuni suggerimenti a cura del gruppo di *Psicologi delle Emergenze del Centro Alfredo Rampi*



La risonanza delle immagini degli ultimi attentati del 13 novembre scorso a Parigi ha provocato un cambiamento nella vita quotidiana di molte persone, in tutto il nostro “mondo occidentale”. Numerosi sono gli interrogativi sul senso degli eventi che, insieme alle forti emozioni, nascono in noi in questi giorni.

[Da dove cominciamo per poter comprendere un atto di questo tipo?](#)

[Per quale motivo dovremmo cercare di comprendere?](#)

Forse la sola cosa da fare sarebbe condannare un atto del genere. Forse i tentativi di comprendere potrebbero sminuire l'indignazione e lo shock, che sembrano le reazioni più appropriate di fronte ad una situazione del genere.

La nostra percezione del fenomeno del terrorismo è influenzata da alcune caratteristiche riconoscibili che il fenomeno stesso fa scaturire: la sua violenza estrema, le sue tattiche vili, in linea con la sua natura sovversiva, illegale ed imprevedibile. Lo scopo di questi atti è minare principalmente la sicurezza. Gli effetti che si producono si concentrano sia su chi è coinvolto direttamente da un attacco e sia su chi è osservatore di tale azioni.

Obiettivo del terrorismo nel breve periodo è quello di diffondere la paura e di creare un continuo stato di allerta e d'incertezza. Lo sfruttamento delle reazioni emotive delle persone cercando di provocare un'estrema angoscia di diventare vittima di un'azione terroristica. I disegni dei bambini, rappresentanti esplosioni e bombe, non rappresentano solo il livello di preoccupazione ma anche quello degli adulti.

Ecco che allora che possono sorgere sorgono domande del tipo:

- [Chi sarà il prossimo?](#)
- [Io o una persona che conosco?](#)



Il fenomeno del terrorismo ha come obiettivo finale il suscitare nelle persone “nemiche” emozioni negative quali terrore, angoscia, paura, l'inibizione delle attività e la riduzione dei comportamenti sociali. È un modo quindi per controllare e inibire il comportamento altrui attraverso il condizionamento emotivo della paura.

Colpire una vittima casuale con tale violenza e scelta in modo arbitrario porta alla personalizzazione di tali eventi anche a livello individuale. Il fatto che una persona qualunque possa trovarsi nel momento sbagliato al posto sbagliato e possa essere uccisa in nome di una causa di cui non sa nulla fa aumentare il sentimento di ingiustizia e di ansia.

Il terrorista, uccidendo le sue vittime, ottiene il condizionamento inibitorio di tutta la popolazione nemica stimolando in modo potente ogni forma di paura.

La cosiddetta “psicosi del terrorismo” (il termine “psicosi” è improprio, ma ormai entrato nel linguaggio comune e fa percepire il terrore che eventi di questo tipo incutono) mobilita una paura smisurata, una paura senza oggetto: [la paura della paura, il terrore del terrore.](#)

I terroristi compiono arbitrariamente azioni violente che causano dolore e morte, affermando che il loro comportamento è giustificabile e necessario e questo, ai nostri occhi, fa aumentare i [sentimenti di indignazione e condanna.](#)

In tal caso, la paura è rivolta verso un nemico invisibile ed inafferrabile. Nel terrore, o psicosi del terrorismo, il rapporto tra causa ed effetto è frantumato. E, se si elimina, il principio di causalità, si sprofonda nell'angoscia dell'imprevedibile.

Rimane solo un rapporto tra l'io e l'imprevedibile terrificante mostrarsi delle cose e degli eventi. Quindi, la causalità, come fondamentale categoria mentale del ragionamento logico, è eliminata. Le immagini di morte e di terrore non stimolano al ragionamento. Di fronte all'immagine della morte lo spettatore subisce un condizionamento psicologico acritico che blocca le proprie capacità di ragionamento: quello che riceve è solo suggestione emotiva. Con il ragionamento si toglierebbe efficacia ad ogni forma di induzione della paura: ragionare scaccia le paure. Si può affermare che ogni scena di morte per lo spettatore è una evocazione della propria morte e quindi produce angoscia, produce paura e smarrimento. Questo accade soprattutto quando la morte riguarda persone in qualche modo simili, vicine a noi, con cui è possibile identificarsi. L'identificazione con le persone simili a noi appaga e rassicura normalmente e fisiologicamente il nostro bisogno di appartenenza e di protezione. Tuttavia quando viene colpito il nostro simile ci sentiamo più vulnerabili e più minacciati anche noi per il semplice pensiero che poteva capitare anche a noi.

### Come reagire alla paura?

In termini psicologici la diffusione del terrore e del panico mediante l'uso della violenza (attentati, sparatorie, aggressioni fisiche e verbali) contribuisce a creare alti livelli di allerta che spesso vengono esasperati anche dai media che diffondono notizie sull'evento. Quando si legge o si ha notizia di un attacco terroristico si mettono in evidenza la drammaticità dell'evento, il numero delle vittime uccise o ferite ma tali notizie dovrebbero essere analizzate in modo oggettivo. Reagiamo a tali notizie con emozioni di smarrimento, panico, paura, tali da depotenziarci rendendoci deboli e vulnerabili. In questa prima fase la persona è completamente priva di sensazioni o di percezioni, come se rifiutasse ogni forma di contatto in quanto ancora "assorbita emotivamente dall'evento". Ecco che possono manifestarsi:

- Ansia
- Paura
- Attacchi di panico
- Pianto frequente
- Rabbia
- Desiderio di vendetta



Quando dalla paura si passa al terrore, per via di una mancata elaborazione intellettuale, non riusciamo più psicologicamente ad attivare i meccanismi di difesa e rimaniamo paralizzati e sottomessi. Quindi ciò che accade è la svalutazione delle nostre capacità e del contesto in cui viviamo che permette, pertanto, una sopravvalutazione dei terroristi che vogliono dominare totalmente l'altro usando strategie di paura e terrore, per impedire una reazione intellettuale autonoma, per far credere al soggetto soccombente di non avere più armi.

