



# Il contagio della paura

La paura è un'emozione primaria, che si diffonde rapidamente e tende ad assumere una dimensione collettiva

di LEONARDO DE COSMO

**U**n suono improvviso, un grido inatteso, un balzo fulmineo accanto a noi e senza rendercene conto in un battito di ciglia il nostro corpo e la nostra mente sussultano all'unisono. Uno, due... e, niente, non era niente. Solo le urla strepitanti di bambini che si rincorrono. A volte può bastare un banale falso allarme per accendere in noi la più immediata e potente arma di difesa: la paura. Un'emozione primaria che si manifesta in molteplici modi e che può trasmettersi da persona a persona ancora più rapidamente di quanto possa fare un virus. Da individuale, il fenomeno tende ad assumere una dimensione collettiva, infettando intere società.

**NON PENSARE, SCAPPA!**

**Panico in piazza**  
Tre anni fa, a Torino, un falso allarme bomba ha scatenato il panico tra i tifosi della Juventus riuniti in piazza San Carlo per seguire la finale di Champions League sui maxi schermi. Il bilancio è risultato drammatico: tre morti e migliaia di feriti.

Per capire l'utilità della paura e la velocità con cui riesce a diffondersi basta osservare gli animali. Il caso più conosciuto è quello delle gazzelle. Una scena che abbiamo visto nei documentari: sguardo basso, intente a brucare l'erba eppure attente a captare il minimo movimento, sanno bene che il pericolo può celarsi dietro ogni cespuglio. La tensione si percepisce chiaramente, e tutto avviene in un istante: una gazzella avverte la presenza di un predatore e in una frazione di secondo schizza via. In un lampo tutte le altre la seguono nella fuga.

Il nostro cervello, allo stesso modo, è organizzato per rispondere automaticamente agli stimoli dell'ambiente. Appena i sensi individuano un eventuale pe-

## Paura del virus? Compra un fucile

In tempi di Covid-19 negli Stati Uniti sono schizzate alle stelle le vendite di armi da fuoco. Nel solo mese di marzo sono stati acquistati oltre 2 milioni tra pistole e fucili, un record di poco inferiore a quello che si era registrato nel gennaio 2013, poco dopo il massacro della scuola elementare di Sandy Hook, dove un ragazzo aveva ucciso a sangue freddo 27 persone, tra cui 20 bambini. In seguito alla strage il neo eletto Barack Obama aveva proposto di dare un giro di vite alla vendita di armi, innescando un boom di acquisti.

A spingere il nuovo picco di vendite sarebbero state invece due motivazioni: una parte degli acquirenti lo ha fatto temendo il pericolo di scontri, sollevazioni e assalti a supermercati, un'altra ha invece dichiarato di temere misure coercitive della libertà da parte del governo. Per evitare che le lunghe file davanti ai negozi di armi potessero trasformarsi in occasioni di contagio era stata autorizzata anche la vendita con postazioni provvisorie fuori dai negozi e banchetti *drive and go* per acquistare senza scendere dall'auto. Durante il lockdown, in molti Stati la vendita di armi è stata inserita tra i servizi essenziali mentre in altri, come New York e Massachusetts, è stata permessa solamente la vendita on line.

**La paura è essenziale: nelle situazioni di pericolo ci spinge a mettere in atto comportamenti che possono trarci in salvo**

ricolo, ecco che istintivamente scattano alcune reazioni di sopravvivenza: fuga, immobilità o risposta aggressiva. Al centro di tutto questo processo c'è l'amigdala, una struttura «primordiale», e in generale il sistema limbico, che elaborano i segnali in arrivo ancor prima che la nostra parte razionale capisca che cosa sta avvenendo. «La paura è una delle emozioni fondamentali, e svolge diverse funzioni», spiega Anna Maria Giannini, psicologa dei processi cognitivi alla «Sapienza» Università di Roma. «La principale è di tipo adattivo, perché l'indivi-

duo provando paura riesce a mettersi in salvo di fronte ai rischi. Quindi la paura avrebbe una valenza di segnale per l'organismo e la sua funzione adattiva consiste nel far scattare un'azione motoria o un comportamento che consente di tirarci in salvo».

