

## Le paure da Covid-19

lunedì 2 novembre 2020

La **paura** si definisce come un'emozione primaria di difesa, comune sia all'essere umano che all'animale, in genere provocata da una situazione di **pericolo**, che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. Se andiamo ad analizzare le paure da **Covid-19**, che sembrano aumentate nella popolazione italiana, addirittura più del 10 per cento rispetto alla norma, possiamo osservare come esse possono essere provocate da tutti e quattro questi fattori, che spesso si intrecciano e/o sommano l'uno con l'altro, producendo in chi la prova **effetti devastanti** anche a distanza, in quanto nel perdurare e ripetersi delle situazioni di paura, gli effetti si moltiplicano e si manifestano anche a lungo termine. E le nuove norme restrittive, che sembrano prospettare un secondo **lockdown**, certo non aiutano.

Occorrerebbe infatti sapere, che la paura è spesso accompagnata da una reazione organica, da un aumento del battito cardiaco e delle altre principali funzioni fisiologiche di **difesa**, di cui è responsabile il **sistema nervoso autonomo**, che attiva l'organismo alla situazione d'emergenza, anche se in modo non specifico, preparando le difese, che si attueranno con gli abituali atteggiamenti di "**lotta e fuga**". Nelle diverse paure si può avere la sensazione che qualcosa minacci la **nostra esistenza** o la nostra integrità biologica o quella delle persone a noi care, spesso proiettandosi anche nel futuro: qualcosa di brutto può accadere. E ciò potrebbe spingere la persona che prova paura ad aggredire, per eliminare o allontanare l'oggetto della paura (**condotte aggressive**) o al contrario fuggire, per evitarne il possibile danno (**condotte di evitamento**). Le paure sono più frequenti durante l'**infanzia**, in cui è presente maggiore emotività e insicurezza, ed è difficile distinguere le paure oggettive che provengono dal mondo esterno, da quelle che nascono dal mondo interiore. Possiamo così distinguere le **paure fisiologiche**, presenti nella maggior parte dei bambini e che scompaiono con l'età, da quelle **patologiche** che si riconoscono in quanto si prolungano nel tempo, limitano la vita personale e sociale e sono spesso associate ad altri sintomi di sofferenza, cosa che purtroppo sta accadendo per il Covid-19.

La paura è quindi un'**emozione**, attivata da un impulso, che ha come scopo la difesa della persona, in una situazione di pericolo; può quindi arrivare ogni qualvolta si presenti un possibile pericolo per la propria incolumità; e nel caso del Covid possiamo ben dire che è diventata quasi costante ormai da molti mesi, costringendo le persone a diverse **controffensive**. Come, per esempio, l'intensificazione delle funzioni fisiche e cognitive con relativo innalzamento del livello di accortezza, talvolta difficoltà di applicazione intellettiva, **reazioni di fuga**, protezione istintiva del proprio corpo ed oggi obbligatoria del viso e delle mani, ricerca di aiuto, calo della temperatura corporea, sudorazione, aumento adrenalinico, aumento dell'ansia, aumento delle reazioni depressive e persino del rischio di suicidio.

La paura può essere inoltre causa di alcuni fenomeni di **modifica comportamentale** qualche volta anche duraturi e/o permanenti, identificati come sindromi ansiose, nel nostro caso da Covid. E ciò accade quando la paura non è più scatenata dalla percezione di un **reale pericolo**, bensì dal timore che si possano verificare altre situazioni di pericolo, apparentemente normali, ma vissute dal soggetto con profondo disagio, come l'attuale continuazione indefinita dei pericoli da **virus**. In certi casi, quindi, la paura perde la sua funzione primaria di difesa, e si può cronicizzare diventando invece, come per il Covid, l'espressione di uno **stato mentale**. E questo persistere della paura da virus, della possibilità di contagio, delle molteplici perdite, anche di persone care, delle restrizioni al vivere civile, delle difficoltà economiche e di lavoro, che si ripetono e ci costringono ancora una volta, in spazi privi delle più elementari libertà costituzionali, rendono sempre più paurosi e quindi più fragili, soprattutto le persone disagiate, deboli e/o più sensibili.

Va inoltre considerato come la paura di persone, oggetti, contesti può anche essere appresa, cioè essere una **paura condizionata**, proprio come quella da Covid, dipendendo sempre dai circuiti emozionali del cervello, che si giocano la loro bella partita. E, inoltre, avere differenti gradi di intensità a seconda della nostra biologia e del nostro carattere. Nel caso del Covid, vediamo che le persone che vivono intensi stati di paura, come è accaduto diverse volte, hanno sovente atteggiamenti **irrazionali**, diventando aggressive ed alle volte anche nocive, come è accaduto in alcune piazze d'Italia. Cioè la paura, che abitualmente è una risposta al **dolore** o alla sua percezione, può trasformarsi in **ira**. E se un individuo è troppo spesso impaurito, come sta accadendo per il Covid, può sentirsi costretto ad attaccare, come sta già avvenendo nelle piazze e potrà avvenire più spesso per ragioni economiche e di **sopravvivenza**. E c'è di più: se l'ira può prendere il sopravvento, la paura può svanire.

In tal senso alcuni atteggiamenti derivanti dagli stati di paura, come nel caso del Covid, possono essere considerati "**pericolosi**", in quanto alla lunga si possono tramutare in rabbia che non possiamo sapere dove e come si dirigerà. Se qualcuno, eventualmente, decidesse di governarci, forse farebbe bene ad informarsi, dove ci sta dirigendo e con quali possibili conseguenze. Nessuno si accorge che sta montando la rabbia in tutto il **Paese**? La paura emerge quando il contesto è dominato dalla minaccia del dolore, in questo caso si è pervasi dal desiderio di scappare oppure di attaccare. Ed il senso di **provvisorieta**, anche economica, che incalza, con la crescita esponenziale del numero dei contagiati, ci fa sentire inadeguati, soli ed arrabbiati, ponendo il rischio di "**morire**" di chiusura e depressione e/o di altre malattie, lasciate senza cura, anziché di Covid-19. Ma c'è un altro aspetto della paura, come nella famosa intervista di **Hermann Goering** resa durante il **processo di Norimberga**: il suo utilizzo politico, da parte del potere dominante, per ottenere dal popolo una sottomissione incondizionata. Basta sostituire, alla paura di un attacco bellico, la paura del virus e della malattia.

**(\*) Già prima cattedra di Psichiatria all'Università "La Sapienza" di Roma e consigliera dell'Associazione Astri**

di Emilia Costa (\*)

[Torna indietro](#)