



Coronavirus: riflessioni sulla paura

INDICE:

1. Introduzione
2. La paura
3. Affiliazione e bisogno di contatto sociale
4. Conclusioni per punti
5. Altre letture su HT

1. Introduzione

In questo articolo cerco di rispondere alla domanda sul perché dilaga la paura del contagio mentre altri fenomeni come lo scioglimento dei ghiacciai o ad esempio il numero elevato di incidenti d'auto mortali fanno meno paura.

Riporto di seguito alcune frasi che circolano sul web:

<<In Italia attualmente il coronavirus ha una percentuale di mortalità del 3%, mentre gli incidenti stradali dell' 44,7%. Alla luce di ciò, anziché assaltare i supermercati e girare con le mascherine, evitate di bere e posare i cellulari quando siete alla guida>>

<<L'influenza stagionale ha una mortalità superiore a quella prodotta dal coronavirus>>

<<Lo scioglimento dei ghiacciai è più pericoloso del coronavirus, ma non ne parla nessuno>>

Al di là della veridicità di questi numeri o affermazioni, mi sembra opportuno valutare questo fenomeno di "isteria o psicosi collettiva", che ha portato le persone a muoversi tra "è arrivata la fine del mondo" e "è solo un fenomeno mediatico".

2. La paura

Vi confesso che anch'io ho paura del Covid-19, ma la paura è emozione sana che ci allerta su una minaccia non bene identificata, permette una reazione anche nel mondo animale che favorisce la sopravvivenza ed è pertanto assolutamente positiva entro certi livelli. Quindi un sano livello di paura permette di prendere delle precauzioni (es. lavarsi le mani, non toccare viso, occhi o bocca quando si è in posti pubblici, ecc.) per ridurre la possibilità di contagio.

Proprio da questa paura nasce la mia riflessione sul perché il coronavirus ha avuto un impatto così forte provocando un fenomeno di psicosi sociale.

Chi prende in mano un cellulare alla guida pensa "l'incidente non può succedere a me"; chi si accende una sigaretta e legge sul pacchetto "nuoce gravemente alla salute", continua a dirsi da anni "smetto quando voglio".

Queste convinzioni sotto traccia governano il nostro comportamento.

In un articolo ho parlato di **Dissonanza Cognitiva**, definito come quel processo per il quale quello



che pensiamo deve necessariamente avvalorare il nostro agire.

Pertanto possiamo fumare e usare il cellulare alla guida perché dentro di noi abbiamo una convinzione salvifica.

Inoltre in queste situazioni si tende a commettere un **errore di attribuzione** che porterebbe a sottovalutare i fattori situazione e a sopravvalutare il ruolo personale.

Pertanto la persona si dice qualcosa del tipo: "a me non accade di distrarmi con il cellulare alla guida, anche se scrivo un messaggio", o "la situazione è sotto controllo".

Inoltre, secondo la teoria dell'**attribuzione causale** - Heider, psicologo austriaco - si tenderà a sopravvalutare le caratteristiche personali nei casi di successo e attribuire all'esterno la causa dell'insuccesso.

Questo spiega perché una piccola distrazione alla guida mentre si usa il cellulare non sempre "permette di imparare la lezione"; nessuno nel prendere il cellulare alla guida in maniera convinta pensa "ora muoio", altrimenti non lo farebbe.

Chi fuma sminuisce l'impatto del fumo convincendosi del fatto che "di qualcosa bisogna pur morire" e questo spiegherebbe perché dei fattori che causano una percentuale di morte "maggiore del coronavirus" al momento fanno meno paura.

Sullo scioglimento dei ghiacciai gioca a mio avviso una **diffusione di responsabilità** che riduce "l'altruismo" ad agire.

In altre parole si interviene meno quando sono presenti altri spettatori, la responsabilità è condivisa e il singolo si sente autorizzato a fare poco o niente.

Pertanto tendiamo a essere con più probabilità spettatori inermi di fronte allo scioglimento dei ghiacciai, mentre ognuno di noi sente una responsabilità alta nell'essere contagiato o contagiare se affetto di Covid-19.