### RESISTERE NON PUOI

Ma torniamo alla nostra gazzella. O, meglio, alle gazzelle che sono scattate via subito dopo. Pur non avendo direttamente percepito la presenza di un leo-

ne, hanno seguito il comportamento della prima senza batter ciglio. Sono state contagiate dalla paura.

Esattamente come avviene negli altri animali, anche gli esseri umani sono sensibili al panico espresso dai propri simili, sono cioè calibrati per cogliere le reazioni di sopravvivenza delle altre persone. Diversi studi sperimentali hanno verificato che quando vediamo qualcuno provare paura si attiva in noi una particolare struttura chiamata corteccia cingolata anteriore, una rete di neuroni che collega i due emisferi del cervello,

Meja Moritz/Getty Images



**STRAGE DELL'HEYSEL, 1985.** LA RESSA SEGUITA AGLI SCONTRI TRA TIFOSI PRIMA DELLA FINALE DI COPPA DEI CAMPIONI TRA JUVENTUS E LIVERPOOL PROVOCÒ 39 MORTI E OLTRE 600 FERITI

che va a stimolare l'amigdala. Il contagio della paura è quindi un meccanismo di imitazione che si riscontra in tutti gli animali sociali.

Un fenomeno che si è ulteriormente evoluto in alcune comunicazioni interspecifiche (per esempio quella tra i cercopitechi di Campbell e i cercopitechi verdi) come allarme di pericolo: una specie è in grado di riconoscere precisi suoni prodotti dall'altra per identificare l'arrivo di predatori. All'interno di un gruppo la paura provata da un individuo si propaga immediatamente agli altri, e

### L'AUTORE

#### Leonardo De Cosmo

Giornalista scientifico, comunicatore e co-fondatore di «DiScienza». Scrive di scienza e tecnologia e ama sviluppare nuovi strumenti e format per risvegliare la curiosità di grandi e bambini. Voleva fare l'astronauta (non perde la speranza), nel frattempo fa le cose più fighe del mondo: il papà e raccontare le bellezze della scienza.

lo fa attivando gli stessi canali neurologici di quando la si prova in modo diretto.

«Tutte le emozioni sono contagiose, anche quelle piacevoli. Ma la paura lo è in modo particolare, tanto che può dare luogo a fenomeni di panico collettivo», aggiunge Giannini. «Questo avviene – prosegue – perché la percezione di pericolo fa riferimento a un sistema cerebrale arcaico, fuori dal controllo razionale. Nel momento in cui un individuo ha davanti a sé persone che stanno reagendo come se ci fosse un pericolo la prima risposta che dà è quella di adeguarsi a quel comportamento. Questo fenomeno è noto; è per questo, per esempio, che le procedure a bordo degli aerei sono studiate proprio perché non accada che in uno spazio confinato e affollato qualcuno manifesti paura. Basterebbe, infatti, che una persona iniziasse a urlare o a piangere per far entrare nel panico tutte le altre. La parte emozionale sollecita l'individuo immediatamente, il contagio avviene senza che questi possa esercitare un vaglio opportuno su quel che sta avvenendo».

### SE LA PAURA DIVENTA UN VIRUS

Proviamo ora a vedere come si diffonde la paura su scale più grandi. Per capirlo, da qualche anno sono stati messi in campo gli stessi metodi che si usano per studiare la diffusione di una malattia. Con le opportune modifiche, i modelli usati per prevedere la propagazione dei patogeni possono infatti essere applicati per analizzare la diffusione delle idee, delle convinzioni politiche, delle mode e, non ultima, della paura.

Un caso di studio interessante è proprio sulla paura che si propaga con lo scoppio di una epidemia. Si parte dividendo la popolazione in tre gruppi: i suscettibili (quelli che non sono ancora stati «colpiti» dalla paura), gli infettivi (le persone che cercano di «sensibilizzare» attivamente) e i recuperati (quelli che, pur consapevoli della situazione, non sono più interessati a diffondere attivamente la paura). «In questi modelli – spiega Alessandro Vespignani, della Northeastern University di Boston – la

paura viene trasmessa da individuo a individuo, oppure abbiamo individui che in maniera automatica acquistano questa consapevolezza semplicemente registrando degli eventi intorno a loro».

