

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile**

Band (Jahr): **36 (1989)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le opinioni di quattro esperti su un tema scottante

## Aver paura è umano

**AdM.** «...saldi come la roccia, mai pallidi per il timore, per noi il dolore è uno scherzo»: questo era il testo dell'ex-inno nazionale svizzero. Per fortuna è stato abolito! Un patos di questo tipo non è affatto conforme ad una società del benessere come la nostra, che combatte il più lieve dolore con pillole di ogni genere e addormenta le sue paure quotidiane con gli psicofarmaci. Come ci comporteremmo, quale sarebbe il nostro atteggiamento nei confronti della paura in caso di situazione grave, se fossimo chiusi nel rifugio? E che cosa c'è dietro la paura? Ecco il parere di quattro esperti: una psicoterapista, un psicologo della difesa, un ufficiale della protezione aerea e un imprenditore.

Da giovane durante la Seconda Guerra mondiale ha trascorso molte ore con i suoi familiari in un alloggio di fortuna. Quando c'erano attacchi nelle vicinanze, cadevano sulle loro teste pezzi di terra. Malgrado queste esperienze, la dott. Areti Schnyder, oggi medico e psicoterapista a Berna, non ricorda solo con orrore la sua infanzia di guerra: «Il pericolo comune ha rafforzato il nostro spirito di comunità», dice nel suo studio, un palazzo di cemento che, al centro del quartiere di Elfenau, altrimenti molto verde, sembra quasi un bunker.

La dott. Schnyder parla degli uomini che ammettono la loro paura:

«Ogni società ha le sue paure. Solo le paure originarie, la paura della separazione, la paura di perdere l'amore, restano sempre uguali. Prima si parlava poco della paura, si pensava che parlare di paura fosse un atto di viltà. Oggi l'uomo è diventato più libero e sicuro di sé e non fa più un dramma se deve mostrare la sua paura e parlarne. Soprattutto gli uomini sono cambiati molto sotto questo aspetto: avere paura non è più un privilegio femminile.»

La dott. Schnyder ci parla anche degli effetti fisici della paura e del tentativo di reprimerla:

«Molta gente cerca di nascondere la sua paura, altri cercano di compensarla con un modo di fare arrogante. Così la paura si può trasferire su un unico organo; un'angina per esempio può essere provocata dalla paura della responsabilità. Nelle persone sposate da poco accade spesso che la responsabilità di formare una famiglia faccia sorgere un'angina. Reumatismi, dolori articolari e anche altre forme di dolori possono significare una manifestazione di paura, perfino la parodontosi può derivare dalla paura. Naturalmente si può avere lo stesso problema anche per il cuore...»

### Paura della guerra

Un sondaggio d'opinione rappresentativo presso la popolazione svizzera ha fornito i seguenti dati: l'84% delle persone ha paura di perdere i familiari, il 79% teme la distruzione dell'ambiente, il 75% ha paura delle malattie, il 68% di una catastrofe nucleare, il 64% della

guerra, il 59% del futuro in generale. Il dott. Dietegen Guggenbühl, consulente matrimoniale a Muttenz e fino a poco tempo fa capo del servizio di difesa psicologica dell'esercito, si è occupato spesso delle reazioni dovute alla paura nelle situazioni straordinarie, come quella della vita nel rifugio.

Guggenbühl parla soprattutto della fuga precipitosa:

«L'obiettivo della fuga è di allontanarsi dal pericolo. Se lo si fa riflettendo, è il migliore modo per salvarsi effettivamente. Ma una fuga precipitosa può portare, invece che alla sicurezza, a nuovi e ancora più grandi pericoli. Un altro sintomo della fuga precipitosa, che avviene senza pensare, è che il movimento è portato avanti molto oltre il necessario. Se non ci sono vie di scampo, la persona in questione diventa quasi come un uccello che si è smarrito in una stanza ed ora fa una serie di movimenti agitati. Se uno di questi porta alla liberazione – se per esempio l'uccello trova la finestra aperta – allora questo tipo di movimento viene mantenuto per molto tempo. Tali reazioni di paura e di terrore si presentano non solo in luoghi chiusi come i rifugi, ma anche in luoghi solo presumibilmente chiusi, per esempio cortili interni, terreni molto angusti o in ambienti di fitta boscaglia o di macerie.»

Per quanto concerne le persone assalite dalla paura, afferma Guggenbühl:

«Prima dobbiamo trovare la possibilità di avvicinarci alla persona, dobbiamo cioè creare un ponte sul piano psicologico, con questa persona sconvolta dalla paura o dal terrore. Parliamo con questa persona con frasi semplici, a mo' di formula, come ad esempio: «Che cosa c'è? Che cosa l'ha tanto spaventata?» Instauriamo anche un contatto psicologico mettendo la

## Zivilschutz-Decken

Strapazierfähig und preisgünstig



**eskimo**<sup>®</sup>  
textil ag

Verlangen Sie  
unsere Muster  
und Preisofferte

eskimo textil ag  
8488 Turbenthal  
Tel. 052 450 450

## Explosionsgeschützte Sicherheits-Handlampe TEKZ/EX/JUPITER

Säure- und laugen-  
beständiges Kunststoff-  
gehäuse, schlagfestes  
und kratzfähiges Deck-  
glas. Wasserdicht, auf-  
ladbar. Ladespannung  
220 V WS/0,1 A max.  
oder 12-40 V =/  
0,33 A max.

Information, Prospekte:



**TECHNOKONTROLL AG**  
8049 Zürich, Imbisbühlstr. 144, Tel. 01 341 56 33