

# La sensazione di paura

## Cos'è e come gestirla

In questo periodo segnato dall'incertezza, dalla preoccupazione per una minaccia invisibile per la nostra vita e quella dei nostri cari, l'emozione di fondo principale che ci accompagna costantemente è la paura.



### | Cos'è esattamente la paura?

La paura è una delle cinque emozioni fondamentali individuate da Eckman nel 1972 e, di base, quella che abbiamo in comune con tutti gli esseri viventi, dai rettili ai mammiferi più evoluti, in quanto il circuito neuronale che la consente è quello che si sviluppa prima a livello di sistema nervoso centrale.

È caratterizzata da quattro aspetti principali:

- 1 La sensazione di vulnerabilità:**  
ci si sente non protetti ed esposti a cose che possono ferirci o farci soffrire.
- 2 Lo stato d'allerta:**  
si è in uno stato di tensione dovuta a ciò che può accaderci, è la sensazione di essere costantemente "in guardia".
- 3 La sensazione di impotenza individuale:**  
l'impressione che non ci sia nulla che si possa fare al riguardo, che non abbiamo alcun controllo su ciò che può accaderci. E ancor più forte è durante un'epidemia che colpisce a livello di tutta la società e non solo del singolo individuo.
- 4 Senso alterato della realtà:**  
l'attivazione del sistema rettiliano, il più antico nello sviluppo ontogenetico dell'organismo, fa sì che, quando sentiamo una forte paura, possiamo perdere di vista i dettagli, avere difficoltà a discernere la fonte di provenienza del pericolo, per cui la minaccia si diffonde e non riconosciamo dove sono i limiti di ciò che può accadere.

## | Che cosa percepiamo quando abbiamo paura?

A livello di reazioni corporee troviamo: palpitazioni, sensazione di soffocamento, sensazione di un nodo o un peso sullo stomaco, respiro veloce e superficiale, ecc.

A livello cognitivo, la paura è un'esperienza da cui si valuta il resto delle situazioni, per cui funge da filtro che fa vedere diversamente tutte ciò che ci circonda. Questo accade proprio per il fatto che si attiva una parte antica del sistema nervoso che è in grado di avviare una risposta rapida che permetta la sopravvivenza, ma non è in grado di discernere i dettagli e compiere elaborazioni più complesse, tipiche del livello corticale e che richiedono un tempo maggiore (quindi non funzionale al mettersi in salvo nell'immediato).

A livello emozionale troviamo sentimenti di diffidenza, sfiducia, di perdita di speranza, panico, colpa, rabbia. A volte la paura diventa come un groviglio che ci avvolge e si autoalimenta.

**In ogni caso, la paura ha sia aspetti negativi sia positivi. Vediamo quali sono:**

Negativi:

- sensazioni corporee spiacevoli;
- nei casi in cui la paura è eccessiva rispetto al pericolo reale e diventa ossessionante, può impedire alle persone di svolgere il proprio lavoro e di avere una vita sociale soddisfacente.

Positivi:

- ci aiuta a sopravvivere avvisandoci di un pericolo;
- mobilita risorse fisiologiche e psicologiche;
- facilita la preparazione psicologica e la pianificazione delle misure da adottare.



## | Quali sono i comportamenti legati alla paura?

Quando abbiamo paura, mettiamo in atto principalmente due tipi di comportamento, i così detti attacco/fuga: attacchiamo, cioè reagiamo, quando sentiamo che possiamo avere la meglio sulla minaccia e, scappiamo, quando vediamo una via d'uscita sicura, quando riteniamo che la minaccia sia più forte di noi o che il nostro reagire non porti a nessun successo. In entrambe queste situazioni, manteniamo un atteggiamento attivo.

Nei casi poi in cui sentiamo che nessuna delle due strategie precedenti può funzionare, possiamo ritrovarci in un terzo tipo di comportamento legato alla paura, il così detto freezing, congelamento. Un po' quello che succede agli animali che si bloccano di fronte ai fari delle macchine. La muscolatura è attiva e in tensione, ma non c'è movimento.

Questi tre stati, a livello fisiologico, comportano il rilascio di cortisolo, detto l'ormone dello stress che, a lungo andare, ha effetti negativi sulla salute e l'ossidazione cellulare.

Quando sentiamo queste sensazioni, tendiamo a **chiuderci in noi stessi** o ad essere **agitati** sia fisicamente sia mentalmente.

Possiamo anche avere un **comportamento disorganizzato**, per cui la paura ci porta ad agire impulsivamente, a fare le cose senza pensare, specialmente quando sentiamo di non avere il controllo della situazione. Questo crea un circolo vizioso per cui, a un comportamento impulsivo, segue una maggiore sensazione di mancanza di controllo.