Il motore di queste simulazioni è racchiuso in tre semplici meccanismi. Il primo considera che venga colpito dalla paura chi ha sviluppato la malattia o chi ha malati molto vicini a sé; il secondo che si venga «infettati» dai media, ovvero si diventi consapevoli del rischio attraverso le notizie; il terzo che si venga «contagiati» dalle persone vicine (osservando per esempio il comportamento collettivo sull'uso di guanti e mascherina o sul distanziamento fisico).

#### UN VIRUS POSITIVO?

L'obiettivo finale di questi lavori è capire non solo come una pandemia modifichi i comportamenti ma come viceversa i comportamenti che si registrano durante un contagio influenzino la sua stessa diffusione. «Si tratta di un tipo di lavoro ancora di frontiera – precisa Vespignani – ed è bene tenere presente che il contagio sociale presenta spesso una complessità maggiore di quello biologico». Infatti, nel caso di una epidemia, essere esposti in due momenti diversi allo stesso patogeno presenta la medesima probabilità di contaminazione, ma non è così per la trasmissione della paura.

Aver contratto l'influenza da un amico o da un perfetto ignoto non cambia il risultato finale, ossia l'essere malato. Ma per quanto riguarda un'idea o un'informazione è diverso riceverla da una persona vicina o da uno sconosciuto. «Nel cercare di modellizzare la propagazione di fenomeni come la paura – aggiunge – c'è da considerare la ricchezza delle interazioni sociali. La forza del contagio può essere maggiore o minore in funzione del tipo di rapporto che abbiamo con l'altro o della credibilità della fonte che la comunica. La diffusione di un virus non dipende invece dalla relazione che abbiamo con gli altri».

Ciò che emerge da questi modelli, dunque, è che il contagio della paura è un valido alleato nel contrastare le epi-



Massimo Alberico/Fotogramma

## La bolla dei tulipani

Nel 1637 i Paesi Bassi furono il teatro del primo caso di panico finanziario, l'esplosione di una bolla speculativa legata al commercio dei bulbi di tulipano. Si tratta della prima follia collettiva del capitalismo a essere stata documentata e viene considerata uno dei classici esempi delle pericolose dinamiche delle illusioni di massa. La causa scatenante fu l'amore per questi nuovi fiori, sbarcati per la prima volta dal Medio Oriente circa un secolo prima. Da allora nacque un fiorente mercato e a partire dal 1620 vi fu un'impennata nella domanda che portò il valore dei bulbi a cifre astronomiche. I più ricercati, come il *Semper augustus*, arrivarono a valere migliaia di fiorini, una cifra paragonabile a diverse centinaia di migliaia di euro. Per anni la vertiginosa corsa dei prezzi parve inarrestabile – in questo frangente nacquero innovativi strumenti finanziari usati ancora oggi, tra cui gli *antesignani dei future* – ma il 6 febbraio 1637 la bolla scoppiò. Per la prima volta una vendita all'asta andò deserta e ciò bastò a scatenare il panico. Nel giro di poche ore si diffuse la paura che il prezzo dei bulbi fosse sfuggito di mano e scattò la corsa al ribasso. Il crollo fu vertiginoso, e nel giro di pochi giorni migliaia di persone persero tutti i loro averi.

demie. Una maggiore consapevolezza del rischio spinge le persone a restare in casa, a lavarsi più spesso le mani e in generale ad avere più attenzioni nelle relazioni interpersonali. Tutto bene, quindi, a meno che la paura non si trasformi in panico: «A quel punto abbiamo effetti negativi. Un esempio è quello dell'India con il *lockdown* per Covid-19, dove si è avuta una fuga di massa dalle città verso le campagne».

#### LA COSTANTE DEL «CAPRO»

Andando invece ad analizzare le paure attraverso lo sguardo della storia sociale scopriamo che questa emozione primaria ha rappresentato una costante per le civiltà umane seguendo dinamiche ben definite. Le paure nascono, raggiungono un apice, infine si trasformano o scompaiono.

