

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 36 (1989)  
**Heft:** 4

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

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, uno 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:

«*Molte 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 matrimonia 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®**  
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 laugenbeständiges Kunststoffgehäuse, schlagfestes und kratzzähmes Deckglas. Wasserdicht, aufladbar. 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 34156 33