Il pensiero sottostante che riduce la dissonanza cognitiva tra il mio non agire e la paura della minaccia climatica è "cosa posso farci io", mentre nel caso del Covid-19 io ho un decalogo di regole da seguire e il mio agire può ridurre la possibilità di essere contagiato e contagiare.

Se le circostanze sono ambigue e gli altri non fanno niente, quel pericolo sarà definito a livello sociale come inoffensivo, invece la misura preventiva di chiudere le scuole ma soprattutto le azioni intraprese dai singoli individui per evitare il contagio, come l'incetta di amuchine, di mascherine e di cibo, aumenta la paura percepita, in quanto gli altri stanno effettivamente intervenendo sul "problema".

3. Affiliazione e bisogno di contatto sociale

Gli psicologi sociali hanno sottolineato che nei casi di "minaccia" la persona avrà con maggiore probabilità il **desiderio di stare con gli altri**.

I motivi sono i seguenti:

1. **Confronto sociale**, i soggetti nelle situazioni ambigue preferiscono confrontarsi con altre persone per valutare la veridicità del loro stato emotivo e delle loro azioni; più le nostre risposte sono incerte più cerchiamo dagli altri delle risposte.
2. **Riduzione dell'ansia**, che a seconda dello stile di attaccamento personale condiziona la nostra ricerca dell'altro; il soggetto con attaccamento evitante tenderà a evitare l'altro; chi ha un attaccamento ambivalente cercherà di restare vicino all'altro per avere una rassicurazione, nonostante la paura di essere respinto; chi ha un attaccamento sicuro invece potrà permettersi di trovare la giusta distanza, mantenendo un grado di differenziazione rispetto a una reazione emotiva eccessiva.



3. Riguardo l'ansia, le ricerche hanno evidenziato che un livello di ansia intermedia favorisce il bisogno di affiliazione mentre livelli di ansia apparentemente bassa o troppo alta solitamente spingono la persona a stare da sole.

4. Ricerca di informazione.

La percezione di far parte di un gruppo, "dell'essere sulla stessa barca" o "sotto lo stesso cielo" può favorire inoltre il "**contagio emotivo**".

In ogni gruppo che sperimenta un destino comune, infatti, a volte l'identità sociale supera quella individuale e per capire il comportamento del singolo è necessario vedere il comportamento del gruppo di appartenenza.

In questa lettura la presenza di una minaccia come il coronavirus favorisce la formazione di gruppi per sentirsi meno soli in una situazione poco conosciuta. Questo sviluppa un'**identità sociale**, che spiega perché sono finiti gli alimenti in scatola, l'amuchina, le mascherine frutto di un movimento di gruppo in cui competizione e cooperazione coesistono.

Quindi da una parte si cerca il sostegno di gruppo a livello emozionale, di confronto sociale, informativo e strumentale, se dovesse servire aiuto concreto; dall'altro la competizione spinge a "accaparrarsi" più risorse possibili prima degli altri.

4. Conclusioni per punti

- Un evento improvviso, le cui conseguenze possono minacciare la sopravvivenza o l'integrità fisica, necessita di un'azione immediata, in quanto il soggetto non si sente sicuro di controllare la situazione.
- L'ansia eccessiva non serve, non aiuta, ma è necessaria un'assunzione sana di responsabilità rispetto al nostro comportamento.
- Sinceramente bisogna aver paura delle persone che dicono di non aver paura o sminuiscono il problema probabilmente consolati dall'idea che "non c'è niente da temere" e che "è virus simile a un'influenza". A mio avviso in questa situazione fanno un danno a sé e agli altri.

Intanto dilagano le barzellette sul coronavirus.

Questo è un bene, perché l'ossitocina rilasciata da una sana risata aumenta le difese immunitarie.

5. Altre letture su HT

- Luisa Fossati, "[Lo psicologo ai tempi del coronavirus](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 165, 2020
- Redazione, "[Covid-19 e Psicologia: strumenti e risorse online per Psicologi](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 165, 2020