Come abbiamo visto, ci sono meccanismi biologici per cui la paura si trasmette da individuo a individuo fino a diventare collettiva. Quando colpisce un singolo gli effetti comportamentali possono essere tre: fuggire, fermarsi o rea-

#### L'emergenza Covid-19

ha scatenato la paura del virus in ogni angolo del mondo (nella foto, controlli sui pendolari in arrivo alla stazione Cadorna a Milano).

**La paura è una costante di tutte le civiltà umane e ha regole ben precise: le paure nascono, raggiungono un apice e infine si trasformano oppure spariscono**

gire. Se diventa però un fenomeno collettivo la sua elaborazione trova ulteriori sviluppi ma la storia insegna come anche le condotte sociali tendano a seguire schemi costanti nel tempo.

Una delle classiche reazioni delle masse di fronte alla diffusione di malattie è, per esempio, l'evasione dai centri urbani verso l'isolamento in zone di campagna. Parallelamente, e pericolosamente, si tende ad additare responsabilità altrui: «Un'altra risposta tipica che emerge di fronte all'incapacità di trovare risposte alle paure – spiega Gianni Silei, dell'Università di Siena – è la ricerca del capro espiatorio di turno, che sia il nemico di sempre, il marginale, il povero o lo straniero». Durante le epidemie di colera che colpirono l'Europa nell'Ottocento le autorità pubbliche furono spesso incolpate di incapacità nel contrastare la malattia. Non mancarono *fake news* su ipotetici veleni sparsi per ordine del governo e gli stessi medici furono accusati di avvelenare i pazienti somministrando loro falsi medicinali. Ma i primi a fare le spese di questa isteria collettiva furono i mendicanti, i vagabondi e gli stranieri.

«Vedendola nella prospettiva di lungo periodo questa ricerca del capro espiatorio è una costante nel tempo». Queste dinamiche accusatorie sopravvivono ancora oggi; la pandemia di Covid-19 è stata protagonista di narrazioni volte a rimarcare l'origine cinese, mentre in India si è assistito a violenti attacchi verso le minoranze musulmane tacciate di essere gli untori della malattia.

#### PAURA VS. PAURA

«Alla stregua di molte paure individuali, di cui peraltro spesso sono il riflesso, le paure collettive rappresentano una reazione al senso di spaesamento e di incertezza che i singoli, e di conseguenza le formazioni sociali, provano di fronte a eventi, non necessariamente eccezionali o inspiegabili, ma che sono percepiti come una minaccia alla propria sicurezza fisica, o semplicemente alle proprie convinzioni o a valori ritenuti condivisi», spiega Silei. Per lo stori-

co, le paure sono tra i principali motori delle società: «Così come le paure individuali possono costituire un momento di crescita o di gravi crisi interiori, le paure collettive possono rappresentare fattori di progresso o di regresso».

In momenti di crisi la paura può essere usata dalla politica come leva per mobilitare le masse. In negativo, ma anche (seppur raramente) in positivo. In un'ottica di progresso possono per esempio essere incasellate le paure che hanno dato la spinta alla nascita dei sistemi di *welfare* pensati per fornire protezione ai cittadini nei confronti dei principali rischi sociali. L'obiettivo di scelte politiche come istruzione pubblica o assistenza sanitaria è stato infatti erogare sicurezza dove in precedenza regnavano incertezza e timore per il futuro. Racconta Silei: «Nel suo discorso di insediamento dopo la vittoria delle elezioni, Roosevelt asserisce: "L'unica cosa di cui dobbiamo avere paura è la paura stessa". Partendo dal senso di insicurezza degli americani dopo la crisi del 1929, propone allora un patto sociale – il New Deal – come riferimento di certezza collettiva da cui ripartire».

**Durante l'annuale pellegrinaggio si radunano alla Mecca decine di migliaia di persone. Gli incidenti, anche mortali, provocati dall'enorme folla sono purtroppo piuttosto frequenti.**



L'EFFETTO PIGMALIONE

Un'analisi ancora differente è quella che emerge dal punto di vista sociologico. L'essere umano può essere visto come un sistema ipercomplesso, la cui identità emerge attraverso le molteplici connessioni che instaura con la realtà che lo circonda. «Abbiamo la necessità di governare questa complessità – spiega Annamaria Rufino, sociologa dell'Università Luigi Vanvitelli – e ogni volta che la paura si attiva viene sconvolto questo ordine governato. In questi momenti di difficoltà si riattivano paure sopite e si innescano ansie a cui a volte non sappiamo dare un nome».

