



Università Popolare di Scienze della Salute
Psicologiche e Sociali (Uni.Psi)

**LA PAURA
NON
SI PUO' TOCCARE**

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1

Aspetti fisiologici della paura: l'amigdala, sentinella delle emozioni.

CAPITOLO 2

Paura e aspetti cognitivi.

CAPITOLO 3

Rapporto tra emozioni e cervello da un punto di vista culturale.

CAPITOLO 4

Aspetti della paura.

- Paura e angoscia.
- Paura e male.
- Paura e crisi della presenza.
- Paura e gioventù.
- Paura e corpi.
- Paura e speranza.
- Paura e tecnica.
- False paure.
- Paura e cultura.
- Paura e lievità.
- Etica e paura.
- Paura e religione.

CAPITOLO 5

La paura nelle sue connotazioni storiche e filosofiche.

CAPITOLO 6

Riflessioni sulla paura dopo l'11 settembre.

CAPITOLO 7

Ruolo del counselor nella gestione della paura.

CAPITOLO 8

La paura: pensiero orientale e pensiero occidentale.

CONCLUSIONI.

BIBLIOGRAFIA.

INTRODUZIONE

La paura non si può toccare, ma può essere la personificazione di cose che non conosciamo, è parte della nostra immaginazione, essa ha dubbi su cose non reali, non la conosciamo, ma la percepiamo con l'immaginazione.

E' un sentimento interiore che ci portiamo dall'infanzia e vive dentro di noi.

E' una sensazione fredda e gelida che ci fa trasalire, ma non si può percepire con i sensi.

La paura, a parte quella che proviamo quando dobbiamo affrontare un pericolo immediato, è basata sul passato.

Arriva da esperienze e condizionamenti che dimorano nella nostra mente e nel sistema nervoso.

Nella nostra mente sono rimaste impresse esperienze negative, traumi e forme di pensiero di paura dei nostri genitori, insegnanti, della cultura. Queste paure, che sono latenti nel nostro sistema nervoso, possono essere risvegliate da qualche evento o stimolo che ci rimanda a un trauma precedente, questo processo è totalmente inconscio.

Per quanto perfette possano essere le cure genitoriali, non c'è alcun modo di evitare i traumi dell'infanzia. Noi non guariamo accusando o nutrendo risentimento nei confronti di persone o situazioni che ci traumatizzarono, ma riconoscendo e percependo il loro impatto su di noi.

Fondamentalmente c'è un'unica paura:

La paura di perdere se stessi.

Può essere con la morte, può essere innamorandosi,

La paura è la stessa.

Si ha paura di perdere se stessi.

E la cosa più strana è che

Solo chi ha paura di perdere se stesso

Non ha se stesso.

Chi ha se stesso non ha paura.

(Osho)

ASPETTI FISIOLÓGICI DELLA PAURA: L'AMIGDALA, SENTINELLA DELLE EMOZIONI

Alla fine degli anni '90 gli studi delle neuroscienze si sono focalizzati sull' Amigdala, una sorta di "gomitolo" di emozioni preposto alle azioni più veloci, che si trova nella parte più primitiva del cervello.

Negli esseri umani l'amigdala (termine che deriva dalla parola greca che significa "mandorla") è un gruppo di strutture interconnesse posta sopra il tronco cerebrale vicino alla parte inferiore del sistema limbico. Ci sono due amigdale ciascuna su un lato del cervello. L'amigdala umana è relativamente voluminosa rispetto a quella degli altri primati.

L'ippocampo e l'amigdala sono due parti fondamentali del rinencefalo dando poi origine alla corteccia primitiva e poi alla neocorteccia. L'amigdala è specializzata nelle questioni emozionali, se viene resecata dal resto del cervello c'è una evidentissima incapacità di valutare il significato emozionale, le interazioni umane perdono interesse; privata dell'amigdala una persona perde non solo la capacità di riconoscere i sentimenti, ma anche la capacità di provare sentimenti sui sentimenti. L'amigdala funziona come un archivio della memoria emozionale, quindi depositaria del significato degli eventi, la vita senza amigdala è un'esistenza spogliata di un significato personale. Tutte le passioni dipendono da essa. L'attività dell'amigdala e la sua interazione con la neocorteccia sono al centro dell'intelligenza emotiva.

I segnali di entrata provenienti dagli organi di senso consentono all'amigdala di analizzare ogni esperienza. Questo suo ruolo mette l'amigdala in una posizione di grande influenza nella vita mentale facendone una sorta di sentinella psicologica che scandaglia ogni situazione e ogni percezione sempre guidata da un unico interrogativo: " E' qualcosa che odio?" ; " E' qualcosa che temo?"se la risposta è affermativa l'amigdala scatta immediatamente telegrafando un messaggio di crisi a tutte le parti del cervello.

Nell'architettura cerebrale l'amigdala è una di quelle centraline programmate per inviare chiamate d'urgenza a tutte le parti cerebrali del cervello: stimola la secrezione degli ormoni che innescano la reazione di combattimento o fuga, mobilita i centri del movimento e attiva quelli del sistema cardiovascolare, muscoli e intestino. Altri circuiti che si dipartono dall'amigdala segnalano l'ordine di secernere piccole quantità di noradrenalina: un ormone che aumenta la reattività delle aree chiave del cervello, comprese quelle che rendono più vigili i sensi mettendolo così in uno stato di allerta. Altri segnali emessi dall'amigdala ordinano al tronco cerebrale di far assumere al volto un'espressione spaventata, di bloccare i movimenti già intrapresi dai muscoli, accelerando la frequenza cardiaca innalzando pressione sanguigna e respiro.

La conoscenza di tale circuito è stata importante per spiegare la capacità dell'emozione di soffocare la razionalità.

Dal punto di vista anatomico il sistema emozionale può agire indipendentemente dalla neocorteccia, alcuni ricordi e reazioni emotive possono formarsi senza una partecipazione cognitiva cosciente. Nell'amigdala possono esserci ricordi e repertori di risposte che vengono attuati inconsciamente e ciò perché la scorciatoia del talamo all'amigdala esclude la neocorteccia. Aggiramento che sembra permettere all'amigdala di assumere il ruolo di archivio di impressioni e ricordi emozionali dei quali non siamo coscienti.

Principale funzione dell'ippocampo sta nel fornire un ricordo particolareggiato nel contesto vitale per il significato emozionale, è l'ippocampo che riconosce il diverso significato del contesto delle cose. L'ippocampo ne ricorda i fatti così come sono, l'amigdala ne ricorda le emozioni. Il cervello ha due sistemi mnemonici: uno per i fatti ordinari, l'altro per quelli che hanno una valenza emozionale.

L'informazione sugli stimoli esterni raggiunge l'amigdala da percorsi diretti provenienti dal talamo e da percorsi che vanno dal talamo alla corteccia dell'amigdala. La via talamo-amigdala è più breve. Il sistema di trasmissione è più veloce. Si tratta di un percorso di elaborazione veloce ed impreciso, che ci consente di rispondere a stimoli potenzialmente pericolosi prima di sapere esattamente cosa siano. Fondamentale nelle situazioni di pericolo.

Quando la paura mette l' "Io" " cervello emozionale in uno stato di agitazione, parte dell'ansia che ne risulta fissa l'attenzione sulla minaccia contingente costringendo la mente ad escogitare un modo per controllarla ignorando qualunque altra cosa.

La preoccupazione è ripercorrere mentalmente gli eventi in modo da isolare quello che potrebbe andare male e decidere come affrontare il problema. Un'analisi attenta della preoccupazione cronica mostra che essa ha tutti gli attributi di un "sequestro" emozionale di bassa intensità.

Quando questo ciclo di preoccupazioni persiste e si intensifica sfuma in veri e propri sequestri emozionali, quindi in disturbi ansiosi come fobie ed ossessioni.

Una persona consapevole non ha aspettative.
Per tale ragione non è mai frustrata.
(Osho)

PAURA E ASPETTI COGNITIVI

Sebbene le risposte fisiologiche all'emozione della paura siano del tutto automatiche, non si può prescindere dall'influenza che sicuramente anche il pensiero cosciente ha su di esse.

