

La paura è una delle emozioni più primitive e basilari della natura umana. La sua funzione principale è permetterci di reagire dinnanzi ad una situazione di pericolo, permettendo una risposta di attacco o fuga e garantendoci la **sopravvivenza**. Esistono due grandi tipologie di paura. La prima è la paura **innata**, ovvero un tipo di paura che è già presente in noi fin dalla nascita e che condividiamo con la maggior parte delle specie animali: ad esempio paura nei confronti di luoghi e situazioni nuove, paura del dolore, di un predatore, di suoni forti ed improvvisi e così via. La seconda è la paura **appresa**, che deriva da esperienze dirette o indirette, da schemi sociali e culturali, dall'educazione: fobie specifiche, paura del diverso, paura di un attentato.

Torino, Piazza San Carlo, 3 giugno 2017. Più di 30 mila persone si trovavano lì per vedere la finale di Champions League tra Juventus e Real Madrid. All'improvviso si sente un rumore sordo: forse un petardo, non è chiaro. In situazioni normali, la mente delle persone presenti in quel momento avrebbe giudicato quel rumore in maniera normale: si sarebbero spaventati, si sarebbero allarmati, nient'altro.

Invece, con questo clima di tensione che l'occidente sta attraversando, in un periodo storico caratterizzato da attentati e azioni di terrorismo, un rumore sordo diventa presto catalizzatore di tutta questa paura appresa: scatta il panico. La gente inizia a correre, spingere, gridare. Questo tipo di comportamento è la norma quando ci si trova di fronte ad un vero pericolo. In questo caso invece sono avvenuti **due fenomeni** distinti: il primo è quello di una **paura incondizionata e irrazionale** nei confronti di uno stimolo neutro

ricollegato ad uno schema culturale appreso (c'è l'ISIS + l'Italia è a rischio attentato + rumore = bomba); il secondo è relativo a quello che in psicologia sociale viene chiamato **fenomeno del gregge** (diventato famoso come tentativo di spiegazione della diffusione dell'ideologia nazista): "non so cosa sta succedendo, corrono tutti, probabilmente è una cosa grave, corro e scappo pure io". Paura che genera un comportamento isterico, che a sua volta genera altra paura.

In queste situazioni, il nostro cervello pone una sola condizione: la sopravvivenza. Vengono meno tutte le norme sociali, di attenzione al prossimo, ai bambini. D'altronde, gli attentati messi in atto dallo stato islamico in questi ultimi anni si caratterizzano per un elevatissimo grado di **imprevedibilità**: non hanno obiettivi specifici o uno specifico modus operandi, spesso sono azioni individuali difficili da prevedere perché compiute con i mezzi di ogni giorno. Chiunque può essere vittima di attentato, in qualunque momento, in qualunque modo: ciò genera anche un elevato grado di **insicurezza**. Questa situazione è aggravata pericolosamente (ma non volontariamente) dai media: siamo bombardati in continuazione da informazioni confuse riguardanti attentati e possibili attentati e questo non fa altro che aumentare il livello di allerta nella nostra mente. Ciò ovviamente non significa che tutti vivono in uno stato di perenne angoscia ma che, in determinate situazioni, lo **schema pregresso e consolidato** della rappresentazione "attentato" influisce sulla nostra presa di decisione e sul nostro comportamento, come è successo a Torino.

Viviamo ormai in una condizione di eccessiva sensibilità, similmente ai **fobici**: chi ha paura

dell'aereo ad esempio, percepisce in ogni turbolenza un pericolo, in ogni rumore un malfunzionamento. Possiamo quindi dire che viviamo in una società con la fobia degli attentati? A mio parere sì. E questo è grave perché produce numerose conseguenze: odio, rancore, razzismo. Una vittoria indiretta ottenuta senza far nulla. Questo è il potere della paura.

- [Bio](#)
- [Latest Posts](#)



By: Fabrizio Di Girolamo

Nome: Fabrizio Di Girolamo

Studi: laurea triennale in Scienze psicologiche cognitive e psicobiologiche, laurea magistrale in Psicologia sperimentale e scienze cognitive, Università degli studi di Padova

Interessi

Descrizione:

Interessi: Amo lo sport, le scienze (in particolare l'astronomia, le neuroscienze, la psicologia, la fisica e le scienze naturali), i videogame, gli anime/manga, i film e le serie TV, la musica, la pittura, i giochi da tavola, le arti marziali e la natura in generale.

Descrizione: cerco di diventare uno psicologo perchè sono il primo ad averne bisogno. No, non interpreto i sogni, non ti ipnotizzo con uno schiocco di dita, so già che lavorerò in un fast food ma va bene lo stesso.



Le Mnemotecniche

Il razzismo inconscio

Il fenomeno Hikikomori

[Viaggio all'interno di un'emozione](#)

[Alla scoperta della Mindfulness](#)

[See all this author's posts](#)