

Le nostre reazioni emotive

L'attentato terroristico a NY, la guerra e quanto viviamo hanno suscitato reazioni emotive anche forti (paura, preoccupazione, rabbia ecc...) in persone di tutto il mondo e anche dentro ognuno di noi.

Questa scheda ti guida a riscoprirle, a conoscerle meglio, a confrontarle con quelle di altre persone.

E soprattutto ad accettarle. Non troverai risposte immediate, che cercheremo insieme. Non troverai foto nella prime ed ultima parte, perché in quelle tappe del tuo itinerario devi stare un po' solo con te stesso, senza troppe suggestioni esterne.

La scheda può essere compilata online o stampata.

Proviamo ad analizzare:

a) Le tue reazioni emotive

b) Le reazioni delle persone sia in USA sia nel mondo

c) Alcune riflessioni e conclusioni

a) Le tue reazioni emotive

- Quando hai saputo dell'attentato alle torri di NY e delle migliaia di morti **che cosa hai provato** (puoi dare più risposte)? C'è sempre una riga dove puoi inserire quello che vuoi.

	Paura	Preoccupazione	Indifferenza	Curiosità	Rabbia	Tensione	Altro scrivilo qui sotto
Molto							
Un po'							
Per niente							

- Spiega il motivo** delle tue reazioni.

	Paura	Preoccupazione	indifferenza	Curiosità	Rabbia	Tensione	Altro scrivilo qui sotto
Perché							
Per cosa							

- Adesso che sono passate alcune settimane e che è iniziata una guerra di nuovo tipo, **come sono cambiati i tuoi sentimenti?**

	Paura	Preoccupazione	Indifferenza	Curiosità	Rabbia	Tensione	Altro scrivilo qui sotto
Molto							
Un po'							
Per niente							
Perché ?							

- Di che cosa hai più paura o sei più preoccupato in questi giorni?**

	Che la guerra continui	Nuovi attentati	Nuovi attentati anche in Italia	Che cambi qualcosa nella mia vita	Che cambi qualcosa per la mia famiglia	Non lo so	Altro scrivilo qui sotto
Molto							
Un po'							
Per niente							
Perché ?							

- **Hai continuato ad informarti** o avresti preferito non sapere più nulla?
 - + informarmi
 - + essere lasciato in pace
 - + se ne parla troppo
 - + non capisco

- **Dove hai cercato notizie** in questi giorni?

	TV	Giornali	Radio	Amici	Genitori	Scuola	Internet	Altro...
Si/No								

- Anche in Internet puoi trovare notizie, commenti, informazioni.
Fai un giro nei seguenti siti (i principali quotidiani online) e poi valuta il tipo di notizie utili che ci puoi trovare.

Siti	Notizie aggiornate	Avvenimenti militari	Avvenimenti politici	Conseguenze economiche	Altro (dossier)
www.repubblica.it					
www.lastampa.it					
http://www.corriere.it/					
www.ilsole24ore.com					

- Per sapere **cosa ne pensano gli altri**. C'è un sito in rete dove trovi molti giornali di tutto il mondo, nella edizione online. URL www.internazionale.it

Cerca giornali:

- Americani (se non conosci un po' d'Inglese devi farti aiutare)
- Dei paesi arabi: molti hanno una edizione in Francese o Inglese.
- Dei paesi di cui studi la lingua



- **Non tutte le notizie sono vere.** Attenzione alle “bufale” (false notizie clamorose).

In proposito leggi l'articolo:

<http://www.repubblica.it/online/mondo/caratteri/bufale/bufale.html>

- In conclusione, dall'idea che ti sei fatto, **cosa sta succedendo e cosa sta per succedere?**

Sta succedendo:

Sta per succedere:

b) Le reazioni degli altri.

- **Le reazioni negli USA**, paese colpito duramente e per la prima volta sul suo territorio, **e negli altri paesi del mondo** sono un po' diverse. Puoi approfondirle leggendo i giornali che hai trovato nel sito www.internazionale.it o sentendo la TV.



- **Anche gli adulti hanno avuto paura**, sono preoccupati, temono che la loro vita debba cambiare.

Come in ogni occasione ci sono ottimisti e pessimisti. Prova a confrontare le tue reazioni con le loro. Non sei solo.

Un articolo significativo lo trovi

<http://www.repubblica.it/online/mondo/paur/paur/paur.html>

ma una posizione di segno contrario <http://www.lastampa.it/redazione/occhio.asp>

- Un sondaggio del CIRM, per il giornale La Repubblica sulle **paure degli adulti italiani** ci dice (vedi Repubblica del 27/9/2001)

- Che metà di noi teme che il futuro cambi
- Che quasi tutti ne hanno parlato, soprattutto in famiglia, ma anche con amici, al lavoro, a scuola.
- Che il 40% cercherà di essere più prudente nelle spese o negli investimenti
- Che circa il 35% cercherà di viaggiare meno o non andrà all'estero
- Che il 63% si sente meno sicuro
- Che solo 1/3 ha più diffidenza negli immigrati. Forse gli stessi che già prima erano diffidenti.
- Che il 25% nel tempo libero sta più in famiglia con amici o legge di più e guarda la TV
- Pochissimo è cambiato per il cibo
- Che circa il 30% teme di diventare più povero o perdere il lavoro



j) Che la maggioranza si sente più sicuro a casa propria.