Infatti, per determinare un'emozione di paura vi deve essere stato un certo apprendimento, diretto o indiretto. Essa può generarsi in seguito al ricordo di un'altra esperienza personale direttamente vissuta o facendo riferimento agli insegnamenti ricevuti dai genitori, dal gruppo sociale cui si appartiene, dalle tradizioni culturali e religiose.

Un tempo l'uomo, come gli altri animali, era oppresso dalla paura di eventi drammatici per la sopravvivenza, come il possibile attacco di belve feroci durante il sonno. Oggi le paure sono diverse, hanno carattere più intellettuale, e riguardano principalmente gli insuccessi sociali, le perdite, le novità, gli eventi inattesi, l'insufficiente conoscenza delle situazioni, ecc.

Le continue tensioni provenienti dall'ambiente esterno scatenano nell'individuo forti emozioni, che si trasformano così da normale meccanismo adattivo a fattori patogeni di molte malattie psicosomatiche, consistenti in disturbi funzionali cronici o anche in vere e proprie lesioni organiche, traenti origine non tanto dall'evento stressante in sé, quanto dall'impatto emotivo che esso ha sulla persona. Queste continue tensioni non hanno effetto nocivo solo sul corpo, ma si ripercuotono, seguendo un circolo vizioso, sulla mente stessa, tanto che da effetto finiscono per divenire causa di spavento: i cambiamenti fisiologici percepiti su se stessi fanno perdere facilmente di vista la situazione reale, la persona si sente confusa, incapace di orientamento, sovrastata da sensazioni difficili da controllare. In conseguenza di ciò le reazioni comportamentali possono mostrarsi inadeguate alla situazione, si può perdere l'equilibrio psichico e diventare facile preda dell'ansia.

RAPPORTO TRA EMOZIONI E CERVELLO DA UN PUNTO DI VISTA CULTURALE

Nella storia della filosofia occidentale già Epicuro, nell'età Ellenica (323 a. C.) disse: “ Se siamo felici abbiamo tutto ciò che ci occorre”, e la felicità è ottenibile da parte di tutti ed è per tutti. Per possederla però il giovane deve liberarsi dalle paure “per affrontare con coraggio l'avvenire”, mentre il vecchio deve saper conservare i bei ricordi per rimanere giovane nello spirito.

E' quello che Epicuro esprime nella sua dottrina del quadri farmaco, la filosofia:

- libera l'uomo dalla paura degli dèi;
- libera l'uomo dalla paura della morte;
- dimostra la brevità e provvisorietà del dolore;
- dimostra la facile raggiungibilità della felicità che consiste nel piacere.

L'uomo non deve aver paura degli dèi perché essi non si preoccupano né del mondo né tantomeno dell'uomo. La morte non deve essere temuta perché non è nulla. “Quando ci siamo noi, la morte non c'è, e quando c'è la morte, non ci siamo noi”. dice Epicuro.

Inoltre, visto che la morte consiste nella separazione dell'anima dal corpo e visto che per Epicuro anche l'anima è materiale essendo composta da atomi, nel momento della morte, quando gli atomi si separano, ogni sensazione cessa, e noi non “sentiamo” più nulla, né dolore né piacere. La morte è quindi semplice assenza di sensazioni, ed è dunque sciocco averne paura.

Con Cartesio (1596-1650) le emozioni appartenevano al cosiddetto “ esprit des betes”, allo “ spirito degli animali”. per lui le emozioni sono qualcosa che ci mette in contatto con una serie di automatismi e di comportamenti più semplici di quelli che, secondo il suo dualismo, sono diretti da un'anima capace di risposte di tipo cognitivo, ossia di tipo più elevato rispetto alle emozioni. Quindi Cartesio è noto non soltanto per il suo dualismo tra spirito e corpo, tra mente immateriale e cervello, ma anche perché ha introdotto la separazione tra la ragione e l'emozione. In questo contesto, l'emozione veniva accolta come una disgrazia, in quanto di fatto rompeva il processo razionale della mente, ed era dunque come un limite per l'attività umana.

Con l'Illuminismo molti filosofi hanno teso a considerare le emozioni nell'ambito della materialità del comportamento e nell'ambito di qualche cosa che ci poneva più vicino agli animali. Anche gli animali hanno delle emozioni, come sanno bene gli etologi.

Nell'Ottocento le emozioni entrano in un campo più solido e, soprattutto, si avvicinano fortemente alla biologia con Charles Darwin.

Darwin riteneva che molte delle espressioni facciali, delle emozioni, avessero un significato adattativo, cioè servissero a comunicare qualcosa, lo stato interno di una persona che, senza senza bisogno di parole, dice agli altri come si sente in quel momento: triste, gioioso, impaurito, ecc.

Tutto ciò ha un significato utile, in quanto la paura, per esempio, è un'emozione che segnala spesso un pericolo, e quindi è utile comunicarla ad altri. Oltre a questo aspetto, Darwin riteneva che quest'espressione delle emozioni fosse legata anche a degli aspetti di tipo fisiologico: emozionarsi vuol dire anche piangere, respirare più profondamente, sudare, ecc.

Quindi Darwin ha cercato di capire come questi correlati fisiologici delle emozioni avessero, ugualmente, un significato adattativo: egli sosteneva che molti degli aspetti delle nostre emozioni, che ritroviamo in qualche misura anche negli animali, sono delle specie di “fossili comportamentali”, cioè qualcosa che un tempo, in una lontana preistoria dell'evoluzione, aveva una sua funzione, serviva a qualcosa, e che oggi invece ha un minor significato. Quindi Darwin è stato il primo a dare delle basi solide a delle emozioni, il loro valore adattativo, ad interpretarle in termini di utilità, di comunicazione. Ha sottolineato degli aspetti estremamente importanti: ha anche indicato che le emozioni sono un retaggio antico, che ha perduto una parte della propria forza, del proprio aspetto. E' stato il primo che ha studiato in modo moderno, per esempio sui neonati, sui propri figli, fotografandoli e traducendo in disegni le loro espressioni, il nascere delle emozioni, che

possono essere più o meno indifferenziate al loro inizio, il neonato può solo star bene o male, provare piacere o dolore, e che poi si differenziano progressivamente, diventando sempre più sofisticate, sempre più riferite a stati interni, a stati mentali. Questo è stato uno dei pregi, indubbiamente di Darwin: scomporre le emozioni nei loro aspetti di base, nelle loro espressioni, nei loro significati, e così via.

Per Freud le emozioni provengono da un nucleo antico separato dalla coscienza, ma agiscono su questa. Le emozioni perdono, nella visione di Freud, il carattere di mero automatismo riscontrabile ancora in Cartesio e acquistano un significato. Lo studio della memoria in relazione alle emozioni permette di cogliere una caratteristica importante delle emozioni: esse determinano i ricordi, i ricordi sono organizzati secondo valenze affettive o emotive. La memoria ha, dice Oliverio, una valenza emotiva e non esiste emozione che non abbia una valenza cognitiva. L'ingresso dei modelli informatici ha condizionato l'immagine che l'uomo ha di se stesso come essere razionale e come essere capace di emozioni. Un'emozione può anche essere lo sfondo intorno a cui si costruisce la nostra esistenza quotidiana. Non si deve sopravvalutare l'importanza delle emozioni contro la razionalità e viceversa. Oliviero conclude osservando che le emozioni nel mondo di oggi hanno assunto un carattere sempre più individuale.

L'uomo libero, cioè che vive secondo il solo
Dettame della ragione,
Non è dominato dalla paura della morte.
(Spinoza)

ASPETTI DELLA PAURA

PAURA E ANGOSCIA

La paura è sempre paura-di e per questo diverge dall'angoscia. Quest'ultima è timore per qualcosa di indistinto, timore che pervade tutta la nostra vita fino a farci perdere aderenza alle cose del mondo, nel quale non riusciamo più a trovare una dimora stabile e dal quale perciò ci estraniamo. Quando siamo angosciati non sappiamo quale sia la causa della nostra ansia, è certo però che in quei momenti il mondo si allontana, ci abbandona. Ma l'angoscia è sempre puro sentimento della possibilità e con ciò si lega indissolubilmente alla libertà, ci conduce sulla sua soglia e ce ne apre gli infiniti, terribili spazi: come dice bene Heidegger, l'uomo nell'angoscia “ si sente in presenza del nulla, dell'impossibilità possibile della sua esistenza”.