Come ben evidenziato dalla biologia, il sentimento della paura è di natura arcaica: un'attivazione emotiva sviluppata per favorire la sopravvivenza, sì, ma anche una reazione innata e necessaria per dominare l'ignoto. Nelle società moderne abbiamo lavorato per «addomesticare» i fenomeni naturali e normalizza-

re gli aspetti istintivi della nostra natura. Un lavoro «scientifico» che ha trovato il suo apice nelle politiche fondate nell'Ottocento in cui si è cercato di dare ordine alle paure, censurando la violenza e il disordine all'interno dei codici legislativi e confinando gli elementi pericolosi nelle carceri. Obiettivo dei governi è stato offrire un generale senso di sicurezza attraverso certezze e riferimenti.

«Fino a trent'anni fa tutto questo ha funzionato bene attraverso la delimitazione dello spazio e del tempo, ma oggi questo binomio non ha nessuna attualità. Con la globalizzazione non esistono più le delimitazioni». Oggi sembrerebbe proprio la mancanza di riferimenti a sconvolgere la nostra capacità di gestione delle paure, e buona parte del problema è da ricondurre, secondo la sociologa, all'ambito della comunicazione: «Lo spazio dedicato alla trasmissione dell'insicurezza è enorme – aggiunge Rufino

– e quella comunicazione viene recepita come una catena tossica che si sovrappone a un tessuto insicuritario enfatizzato dallo stesso individuo in maniera inconscia».

Le paure vengono sfruttate a fini politici ed economici con il rischio di tessere fili narrativi che si intrecciano senza più controllo: «Siamo spettatori di un racconto ansiogeno che trasforma le nostre ansie in profezie che si autoavverano. L'insistenza di questi messaggi di paura finisce per farceli incamerare».

LA PAURA PERDE IL PELO

Per finire torniamo all'inizio, alle nostre gazzelle. Dopo essere corse via, lontane dal presunto predatore, sentono di aver superato il pericolo e decidono di fermarsi. Il picco di paura è passato, eppure la «serenità» è destinata a durare poco: un nuovo minimo rumore o mo-

Anadolu Agency/Getty Image

vimento ed ecco ripartire la giostra della tensione. Che ci piaccia o no, così è anche per l'uomo. «Mentre nelle culture antiche – spiega Silei – c'era un'accettazione del vivere in una situazione di incertezza, le nostre società di oggi non lo ammettono. Noi vogliamo il rischio zero, Ma il rischio zero non esiste, è solo una nostra invenzione».

Potremmo dire che ogni tempo ha proprie specifiche paure, ma è vero anche che non tutte le paure sono destinate a sparire col tempo: «In certi momenti alcune paure spariscono ma poi magari ritornano, come quella verso l'ebreo, prima decida poi complotista, oppure quella della guerra atomica. Quella verso la pandemia – conclude lo storico – ricorda molto quello che avviene in occasione dei disastri naturali: nella prima fase c'è una grande mobilitazione ma poi si assiste a una rimozione collettiva». Come la gazzella, anche

**Qualsiasi evento diffonda il panico prima o poi viene archiviato dai media, attenuando lo spavento collettivo e normalizzando i comportamenti**

noi umani accantoniamo la paura per ritrovare un po' di pace. «Qualsiasi evento diffusore di panico finisce per essere prima o poi archiviato dai media, attenuando così lo spavento collettivo e normalizzando nuovamente i comportamenti», spiega Vespignani. «È quello che succede anche più in generale in tutte le dinamiche legate alla divulgazione di una nuova conoscenza. Una fase iniziale di entusiasmo, poi ci si annoia».

Eppure recentemente l'umanità non si è di certo annoiata: tra crisi economiche, attentati terroristici, guerre nucleari, epidemie globali e incubi tecnologici, non ha avuto che l'imbarazzo della scelta per alimentare la paura.

Per non farci travolgere da tanto panico, allora, potremmo seguire le orme di Charlie Brown, che in una delle sue «lezioni di vita» confida a un Linus molto preoccupato: «Ho paura solo un giorno alla volta».