Per approfondire questo argomento vai <http://www.repubblica.it/speciale/tragediamerica/infografici15.html>

c) Alcune riflessioni e conclusioni

- **Quando capita qualcosa di grave e di improvviso si possono provare sensazioni diverse:** paura, rabbia, preoccupazione, ma anche indifferenza o curiosità. E' importante, dopo i primi momenti:
 - a) lasciar passare le nostre reazioni emotive
 - b) cercare di riconoscerle e cercarne le cause
 - c) accettarle.Ognuno di noi è diverso, vive in una situazione diversa e può reagire in modo differente.
- Ricorda **che la paura è anche un utile campanello d'allarme che la natura ha messo dentro di noi** e che nella storia (e nella tua storia) ci ha salvato spesso la vita.
Prova a ricordare un episodio in cui la paura ti ha salvato dal metterti in un pericolo.
Si può convivere anche con un po' di paura o preoccupazione in più.
Inoltre la capacità di adattamento è la caratteristica che ha permesso all'uomo di sopravvivere per milioni di anni.
- Un secondo passo, anche per ridimensionare paura e preoccupazioni è quello di **essere informati in modo corretto**. Spesso si spargono voci false ed esagerate (anche attraverso Tv o giornali) che aumentano inutilmente l'agitazione della gente. Ricordi l'articolo sulle "bufale"?
La Tv ha parlato per settimane di almeno 20.000 morti. Scopriamo adesso che sono meno di 6.000. Sempre tantissimi, ma come vedi, non tutto quello che si dice subito è vero.
Prima di agitarci aspettiamo che le cose si chiariscano e che il polverone che non ci fa vedere bene scenda.
Se mai cerchiamo notizie da fonti più attendibili: un grande e serio quotidiano ne sa più del vicino di casa o di banco. Sentiamo cosa ne pensano adulti autorevoli (genitori, insegnanti, grandi giornalisti ecc...)
- **La paura, le preoccupazioni spesso nascono dal fatto che una cosa nuova specie se brutta la viviamo come minacciosa** (come un suono improvviso nella notte).
 - a) perché non la conosciamo
 - b) perché non sappiamo ancora se è una minaccia per noi
 - c) perché non sappiamo ancora come affrontarlaOccorre allora capire meglio, "digerire" la paura e valutare meglio:
 - 1) come stanno effettivamente le cose
 - 2) che cosa può cambiare per noi
 - 3) se possiamo fare qualcosaL'uomo, da sempre, col tempo si adatta a vivere anche in situazioni più pericolose. Sono tanti i pericoli con cui conviviamo ogni giorno. Prova ad elencarne almeno 5.
- Una cosa che si può fare è cercare di **parlare con adulti seri di cui ci fidiamo**. Allenta la tensione ed aiuta capire e mettere in comune i problemi.
In altre situazioni o per alcuni di noi meglio parlarne poco, ma bene che troppo.
Per altri è importante "fare qualcosa". Quello che possiamo fare per ora è stare calmi il più possibile, agitarsi solo per pericoli sicuri, informarsi, discutere per capire.
Sappiamo comunque che ci sono molti adulti che stanno facendo tutto il possibile perché la nostra vita sia il più sicura possibile. Altri che ci forniscono idee e materiali su cui riflettere.
Se abbiamo idee o problemi, non rinunciamo a manifestarle.
Un posto dove esprimere la propria opinione sono anche i forum aperti sui siti dei principali giornali.
- **I rischi più immediati** invece sono quelli che, essendo il problema nuovo e complicato:
 - a) si cerchi un "capro espiatorio", un nemico che la paghi per tutti.
 - b) non si vada alla radice dei problemi veri
 - c) si faccia di tutta tua l'erba un fascio: "tutti gli arabi sono terroristi"
 - d) si colpiscano altre vittime innocenti come noiIn altre parole il pericolo maggiore è di non capire e di dare una risposta non giusta ad un problema complesso
- **In genere si teme di più e ci si sbaglia di più su quello che non si conosce.** Prova a conoscere meglio il mondo arabo, la sua religione, la sua cultura, i suoi costumi e i suoi problemi. Prova a metterti nei loro panni (non quelli dei terroristi, quelli dei poveri dei paesi arabi). Se hai un amico o un vicino arabo ti sarà più facile. Scoprirai che:
 - 1- Non tutti gli arabi sono terroristi
 - 2- Abbiamo diverse cose in comune ed altre diverse, per cui può essere lungo capirsi

Il sito sull'Afghanistan è in Inglese al <http://www.afghan-web.com/>

Un articolo sui tuoi compagni di origine araba o fede musulmana

<http://www.lastampa.it/redazione/musuitaliani.asp>

- Cerca le parole "Islam", "Arabi", ecc.. su enciclopedie in CdRom o in rete nei grandi motori di ricerca.

www.virgilio.it

www.yahoo.it

www.lycos.it

www.arianna.it

www.google.com

- Infine, come sempre nella storia, la nostra vita cambierà (speriamo poco), per un certo tempo, ma va avanti ed abbiamo, in famiglia, a scuola, fra gli amici molti punti fermi positivi cui ci possiamo appoggiare. **Continuiamo la nostra strada, anche se con occhi, orecchi e mente più aperti. A presto.**

Albertini & Marchisio

gianalb@etabeta.it

marchisi@inrete.it