Ma l'angoscia vera è esperienza rara. La paura è invece sempre latente in noi, pronta a sgusciare fuori per esercitare il suo imperio.

PAURA E MALE

Da dove nasce il male? Non lo sappiamo con certezza. Senza dubbio è che la paura, in quanto aspettativa di un male a venire, di esso ci fornisce sempre un'immagine, un profilo, un fantasma. In questo modo, a ben guardare, la paura dà per risolta la domanda posta all'inizio, il male c'è perché si avvicina, lo si percepisce, se ne ha sentore. Ma come si fa a sapere che quello di cui si ha presagio è proprio il male? Dove è stata costruita la natura di questo male che si avvicina e ci minaccia? Quando mai ci siamo interrogati, radicalmente, al punto da incendiare il pensiero e fermare il respiro sulla vera identità del male, sul suo essere e su ciò che realmente è male per noi. Se il male è tale perché in contrapposizione al bene allora la domanda è: cos'è il Bene? Ecco la vendetta della filosofia. Non basta infatti attingere allo sterminato archivio di quest'ultima per reperire la risposta, il male è una faccenda che riguarda tutti i mortali, non solo pochi di essi, per questo essa attende da ciascuno una risposta e quindi una capacità di indagare. Ma ancora una interrogazione emerge con forza: è la paura a costruire il male oppure è il male a suscitare la paura? Come di fronte ad uno specchio, in cui da una parte vi è la realtà e dall'altra solo la sua immaginazione riflessa, l'alternativa tra male e paura ci obbliga a pensare da quale parte risieda l'illusione sebbene rimanga ancora da scoprire che ha deciso che proprio l'immagine riflessa, quella ultrafisica (metafisica), non sia il reale, forse, addirittura più alta del reale, ultrareale appunto. (Aristotele).

“ Paura è l'aspettativa di un male”
(Aristotele)

PAURA E CRISI DELLA PRESENZA

Che la principale tra le paure di cui soffrono gli uomini sia proprio la paura della morte non è difficile da dimostrare; né a superarla, vale l'obiezione epicurea per la quale quando ci sono io non c'è la morte e quando è giunta la morte ormai sono io a non esserci più; in realtà la nostra morte la vediamo negli altri, in chi era tra noi e adesso non c'è più, lasciandoci solo il silenzio assordante della sua mancanza. Ma del morire ciascuno fa anche un altro tipo di esperienza; quando ci colpisce una malattia incurabile, quando finisce un amore, nel fallimento di un obiettivo: le occasioni per sperimentare una morte diversa da quella biologica, ma non meno schiacciante e terribile, sono innumerevoli e ad esse la vita ci espone in ogni momento.

In tutti questi casi cosa è che viene meno? Cosa provano gli uomini quando patiscono il senso del morire? In genere e per lo più, è il sentimento della propria finitezza che viene alla luce, ma in una

forma del tutto particolare che è il venire meno della propria presenza. Cosa sia “presenza” lo spiega perfettamente De Martino: “ la presenza è movimento che trascende la situazione nel valore, è volontà di storia desiderosa di ritornare sempre a decidere il divenire”. sentirsi inchiodati alla situazione presente, al vissuto contingente senza aver la forza, o l’aspettativa per poterlo trascendere in un orizzonte di senso, in un diverso presente a venire; avvertirsi estromessi dal corso della vita, è questa la modalità che ci rende vittime di un morire. Spesso, non solo da fanciulli, ritorna questa verità in un sogno ricorrente: esposti ad un pericolo e preda della paura, vorremmo scappare, correre, eppure le gambe non si muovono, pesanti ci lasciano lì a patire il nostro morire.

PAURA E GIOVENTU’

La gioventù non conosce mai la paura. Se è fortunata può al più averne esperienza, ma ne perde ogni volta il significato, ecco perché i giovani difficilmente ricordano, la memoria non è infatti un forziere muto che attende di essere riempito, il ricordo è un’impronta: per questo la forma più riuscita della gioventù è una vita che senza lasciare tracce rimane tuttavia indimenticata. Ma quale è la paura più grande che si disegna nell’anima di chi è giovane? Nella gioventù il mostro più temuto è l’irreversibilità.

Scoprire che una cosa non tornerà “mai più”: è questo che fa terrore, un’esperienza che investe pienamente anche gli atti della volontà, come la scelta. Scegliere e non poter più tornare indietro, una volta per tutte. Se una decisione, una censura, può venire ancora ricucita, allora non è autentica scelta. Scegliere è rischiare il naufragio, portarsi all’altezza di questo naufragio è uscire dalla gioventù, ossia dalla bellezza, per accedere alla terribile soglia della libertà. Forse la gioventù, che non è certo un’età ma piuttosto una forma della temporalità, ha presagio di questo abisso e per questo indugia, incantata, nella bellezza, la quale altro non è che il tremendo al suo inizio.

PAURA E CORPI

I corpi sono la grammatica sociale della paura. Sulla loro superficie, nel loro modo di presentarsi si iscrivono le paure che le varie epoche via via ci consegnano. Lungi da essere semplici organismi, i corpi infatti sono degli incontenibili dispensatori di segni simbolici e in questo senso incarnano, intimamente, un’epoca e le sue possibilità. Nel gioco delle vesti, e della moda, nei trucchi della

seduzione, nella cura della salute, nella ginnastica o nelle posture, nella reclusione che immobilizza come nella disciplina sociale, nell'ortopedia come nella sessualità: infiniti sono i luoghi in cui i corpi sperimentano la difesa dalle paure. Certo, queste pratiche non esauriscono il loro significato nella paura ma delle paure sono comunque contrassegno e perciò indizio. Vi è poi nel corpo un luogo del tutto speciale sul quale scorre l'intera gamma che va dalle predilezioni alle avversioni amare, incluse quindi le paure più singolari e personali: quel luogo è il volto e su di esso le passioni umane si disegnano in trasfigurazioni continuamente mobili. Solo imparando a decifrare nella loro infinità fragilità queste maschere possiamo confidare in una maggiore pietà e quindi in una vita migliore.

PAURAE SPERANZA

Non esiste paura senza speranza né speranza senza paura. Triste allora è quell'epoca che vive solo di speranze, giacché in essa proliferano innumerevoli i germi della paura. L'atto di forza che eleva un'età al di sopra dell'esile presente speranzoso, che riesce a crear spazio al possibile contro ogni passiva acquiescenza verso il contingente ha un nome moderno: si chiama utopia. Solo in questa figura simbolica, puramente razionale, una civiltà trova la capacità di imporre forme sempre diverse al proprio futuro. Il resto è viltà.

PAURAE TECNICA

Nella melencolia di Durer è raffigurato un angelo seduto, con il viso posato nella mano sinistra, intento a ricercare con gli occhi della mente le perfette idee platoniche delle quali ha avuto in passato visione, mentre al presente ne ha soltanto ricordo e, appunto, malinconia. Intorno all'angelo, abbandonati, riposano gli strumenti coi quali egli ha tentato invano di ricostruire, non solo in figure geometriche, le idee originarie. Della verità perfetta è rimasta traccia solo nella memoria e l'angelo ha saputo, infine, appartarsi senza cedere all'inarrestabilità dell'impiegare, il vero potere che gli strumenti tecnici schiudono, una tentazione che in fondo è rimasta sconosciuta a tutto l'umanesimo del XVI secolo. Nel nuovo millennio, invece, non vi è più alcun indugio, è la tecnica (con la scienza) a farsi orizzonte di comprensione del mondo, predisponendo ogni campo dell'esperienza e identificando l'esattezza del comprendere con la capacità di dominare. In quest'epoca, anche le paure (diversamente da altre epoche, nelle quali vigeva un significato religioso della vita), scaturiscono dalla tecnica e nella scena dischiusa della tecnica ricerchiamo la nostra salvezza. Il dolore viene compreso interamente in questo ordine di senso e lo stesso destino spetta alla cura dell'uomo, come mostra tutta la medicina contemporanea. Con questo modo di abitare il mondo non solo si è smarrita la capacità di sostenere lo sguardo sull'ignoto ma si è nel

contempo istituita una nuova fede, o credenza, verso il potere illimitato della tecnica, in virtù della quale si crede di poter dominare ogni aspetto della vita, relegando ogni sofferenza ad un sordo rumore di fondo.