Un altro elemento fondamentale è **l'evitamento** per cui ci allontaniamo da tutte quelle situazioni che riteniamo possano essere fonte di rischio. In questo periodo di pandemia una chiara reazione di evitamento è lo stare con le altre persone, che, se da un lato, consiste in un comportamento precauzionale adeguato, dall'altro, se estremizzato e generalizzato, porta ad una escalation che va dalla diffidenza, all'isolamento, all'intolleranza e alla xenofobia.

---

# Cosa possiamo fare con la nostra paura

## 1 - ATTEGGIAMENTO ATTIVO

Riconosci la paura come amichevole, non preoccuparti di avere paura, la paura è spiacevole, ma non pericolosa.

Il modo migliore per gestire la paura è farti accompagnare, ma non lasciarti sopraffare da lei!



### Come?

Affronta le situazioni che la provocano invece di evitarle e chiuderti in te stesso. La puoi affrontare introducendo dei cambiamenti che ti aumentano il senso di controllo della situazione che ti spaventa. Come per es.: prendere precauzioni, cambiare abitudini o routine, eliminare comportamenti a rischio e impulsivi.

Riconosci di essere nervoso ma che va bene così, è normale. Si può avere paura senza perdere il controllo.

Respira profondamente, apri le braccia, muoviti e ripeti:

«Sono nervoso/a, ho paura, va bene così, è normale»

«Grazie paura che mi stai avvisando, sto attento/a, va bene quello che sto facendo. È sufficiente»

### Possiamo gestire la paura in 4 semplici passi:

**01 Riconosciamola**  
Riconosciamo e realizziamo ciò che ci spaventa. Che cosa sento? Cosa penso?

**02 Analizziamola**  
Valutiamo i rischi reali e separiamoli da quelli immaginati.

**03 Socializziamola**  
Non siamo i soli ad avere paura e possiamo trovare sfogo e supporto condividendola con le persone di cui ci fidiamo.

**04 Scomponiamola**  
Proviamo a vedere le diverse parti che la compongono: non sapere cosa fare in caso di contagio / non sentirsi al sicuro quando si è in gruppo / ...

In questo modo sarai maggiormente in grado di analizzarla e mettere in atto comportamenti utili.

Questo è l'unico modo per mettere in prospettiva le cose che ci spaventano, assumersi i rischi reali, presentandoli e proteggendosi, mentre ci prendiamo cura di noi, senza lasciare che la paura occupi tutto lo spazio.

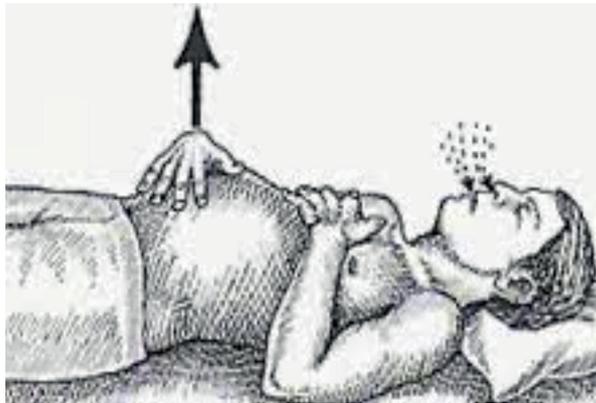
## 2 - RILASSAMENTO

Costanti situazioni di tensione, come la paura, causano pensieri quali: “Non sono in grado di controllarmi / Sarei troppo nervoso / Non posso fare nulla / ...” e sensazioni corporee di palpitazioni / respiro accelerato / tensione muscolare / ...

Questi pensieri e sensazioni corporee prodotti dalla paura portano ad ulteriori ansie e aumenti di tensione, che diventano un circolo vizioso. Praticare esercizi di rilassamento è un modo per aiutarci a controllare la paura di minimizzarne le conseguenze.

### Respirazione profonda:

Concentrati sul tuo ritmo respiratorio, usando il diaframma. Quando inspiri, l'addome si gonfia. Quando esali, l'addome si sgonfia.



È caratterizzata da quattro aspetti principali:

- Fa dei respiri profondi;
- Evoca situazioni piacevoli: un bel posto / le persone che amiamo / ...;
- Focalizzati su un oggetto che vedi e che ti aiuta ad allontanarti dalla situazione che stai vivendo;
- Ripetiti che è normale, è spiacevole ma non pericoloso. La paura è un'alleata e sei tu che la controlli;
- Ripetiti che stai facendo del tuo meglio, che lo stai facendo bene e che va bene così.

È utile ripetere queste respirazioni per qualche minuto la mattina e la sera, quando sei rilassato; questo ti aiuterà a prevenirla e poi a rilassarti meglio nel momento in cui senti la paura e dovrai mettere in pratica la respirazione.