È necessario quindi stimolare l'attivazione delle energie interne per riadattarsi alla nuova realtà.

Il terrorista vuole farci perdere il controllo della nostra realtà e della nostra quotidianità ed è proprio ritornando alla nostra quotidianità, alla routine e alle abitudini, che recuperiamo la nostra sicurezza ed un certo equilibrio. Sentire che oggi accade tutto come accadeva ieri è un modo efficace per sentirsi sicuri e per trarre il beneficio che il senso della continuità della vita offre.

La reazione collettiva ad un evento del genere è generalmente positiva nel senso che le persone, vittime, non sono paralizzate ma cercano informazioni e mettono in atto comportamenti adattivi e reti di comunicazione diverse da quelle esistenti in tempi di normalità. Il panico di massa può essere definito come un comportamento collettivo in cui vi sono forti emozioni sia di paura che di spavento. Il senso di "destino

comune” che si sviluppa in una situazione del genere, la sensazione di stare tutti sulla stessa barca porta all’adozione di comportamenti altruistici.

Ecco che aumentano:

- [Senso di appartenenza](#)
- [Integrità individuale grazie a quella collettiva](#)
- [Adozione di azioni protettive da parte del gruppo](#)

L’elemento privilegiato sul quale concentrarsi in queste situazioni è il [gruppo](#) quale strumento per poter permettere un’espressione collettiva dell’ansia e dell’angoscia. È importante per le persone riuscire a [condividere](#) esperienze di questo tipo per poterle metabolizzare e superare. A volte l’incapacità di dar voce a queste emozioni comporta un’intensa implosione che spesso porta la persona a [“non sapere come si sente davvero”](#).

### [Ma cosa fare nel momento in cui si presentano una serie di disturbi quali pensieri intrusivi, il vivere in un continuo stato di allerta e il panico diventa predominante tanto da indebolire in modo significativo vari aspetti della nostra vita?](#)

Cogliere i disagi emotivi, i pensieri e i comportamenti disfunzionali è un passo importante che permetterà di



chiedere aiuto a uno specialista della salute mentale. È chiaro quindi che l’intento del terrorismo sia, attraverso omicidi “spettacolari”, quello di terrorizzare le masse, inibire gli scambi sociali, limitare la libertà, di espressione quindi di informazione e cultura. Per non farsi sopraffare dalla paura, dunque, è necessario continuare a vivere la quotidianità e non cadere nella trappola della “psicosi”. È dalle piccole cose che si crea o si ricrea la dimensione di “normalità” e libertà! Come ha affermato Elisabeth Lukas, “nell’emergenza è grande la sfida lanciata all’uomo perché affronti il suo destino e conduca la sua lotta per la sopravvivenza. Egli deve

superarsi in molte cose e questo sembra rafforzarlo interiormente e temprarlo esteriormente”. La sfida che eventi di questa portata lanciano è enorme ed epocale, potremo raccoglierla e vincerla non lasciandoci intimorire, coltivando la [solidarietà](#) e la [coesione](#), [l’apertura ad aiutare e a farci aiutare](#), [l’educazione](#), [lo studio](#), [la cultura](#), che – come in molti hanno commentato in questi giorni – sono le “armi” di cui disponiamo per fronteggiare la cultura del terrore.

Spunti bibliografici:

- DI IORIO R., BIONDO D., *Sopravvivere alle emergenze. Gestire le emozioni negative legate alle emergenze ambientali e civili*, Roma, Ed. Magi, 2009.
- DI IORIO R., BIONDO D. (a cura di), *Psicosoccorso. Dall’incidente al terremoto*, Roma, Ed. Magi, 2011.
- GRANO M., DEVITO M. T., BENNATI F., *Emergenza alluvione in Sardegna. Intervento di supporto degli Psicologi delle emergenze Alfredo Rampi*, in “CIP - Conosco Imparo Prevengo”, n.21, dic 2013, pp. 4-5.
- GORIO R. (a cura di), *Trauma e Psicologia dell’Emergenza*, Roma, Ed. Kappa, 2011.
- GRANO M., GALLI F., DI IORIO R., *“Mi sembra che la bomba sia scoppiata dentro me”. Un intervento psicologico per l’attentato a Brindisi*, in “Psicologia Contemporanea”, Giunti, n. 235, gen-feb 2013, pp.60-65.
- GRANO M., GALLI F., *“Assente per motivi di paura”. Intervento psicologico nelle scuole di Brindisi in seguito alla strage del 19 maggio 2012*, in “CIP - Conosco Imparo Prevengo”, n.17, ago 2012, pp. 5-8.
- HORGAN J., *Psicologia del terrorismo*, Milano, Ed. Edra S.P.A, 2015.
- LUKAS E., *Prevenire la crisi. Un contributo della Logoterapia*, Assisi, Cittadella Editrice, 1991.