FALSE PAURE

Se è vero che tutta la vita delle società occidentali si presenta come una sterminata accumulazione di spettacoli per cui tutto quello che era direttamente vissuto si è allontanato in una rappresentazione, viene da chiedersi di quale materia infetta siano fatte le paure che popolano le nostre città nelle ore di veglia e di sonno. Paure dilaganti che scorrono nelle nostre vene, nelle cellule, nel cibo, nelle lingue inaudite, lasciando nella mente la persuasione di avere svelato l'orrore di un'altra verità, quando invece hanno deposto soltanto un altro seme di stupidità.

PAURA E CULTURA

La cultura è quell'immenso lavoro che distilla dalle esperienze vissute i loro significati e, attribuendo a queste strutture via via differenti significati riesce a trasmetterli mediante quel fenomeno che prende nome di tradizione. L'algebra della cultura risiede nelle forme simboliche che l'uomo, in quanto animale *symbolicum*, intesse nel suo perpetuo dialogo col mondo, tanto che si potrebbe dire che la realtà fisica, naturale, retrocede all'avanzare dell'attività simbolica dell'uomo. Se tutto ciò è vero allora anche le paure interne ad una cultura sono il risultato di una selezione e di una astrazione da esperienze, operazioni sempre allestite e agite da quei poteri che dispongono di un ordine di discorso e quindi di una voce, quali possono essere ad esempio la medicina (con il fenomeno delle infezioni), la religione (col peccato), la politica (con l'identificazione dei nemici ideologici). Quando però questa selezione non risponde al bisogno reale che esprime una società di difendersi da alcune minacce, interne o esterne, allora la paura prende la forma dell'interdizione reificata, del tabù, fenomeno che implica una obbedienza passiva e gravida di pericolosissimi pregiudizi. Come spiega Cassirer “ ciò che regna nel sistema del tabù è la paura, e la paura sa solo proibire, non guidare; quanto più il sistema dei tabù si sviluppa, tanto più esso minaccia di congelare la vita dell'uomo in una completa passività”.

PAURA E LIEVITA'

Quel che si è ereditato dai padri lo si deve riconquistare se lo si vuole possedere davvero. Ma per arrivare a tanto occorre da principio liberarsi di tutto quel che ci è stato consegnato, senza per altro averlo richiesto, esercitando con rigore la difficile arte del disapprendere, la sola capace di affrancarci da tutto, persino dalla libertà, solo così il mondano sospende il suo assedio permettendoci di attingere all'autenticità del tempo che ci è toccato in sorte. Nondimeno entrare nel buio dell'incertezza per smarrire se stessi provoca dapprima sgomento e poi terrore: possenti sono i bastioni eretti dalla paura, in pochi li superano, negli occhi di quei pochi si riflette il futuro.

ETICA E PAURA

Le morali non sono altro che strategie di sopravvivenza e una volta che hanno perduto questo significato, per cristallizzarsi in imposizioni astratte, hanno vita breve, nessuna regola infatti è assoluta, sebbene sia sempre necessario avere delle regole per agire. D'altra parte distruggere le regole vigenti va bene solo se si ha la forza per istituirne altre, più adeguate alle difficoltà cui si deve far fronte. Dotarsi di un'etica significa semplicemente comportarsi secondo quello stile che meglio ci aiuta a prendere posizione nei confronti delle prove che ci riserva la sorte. Rendersi abili nel reggere le intemperie della vita al solo scopo di essere più felici o, quantomeno, per vivere al meglio i giorni che ci restano. Certo, tutto ciò non è facile, darsi una etica richiede una tempra robusta, ma è pur vero, come scriveva Aristotele, che la virtù presuppone l'abitudine, ci si abitua ad essere coraggiosi, forti, temperanti, sebbene un poco per volta, giorno per giorno, è, in altre parole questione di esercizio.

PAURA E RELIGIONE

Il tema dei rapporti tra religione e paura è antichissimo ed è stato trattato in maniera definitiva da autori classici come Epicuro e Lucrezio. Per quanto celebre, la loro trattazione è irrimediabilmente datata. La sovrabbondanza di informazioni viene sopportata male dagli esseri umani: più aumentano le informazioni, più è difficile padroneggiarle per una mente singola. Più si allarga la capacità cognitiva dell'umanità in generale e più cresce la nostra ignoranza individuale.

La crescita delle conoscenze, dunque delle possibilità e delle opportunità è accompagnata dalla crescita dell'ignoranza, della caoticità, dell'incertezza, e infine delle cosiddette discrasie cognitive, cioè quelle varie forme di pazzia, paranoia, fissazione, oltranzismo, che sono forme moderne di

devianza. La nostra razionalità è fortemente limitata, in questo specifico periodo storico è fortemente disturbata: la moltiplicazione delle risorse, delle aspettative e delle frustrazioni ci lascia in balia di obiettivi complessi, ambivalenti, contrastanti, instabili. Inoltre, aumentano continuamente le carenze di informazione e sempre più spesso siamo sovrastati dall'urgenza o dalla necessità di dare comunque una risposta interpretativa in situazioni di emergenza o cariche di ambiguità. Sapevamo che la nostra dimensione cognitiva è razionale in maniera prodigiosa, ma è anche fundamentalmente torbida, letteralmente intorbidita dalle nostre passioni o dalla nostra ignoranza; nella galassia telematica la nostra dimensione cognitiva è nevrotizzata dalla cosiddetta ansietà informativa: la nevrosi provocata da un eccesso di informazione, l'ansia derivante dall'essere bombardati giorno e notte da un flusso costante e caotico di novità e variazioni. Il problema non è soltanto qualitativo, ma anche di ordine morale

dai dilemmi dell'ingegneria genetica ai dilemmi del disastro ecologico, dal confronto con le rivendicazioni morali delle minoranze al confronto con le rivendicazioni delle culture straniere, è sempre più problematica la capacità di stabilire una gerarchia di valori, principi, norme. Tanta ansia, tanta angoscia, tante paure hanno origine in questa asimmetria tra mente individuale e contesto informativo.

Delumeau sostiene che dall'autunno del Medioevo la naturale paura della morte diventa una paura ossessiva del Giudizio, usata anche a fini di potere: attraverso la confessione, coltivare il senso di colpa poteva diventare uno strumento di controllo dei credenti. La pastorale della paura insisteva sul peccato, sulla morte, sul Giudizio, sui supplizi, e si incontrava con un mondo della vita materiale così precario da rendere in qualche modo verosimile una concezione ossessionata dai temi del male, della colpa e dell'espiazione. Il crollo della *societas christiana* coincide con il crollo di quella pastorale della paura, che diventava meno verosimile quanto più miglioravano le condizioni della vita materiale. Per secoli dunque nell'Occidente cristiano il tema della paura è stato incanalato dentro un contesto interpretativo specifico, che viene progressivamente meno con il trapasso alla società industriale. Il passaggio da una definizione del male in termini metafisici a una definizione in termini politico-sociologici si compie nella società industriale soprattutto grazie al marxismo, che prende il sopravvento su altre forme concorrenziali di definizione del maligno. Per decenni l'Europa e in generale l'immaginario politico moderno sono stati ossessionati dallo spettro del comunismo, che era una delle tante versioni di una paura che aveva ragion d'essere: l'Ottantanove e la ghigliottina rivoluzionaria, la guerra civile e il terrore. Le paure dei borghesi diventano in qualche modo parallele alle paure proletarie, e costituiscono l'altra faccia della sbandierata gioia di vivere della belle époque. La paura del comunismo veniva presa sul serio anche perché di fatto esisteva un fortissimo e socialmente diffuso sentimento di incertezza, dopo la fine degli antichi meccanismi tipici della società contadina, i borghesi avevano paura del comunismo, e gli operai avevano paura della fame.

