



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

[www.peraversi.it](http://www.peraversi.it)

## La Paura

Conoscere le nostre paure è il miglior metodo per occuparsi delle paure degli altri. (Carl Gustav Jung)

Le paure sono emozioni primarie, comuni sia alla specie umana, che a molte specie animali. Sono elementi caratteristici della nostra evoluzione, oltre che una tappa obbligata nel comportamento umano e potrebbe essere preoccupante se una persona non avesse paura.

La paura rappresenta uno stadio naturale della crescita, più precisamente fra i quattro e i sei anni e tra i nove e i dodici anni. Verso i sette-otto anni le paure si attenuano o sembrano scomparire del tutto.

La paura è un'emozione importante, serve a metterci in allerta contro i pericoli e a prevenire situazioni dannose o rischiose.

Si può quindi dire che la paura non ha solo connotazioni negative, ma anzi, è una risposta fisiologica di difesa, che si manifesta quando qualcosa o qualcuno viene percepito come pericoloso.

continua...



Dott.ssa Alessandra Verduci



Ci sono casi in cui però la paura fa male, come per esempio quando diventa impedita o limitante, in particolare si può dire che la paura è positiva quando incrementa la nostra capacità di gestire la realtà, diventa invece disfunzionale quando ci fa allontanare da essa.

Può essere quindi impedita quando, in età adulta, non ci permette di lavorare, di stare con gli altri, perché si è troppo concentrati a tenere "alta la guardia".

Quando si prova paura, si possono attuare delle strategie difensive, quelle di evitamento si manifestano con il cercare di evitare, appunto, l'oggetto che crea ansia. Il comportamento che ne consegue può essere quello di fuggire, tirarsi indietro, smettere di parlare, passare tante ore da soli o addirittura ritirarsi in un proprio mondo immaginario.

Un'altra strategia di evitamento può essere quella dell'uso di oggetti controfobici, vale a dire attribuire a oggetti o rituali la capacità di scacciare l'angoscia.

Quando la paura diventa fortemente impedita prende il nome di fobia, vale a dire una forma di paura inaccettabile e inappropriata, o meglio, possiamo dire fobiche quelle paure ingiustificate rispetto all'oggetto o alla situazione. L'individuo che prova fobie è soggetto ad una intensa sensazione di angoscia.

Per i bambini le paure possono essere di tipo associativo, vale a dire quando qualcosa spaventa molto un bambino perché ricorda o è collegabile ad un evento reale; o di tipo simbolico, quando qualcosa spaventa molto il bambino perché contiene un riferimento ad uno spavento passato (il reale oggetto di paura viene sostituito da un altro).

I tipi di paure nel bambino si possono così raggruppare:

- animali, quali: serpenti, ragni, uccelli;
- ambiente naturale: lampi, tuoni, vento, oscurità;
- persone: gli estranei, è una paura che compare intorno agli otto mesi; successivamente può essere spostata su altre figure, come il medico.
- personaggi mitici: mostri, fantasmi;
- paura delle malattie: della sporcizia, dei microbi; paure che possono essere associate a rituali come ad esempio lavarsi molto spesso le mani.

Cosa fare quando il bambino manifesta paura:

- rispettare l'emozione anche se ci sembra irrazionale
- ascoltare
- accettare e capire



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

[www.peraversi.it](http://www.peraversi.it)

- Dire: anch'io/sdrammatizzare
- cercare le sue risorse, interne ed esterne
- aiutarlo a liberare la sua energia
- soddisfare il suo bisogno di informazione
- fargli formulare diverse risposte possibili alla sua paura

*fine...*



*Dott.ssa Alessandra Verduci*