LA PAURA NELLE SUE CONNOTAZIONI STORICHE E FILOSOFICHE

La nostra è l'epoca dell'ansia collettiva per un corpo efficiente, un corpo però che non è più il "tempio dell'anima", ma sussiste come oggetto edonistico da plasmare nelle sue forme, in un programma di salute che nasconde una profonda angoscia di morte.

La filosofia greca e la religione giudaico-cristiana sono stati i due capisaldi della tradizione occidentale che hanno dato vita e volto alla realtà dell'uomo. La prima ha operato inaugurando una logica disgiuntiva che ha separato il mondo del Cielo, sede di ogni valore, da quello della Terra, dove la materia è causa di ogni involuzione e impedimento; la seconda si è inserita con i propri dogmi creando un dualismo cosmico che ha contrapposto "la vita alla morte", lo "spirito alla carne", il "peccato alla redenzione" e "resurrezione" poi.

Questa divisione tra corpo corrotto e anima da salvare è durata fino al Rinascimento e con Cartesio il dualismo ha subito una accentuazione e cristallizzazione, il corpo ha finito gradualmente per dimenticare il suo significato sino a sussistere come cosa indifferente accanto alla psiche. Con la psicoanalisi si scopre un corpo libidico e con l'analisi fenomenologica di Husserl si individua accanto al *Körper*, ossia il corpo fisico, il *Leib*, corpo vivente.

Esiste un rapporto tra paura e ragione che storicamente ha attraversato almeno due trasformazioni fondamentali e che sta subendo oggi un'altra evoluzione particolare, legata alla fine della guerra fredda e all'avvento della cosiddetta terza ondata.

L'età contemporanea è caratterizzata da una forza di regolamentazione della paura assai inferiore rispetto al passato delle società industriali e preindustriali.

Ciò favorisce la regressione a comportamenti presociali o antisociali. Il riemergere di tendenze ataviche, primitive, non civilizzate e non razionali può facilmente portare a una ricerca del capro espiatorio, a politiche dell'odio e dell'intolleranza.

La paura può oscillare da un massimo di calcolo razionale ad un'assoluta mancanza di calcolo razionale. Se di paura si vuole parlare in un senso che per così dire fa veramente paura, allora dobbiamo maggiormente distinguere tra paure e paure; perché una cosa è la paura di un incidente stradale e un'altra cosa è la paura di essere sepolto vivo. E' meglio rifarsi direttamente alla letteratura dell'orrore per documentarsi meglio su questa insicurezza ancestrale, più vicina al terrore che all'ansia: la paura dei fantasmi e dei vampiri, della follia e della morte, della tortura e della perversione, del buio e del nulla.

La paura nasce spesso a fini di sopravvivenza o quanto meno difensivi. Per tantissimi e diversissimi autori, da Seneca a Roosevelt, da Hobbes a Freud, tra le tante passioni umane la paura riveste un'importanza primaria; secondo un'opinione assai diffusa, la nostra attività pensante potrebbe essere interpretata in primo luogo come un'organizzazione difensiva contro l'imprevedibilità, l'impensabile, la vulnerabilità, il pericolo.

L'aggressività innata, la pulsione di morte, e altri concetti fondamentali sono nati nell'ambito di una riflessione su quel che avviene quando gli individui sono sopraffatti dalla paura, dall'angoscia, dal senso di colpa.

Se consideriamo che la vita di ognuno è attraversata da una larga serie di eventi impreveduti e spiacevoli, e che la sopravvivenza è connessa alla capacità di non farsi soffocare da questi eventi; allora la paura può essere considerata come uno strumento darwiniano della selezione naturale: tanto vale accettarla, servirsene per moltiplicare le nostre capacità di sopravvivenza e di calcolo del rischio.

La quantità di paura che noi individualmente avvertiamo è una conseguenza del nostro temperamento, che interpreta la situazione e razionalizza la sensazione. La paura è un sentimento di natura assai personale e soggettiva, che regolarmente nelle trattazioni di tipo psichiatrico viene strettamente associato all'interdipendenza di sistema organico e sistema sociale. Non si può ignorare che, a livello organico, specifici metabolismi della serotonina e altri meccanismi neurochimici sono alla base di una sensazione eminentemente individuale; ma non si può nemmeno ignorare l'attivazione, il condizionamento e l'incanalamento che l'ambiente culturale e sociale esercita sulle sensazioni individuali.

Il nostro sistema nervoso è bombardato da una massa enorme di informazioni, che a costi sempre più bassi e a velocità sempre più alta, da una infinità di emittenti vengono scaraventate sulle menti individuali. Il risultato è un rischio altissimo di eccedenza e di incoerenza, quei rumori e quelle ridondanze che già erano state tematizzate dalla teoria dell'informazione ora diventano cause di un surriscaldamento cognitivo che secondo molti studiosi ha conseguenze organiche: innalzamento dei livelli individuali di dopamina, aumento dell'attività elettrochimica del cervello, aumento degli stati di ansia. Molte scorciatoie e fughe dalla realtà vengono interpretate in questo modo. C'è una crescente incapacità giovanile di controllare emozioni e paure; questa crescente difficoltà di controllo è stata analizzata sotto molti punti di vista, ipotizzando fra l'altro che siano avvenuti importanti cambiamenti nella struttura neurobiologica del cervello. I recenti cambiamenti sociali avrebbero prodotto livelli di stress talmente alti da influire sull'evoluzione della corteccia cerebrale. Dopo il passaggio traumatico dalla società contadina alla società industriale, sarebbe in corso un altro passaggio traumatico, connesso con l'avvento di una forma di convivenza profondamente segnata dall'informatizzazione globale. È la terza ondata, dopo la prima ondata della rivoluzione agricola di diecimila anni fa che determinò la trasformazione fondamentale, e dopo la seconda, quella industriale, di pochi secoli or sono. Questa nuova civilizzazione è caratterizzata dal turbo capitalismo: una metafora che rende bene l'idea di un capitalismo che si sviluppa ad alta velocità e dunque corre il rischio di incappare in uno di quegli incidenti che spesso sono collegati con l'alta velocità. Il turbo capitalismo, oltre che dalla velocità e dalla globalizzazione, è caratterizzato anche dalla destabilizzazione delle classi sociali e dalla estremizzazione delle differenze economiche; cambia dunque considerevolmente per quantità e qualità i problemi sociali. In questa nuova epoca,

colma di ordigni atomici, di energie nucleari, di missili intercontinentali, di ingegneria genetica, di conquiste spaziali, di fibre ottiche, e di miliardi di esseri umani, molti problemi sembrano specifici di una nuova età storica. Mentre prima era preminente la società di massa, ora invece diventa preminente la demassificazione in tutti gli ambiti, dall'economia alla tecnologia, dal consumo alle istituzioni, dai rapporti familiari all'industria della guerra. Secondo questa interpretazione, emerge una nuova forma di civiltà, caratterizzata dal predominio delle telecomunicazioni e da cambiamenti nel costume così profondi da coinvolgere perfino le nozioni abituali di spazio, di tempo, di causalità. È legittimo ritenere che anche i sistemi di definizione e di incanalamento delle emozioni subiscono trasformazioni altrettanto profonde. Se fosse vero che, nei due tipi di società storicamente precedenti, erano prevalenti specifiche definizioni della paura, allora sarebbe ragionevole ipotizzare che anche questo nuovo tipo di società che vediamo formarsi sotto i nostri occhi potrebbe essere caratterizzata da altre definizioni della paura. Con l'arrivo della terza ondata tecnologica sono in arrivo anche emozioni di tipo nuovo, connesse con le novità che incalzano, rappresentate certo dai grandi progressi nei settori dell'ingegneria genetica, dell'aerospaziale, dei materiali avanzati, delle nuove energie, della finanza planetaria, delle telecomunicazioni, della ricerca sofisticata, ma inevitabilmente anche da preoccupazioni che sono assai diverse da quelle antiche o sono una riproposizione di paure antiche, ma in veste molto più minacciose. Esempio il riferimento alle malattie: più ancora che l'AIDS, è significativo il caso del virus Ebola, che è stato già protagonista di vere e proprie narrazioni da thriller e che è stato anche considerato come uno dei possibili stratagemmi escogitati dalla Natura per sfuggire ad un'aggressione degli esseri umani. È improponibile ogni confronto con quel che hanno rappresentato nel passato la paura della peste, della lebbra, della sifilide.

La paura è un'emozione importante nella vita psichica. I genitori, quelli animali e quelli umani, proteggono i loro piccoli alimentandone l'allarme nei confronti di tutto ciò che rappresenta un pericolo per la loro sopravvivenza e dal canto loro i piccoli chiedono loro protezione quando hanno paura. Anche i cinque sensi, predisposti a questa funzione e stimolati dai genitori, mettono il bambino o il cucciolo nelle condizioni di riconoscere, per esempio, quando un sapore o un odore è diverso dal consueto, da ciò che è ormai noto come innocuo o addirittura come benefico. L'ignoto può recare danno: se un bambino non ne avesse paura, non vivrebbe a lungo, gli ospedali pediatrici sono pieni di bambini "senza paura" che hanno mangiato "caramelle" che invece erano medicine, o bevuto "aranciate" che invece erano detersivo. La paura è una emozione importante anche nello sviluppo psichico. La nostra crescita avviene attraverso un susseguirsi di attaccamenti e di distacchi dalle figure di accudimento e in questa vicenda la paura è un elemento essenziale. Gli psicologi vanno sempre più sottolineando quanto siano fondamentali per la strutturazione psichica del

bambino l'attaccamento alla madre, nei primi mesi di vita, ma quanto sia necessario, anche che a partire dal sesto mese, si sviluppi un processo separativo. Da questo momento in poi, il piccolo, più maturo dal punto di vista neuronale, diventa gradualmente capace di percepire che lui e la madre non sono una cosa sola, che egli è limitato e quindi inerme e dipende da un'estranea che potrebbe andare perduta e ciò gli fa paura. Nei sogni di pazienti in terapia analitica che rivivono questo periodo separativo, ricompare talvolta l'angoscia relativa a tale percezione; allora la madre può essere rappresentata in forme terrificanti (come la dea Kali con otto braccia o come una strega) le favole sono costituite da questi vissuti. In un normale processo di sviluppo successivamente la madre amorevole viene recuperata e il senso di estraneità che il bambino aveva vissuto nei suoi confronti e che lo aveva tanto spaventato viene spostato sul padre che, comparso sulla scena, può apparire al bambino una fonte di paura, come, del resto, ogni persona "nuova" cioè non ancora conosciuta. Gli specialisti dell'età evolutiva considerano un segno di maturità psicologica che un bambino in braccio alla mamma, a circa otto mesi, guardi un estraneo che gli si avvicina con interesse ma anche con paura, sospetto e ritrosia. Incide sulla paura del bambino, e su come egli riesce a superarla, non solo il rapporto di ciascuno dei genitori con lui ma anche la modalità della relazione genitoriale. Quando i genitori litigano, cioè scaricano sul coniuge le proprie frustrazioni, è come se le scaricassero sul bambino, e quindi aumentano la sua paura invece di lenirla. Il gioco del rapporto a due, che viene sempre interrotto da un terzo che spezza l'intimità (ma allarga le relazioni) continua per tutto lo sviluppo: nella tappa edipica, nell'adolescenza e anche più avanti quando un nuovo nato disturba l'idillio a due dei novelli sposi. Al terzo che interviene si guarda sempre con difficoltà e una certa paura (pensiamo ai giovani padri che spesso accolgono con gioia, ma anche con timore, il piccolo, temendo che prenda il loro posto nel cuore della moglie). Da questa breve panoramica si può vedere come la paura abbia una funzione dinamica essenziale nello sviluppo; come tuttavia per diventare fattore positivo di crescita debba essere quantitativamente e qualitativamente regolata. I genitori e tutti coloro che hanno cura di un bambino intuiscono facilmente che la sua struttura psichica si sviluppa in modo graduale, e così anche la capacità di contenere le emozioni e che la paura provata dal piccolo non deve essere di qualità e intensità tale da superare tale capacità. Un processo educativo può essere considerato buono se è capace di utilizzare la paura quando è necessario, ma di attenuarla quando diventa eccessiva. Il grande psicoanalista Wilfred Bion scriveva che il compito principale della madre è quello di liberare il bambino dal "terrore senza nome" che, soprattutto nei primi tempi della vita, potrebbe annientarlo psichicamente, o addirittura fisicamente, se egli si sentisse in uno stato di inermità eccessiva. Quando la paura è superiore alla propria capacità di contenimento diventa panico: il rapporto equilibrato cognitivo-emozionale allora si spezza. Chi è in preda al terrore non è più in grado di ragionare e può avere comportamenti insensati. Sono i genitori, quindi, i primi ad aiutare il bambino a costruirsi una propria struttura autonoma di contenimento della paura, ad aiutarlo ad avere criteri di discernimento su ciò che realisticamente è da temere e anche a diventare capace di non proiettare

su altri in situazioni difficili i propri timori. Quello della proiezione è un meccanismo difensivo molto comune: si tende ad addossare sui cosiddetti capri espiatori la causa delle proprie paure. Questo fenomeno ha gravissime ripercussioni sociali e politiche anche perché la proiezione tende ad essere rivolta su soggetti deboli impossibilitati a difendersi e quindi a produrre ritorsioni.

Tuttavia se all'inizio della vita sono soprattutto i genitori che svolgono le funzioni nominate sopra è evidente l'importanza più avanti di tutte le altre fonti formative: dalla scuola ai mass-media, alle associazioni sportive o "culturali". La paura, quindi, non è un'emozione che si sviluppa da sola nell'adulto: l'individuo è circondato, lo voglia o no, lo sappia o no, da una rete di condizionamenti esterni. La paura non è mai un'emozione oggettiva. Si può affermare anche, che nel discernimento della paura, ognuno stabilisce criteri di gravità dai pericoli che lo circondano e che tali criteri possono essere egoistici o altruistici. Sono criteri egoistici quelli che ritengono pericolosi, quindi da evitare, quegli eventi che possono essere dannosi per la categoria a cui appartiene e, invece, altruistici quelli che tengono conto del danno che potrebbe derivare agli altri.

Dante scriveva: "paura si deve avere di quelle cose che hanno il potere di fare altrui male, dell'altre no che non sono paurose".

Chi ha responsabilità di gestire l'informazione e, in termini più vasti, la cultura dell'opinione pubblica dovrebbe, naturalmente, avere l'onestà di fornire dati veritieri sulle dimensioni dei pericoli che minacciano la vita sociale, aiutando l'opinione pubblica a discernere ciò che è veramente da temere da ciò che è marginale e non rappresenta un reale pericolo. Invece è sempre avvenuto che i detentori del potere utilizzassero ai loro fini la diffusione della paura, la tipologia dei pericoli. In questo modo, essi ottenevano e ottengono due risultati: il primo, di stornare l'attenzione dei cittadini da problemi che metterebbero in crisi la loro egemonia e, il secondo, di spingere i cittadini a rivolgersi proprio a loro perché i pericoli possano essere cancellati. Questa strumentalizzazione della paura, che una volta veniva fatta in maniera rudimentale, oggi viene elaborata da tecnici della comunicazione che conoscono bene i meccanismi psichici; ed è fortemente incentivata dalla presa che i mass-media hanno sulla vita di ciascuno di noi. D'altra parte anche gli operatori dell'informazione che non dipendono direttamente dal potere, per ragioni di mercato privilegiano nei loro programmi ciò che gli sembra appassionare particolarmente gli utenti.

Si costituisce così una sorta di circolo chiuso: più informazioni inquietanti più audience più informazioni, ecc.

Entra in ballo anche il criterio della selezione delle notizie. Se un rumeno violenta un italiana, al di là della gravità effettiva del caso si scatena una campagna mediatica di proporzioni ben più vaste di quella che dovrebbe essere invece incentrata sul fatto che ogni sera decine di migliaia di italiani stuprano minorenni asservite da una "tratta delle bianche" che ha assunto dimensioni orribili.

La ripetizione martellante, inoltre, della notizia che lo stupratore appartiene a un campo nomadi produce una generalizzazione: tutti gli abitanti dei campi nomadi sono stupratori; se lo stupratore è un rom, tutti i rom diventano stupratori. I rom sono stranieri, i romeni che hanno un nome simile ai

rom, sono quindi stupratori come i rom, ma i romeni e i rom sono stranieri quindi anche tutti gli immigrati sono potenziali stupratori. Questi passaggi così privi di logica, seguono le regole della logica dell'inconscio: la logica che prevale nei bambini e nelle strutture psicotiche. Questa logica, intrisa di emozioni e in particolare di paura diventa dominante sulla logica del conscio, che segue le leggi della razionalità, soprattutto quando ci si sposta da un livello di conoscenza concreto di un singolo individuo, per es. arabo, a una classe generalizzata che perde caratteristiche reali e si impregna di proiezioni emozionali. Nel primo dopoguerra, in cui la Germania era prostrata dalla crisi economica, si presentarono dei salvatori (come Hitler e il suo maestro, Mussolini), i quali, invece di affrontare seriamente la legittima paura dei cittadini la convogliarono su capri espiatori come gli ebrei, gli omosessuali, gli zingari. La proiezione della paura attuata allora difensivamente dal singolo si trasformò in un fenomeno più complesso, in paura collettiva, potremmo dire in follia collettiva.

Certe paure sono un fenomeno classista. Da sempre gli abbienti hanno temuto i poveri, come possibili aggressori. Il povero, essendo sporco, analfabeta, malato non poteva che essere cattivo. Un po' dovunque, nella civile Europa, accanto ai manicomi, e spesso insieme ai manicomi, vi furono carceri per poveri, il cui unico reato era quello di essere costretti a vivere ai margini della società "bene". i "marginali" erano sempre sospetti: e tali sono oggi gli immigrati che non ricevono accoglienza e vivono una vita precaria e misera. Tutte le minoranze sono poste in pericolo dalle paure più o meno orchestrate. Gli anziani non possono dimenticare come negli anni del fascismo e del nazismo furono falsamente ricercati i difetti degli ebrei: essi furono presentati come usurai, avari, minacciosi, pronti alla congiura; come fu esasperata la ripugnanza per le bruttezze dei disabili, per la pericolosità dei "pazzi", come furono calunniati gli zingari. Un odio di massa fu, anche con l'uso di tecniche scientifiche, diffuso in tutto il paese. Per queste infamie, milioni di persone non furono più considerate tali e "meritarono" l'eliminazione nei campi di sterminio. E oggi? Le paure "politiche" minano gravemente la civiltà. Fanno, per esempio, investire in armi personali (da "difesa") o belliche, mostruosi capitali che potrebbero risolvere enormi problemi ambientali, questi ultimi davvero minacciosi. Si pensi che la sola guerra in Iraq costa agli Stati Uniti 3 miliardi di dollari alla settimana. Ma la paura corrode particolarmente le democrazie. Dopo la strage delle Due Torri l'uso della tortura è dilagato e tocca anche l'Italia, sia perché i nostri governi non hanno impedito i rapimenti di cittadini stranieri sul nostro territorio, sia perché alcuni italiani sono stati consegnati a governi di cui sono note le violazioni dei diritti umani, sia perché agenti dei nostri "servizi" sono stati "operativi" a Guantanamo. Insomma la paura può produrre mostri perché è una specie di sonno della ragione.

RIFLESSIONI SULLA PAURA DOPO L'11 SETTEMBRE

Dopo l'11 settembre c'è stata nell'opinione pubblica, non solo americana, una reazione di paura data la gravità dell'evento ma sproporzionata rispetto ai rischi reali.

La paura è una emozione che ci coglie quando ci troviamo di fronte a situazioni avvertite come pericolose per la nostra sicurezza o addirittura per la nostra vita. Non è, dunque, una emozione inutile. Il ricordo di esperienze negative genera la paura della riedizione di una sofferenza subita. La paura, tuttavia, può assalirci indipendentemente dalla effettiva gravità della minaccia: il nostro mondo interno, infatti, può alimentare

fantasie, che ci turbano ma che non riusciamo a individuare; e qualche volta queste fantasie colgono, assai più del nostro conscio, le gravi situazioni planetarie di pericolo. E' noto il caso del famoso psicologo C.G. Jung che nei suoi sogni presagì la prima guerra mondiale.

Dopo l'11 settembre, quindi, la paura ha avuto lo scopo di metterci in guardia per evitare le situazioni più rischiose rispetto ad eventuali attentati terroristici: e difatti, per un certo periodo, la gente ha volato meno, ha viaggiato meno, ha frequentato meno ristoranti e cinema, ecc. Ma in quell'occasione si è resa evidente anche un'altra caratteristica che la paura può avere: quando essa è troppo forte, infatti, può trasformarsi in un'angoscia insopportabile, che paralizza il pensiero e dalla quale si cerca di liberarsi in vari modi.

La paura può essere proiettata, durante la peste descritta dal Manzoni, dato che non si sapeva ancora che a diffonderla fossero i topi e le pulci, le folle, per scaricare la propria angoscia, inventarono dei capri espiatori, persone accusate di essere "untori". In tutte le epoche storiche, del resto, furono accusati di tutti i mali, volta a volta, gli ebrei, i turchi, le streghe, ecc.

Quando gli uomini hanno avuto paura hanno sempre cercato rimedi magici. Pensate ai 10 milioni di italiani che ogni anno si rivolgono a maghi e maghe che promettono di togliere la "negatività" dalle loro famiglie. Del resto, i popoli, che in un dato periodo storico, hanno avuto paura di un grave peggioramento nelle loro condizioni di vita si sono sempre rivolti a "uomini forti", a dittatori che hanno fatto loro promesse magiche. In alcuni casi la paura, il terrore sono stati indotti volutamente da tali capi, addebitando a "sovversivi" omicidi, attentati e stragi da essi stessi provocate per destabilizzare il loro Paese e farsi poi accettare come portatori di rimedi salvifici.

La paura può portare anche ad atti temerari. Gli psicologi sanno che molti degli individui che scelgono professioni pericolose, (come quelle dei parà, degli spegnitori di incendi dei pozzi petroliferi, dei collaudatori di aerei ecc.), sono persone che hanno paura di certe situazioni rischiose e che vincono tale paura con atteggiamenti che gli psicologi definiscono "contro fobici", cioè atteggiamenti difensivi che negano la paura con comportamenti di sfida. Persino i suicidi dei terroristi potrebbero essere comportamenti contro fobici e anche la guerra, scatenata per la paura di un nemico sentito in modo paranoico alla collettività troppo pericoloso.

Quando è eccessiva, la paura viene negata. Una forma di negazione è quella di non pensare più al problema, come se il problema non fosse più attuale. Alcuni commentatori politici hanno creduto di notare, dopo l'11 settembre, un rinchiudersi di molti nella vita privata come reazione alla Grande Paura; questo non sarebbe avvenuto soltanto per evitare i luoghi a rischio, le persone impaurite si sarebbero comportate come i bambini piccoli che quando si sentono in pericolo si rifugiano nel grembo della madre.

In un libro sulla paura, in particolare sulle paure che hanno afflitto la Francia dal XIIV al XVIII secolo, Jean Delumeau divide le paure in spontanee e indotte e fa inoltre una sottodivisione delle paure spontanee in paure permanenti e paure cicliche. Tra le paure permanenti, Delumeau elenca quelle che, tramandateci dai nostri antenati, appartengono ormai alla specie umana, come la paura dei terremoti, dei temporali, delle inondazioni, delle bestie feroci, di cadere dagli strapiombi, del mare, delle malattie, della fame, della sete, della morte, ecc.; tra le paure cicliche elenca la paura delle guerre, delle carestie, della crescita delle tasse, tutti i fenomeni che si sono verificati ripetutamente nei secoli. Tra le paure indotte l'autore mette in risalto quelle alimentate dagli uomini di Chiesa di quei tempi i quali, in buona fede o per accentuare il loro potere, enfatizzarono il pericolo della dannazione eterna, del diavolo, o di altri terrori legati alla vita ultraterrena. Lasciarono credere, per esempio, che i bambini morti senza battesimo potessero tornare sulla terra come fantasmi malefici o che le levatrici avessero poteri diabolici.

La paura può essere accresciuta o diminuita da fonti esterne.

Per alcuni grandi psicoanalisti, il principale compito della madre sarebbe quello di liberare il bambino dalla paura, nelle occasioni in cui il piccolo ne sia soverchiato. Nella prima infanzia, infatti, il bambino con la sua fantasia è portato a deformare e ad accrescere la minaccia di situazioni sconosciute quanto più gli è difficile capire cosa stia avvenendo intorno a lui. Purtroppo vi sono genitori che invece di aiutare il bambino a diminuire la paura la accrescono, aggiungendovi la propria angoscia, usandola come iperprotettività o, peggio, come strumento educativo: “Bada che viene l'uomo nero!”.

Tra le paure indotte potremmo elencare, oggi, quelle influenzate dai mezzi di comunicazione, come la televisione e i giornali. I mass-media se ne fanno portavoce, spesso amplificando le risonanze, sino a farle diventare isterismi di massa. La paura viene regolata, quindi, anche dalle novità delle influenze esterne, dal modo con cui le persone vengono poste per la prima volta di fronte alla visione o alla conoscenza di certi fenomeni.

Esemplare a questo proposito è la storia di Buddha. Siddartha, che poi fu detto il Buddha, cioè l'Illuminato, era stato allevato dal padre in modo protetto nel suo palazzo principesco; i servi avevano l'ordine di preservarlo da ogni fenomeno che potesse turbarlo: dovevano togliere persino le foglie appassite delle piante perché avrebbero potuto rattristarlo. Siddartha non doveva sapere che esistesse la sofferenza, così, quando se ne accorse, ne fu sconvolto in modo tale da mutare radicalmente vita, predicando una nuova spiritualità, tesa alla ricerca del distacco dalle passioni e

dalle emozioni che possono turbare la serenità.

Anche l'atto terroristico alle Due Torri è avvenuto in modo inaspettato, e probabilmente il fattore sorpresa ha terrorizzato più di un bombardamento in una guerra dichiarata. In tale evento, infatti, sono state coinvolte persone venute da paesi diversi e che ha fatto percepire con ansia la portata della globalizzazione. La gente, quindi, si è sentita impotente anche per la modalità nuova con cui è venuta l'aggressione.

L'Occidente, l'America, l'Europa si sono accorte improvvisamente che esisteva un'immensa quantità di persone al di là dei loro confini che vivevano a livelli di povertà impensati, che avevano credenze, costumi diversi dai loro e come tali quindi erano sconosciute e temibili; e si sono accorte che questi milioni di persone nutrivano aggressività nei confronti del mondo ricco, e provavano risentimento per essere stati emarginati e sfruttati per secoli dal mondo occidentale. Molte di queste persone che vivono a livelli di miseria impensabili per un occidentale, si erano lasciate affascinare da un seduttore miliardario con mete egemoniche sul mondo, il quale le aveva convinte della liceità di cercare giustizia attraverso atti criminali, che contemplavano persino il sacrificio suicida della propria vita.

I mezzi di comunicazione, espressione del potere economico e del potere politico hanno sempre cercato di tenere la gente dell'Occidente all'oscuro dei problemi reali del mondo nella sua interezza. Molti sono stati tenuti all'oscuro come Siddartha ad opera del padre. Il Fondo Monetario Internazionale (FMI) e l'Organizzazione Mondiale del Commercio (WTO) impongono politiche economiche che privilegiano gli interessi di alcuni popoli a scapito di altri. In adesione a questo tipo di politiche elaborate per difendere i nostri interessi commerciali, i nostri mass-media hanno sempre selezionato le notizie che venivano dall'estero, trasmettendo solo quelle che erano in accordo con una certa visione politica. Hanno privilegiato una certa pubblicità per invogliare determinati consumi che apparirebbero inconcepibili e assolutamente immorali se fossero confrontati con i bisogni primari dei due terzi dei popoli della Terra.

Inoltre le tattiche di terrorismo, imprevedibili e non limitate a una parte del mondo, hanno sconcertato soprattutto popolazioni, come quella degli Stati Uniti, che si erano sentite fino ad allora invulnerabili in casa loro e per le quali la guerra sul proprio territorio era fuori dalla loro memoria.

Dalla guerra di secessione, (1861-65), infatti, gli americani non hanno più avuto guerre "interne" anche se molti dei loro cittadini hanno combattuto in paesi lontani. Gli americani si sono sentiti per la prima volta nella loro vita impotenti e fragili come gli altri cittadini del mondo. Ciò li ha messi in stato panico, e invece di riflettere sul perché e sul come la strage avesse potuto avvenire, sono stati indotti a liberarsi dalla paura affidandosi completamente a un leader che pure era stato votato solo dalla metà della popolazione. Bush, appariva adesso, nello shock seguito all'attentato, un uomo che poteva attuare il loro desiderio di vendetta, di distruzione di un nemico, anzi di tutti i nemici. Bush si è calato perfettamente in questo ruolo, ha promesso "giustizia infinita", ha stimolato la proiezione sui talebani come principale capro espiatorio, ha scatenato una guerra per sempre e dovunque, ha

avallato la negazione collettiva e l'ignoranza delle responsabilità degli Stati Uniti nella situazione di povertà e di terrore di molti popoli della Terra.

Nelle circostanze dell'11 settembre sono state utilizzate dalla gente i quattro tipi di difesa prima descritti: la proiezione, la magia, l'atto temerario, la negazione. Nessuno può sfuggire a queste modalità difensive irrazionali, che sempre e in ognuno vengono utilizzate dalla psiche per difendersi dalla paura: ma tutti debbono essere consapevoli che tali modalità, quando sono eccessive, mettono fuori uso la capacità riflessiva e finiscono per sabotare il funzionamento mentale. Ed è utile capire che la paura può essere usata a proprio vantaggio da uomini che hanno in mano il potere economico e politico del mondo e che spesso operano non per il bene comune ma per difendere i privilegi di pochi. Tali uomini conoscono molto bene le dinamiche psicologiche e sono capaci di strumentalizzare la paura per indurre la gente ad appoggiare le proprie finalità.

Chi manipola la paura può controllare la società. Per questo viene alimentata. Oggi la paura è il principale strumento di propaganda politica e il più sfruttato dai temi mediatici: mettere al centro delle questioni il senso di insicurezza che le si accompagna fa vincere le elezioni, innalza gli indici di ascolto e, soprattutto, incontra l'approvazione dei cittadini. Se noi spostiamo lo sguardo dalla condizione collettiva a quella individuale ci rendiamo immediatamente conto di come non vi sia modo migliore di esercitare il proprio potere su qualcuno sfruttando le sue paure. Perciò contribuire ad alimentare in una società una sorta di paura indistinta che si alimenta ogni giorno di nuovi allarmi significa spingere le persone ad essere poi in balia di chi si presenta come garante della sicurezza e dell'ordine.

RUOLO DEL COUNSELOR NELLA GESTIONE DELLA PAURA

Il counselor è quella persona dalla quale ci si aspetta di essere ascoltati attraverso atteggiamenti di accoglienza, solidarietà, incoraggiamento, sostegno. Quando l'ascolto è divenuto attivo, l'altro è specchio di sé, e in esso si ritrovano parti significative del proprio essere. All'altro si concede l'ascolto nella misura in cui lo si richiede per sé: orizzontale, reciproco, non giudicante, privo di pregiudizi. Sospendere il giudizio e il pregiudizio di modelli mentali incoraggia la libertà di espressione e facilita il superamento della vergogna, crea le condizioni per l'accettazione dell'altro e, di riflesso, per l'accettazione di se stessi. Ogni individuo ha paura, dalle paure più comuni a quelle più specifiche, ma comunque c'è sempre alla base di ogni disturbo, di ogni disagio interiore una qualche forma di paura. La paura di vivere, di ammalarsi, di perdere le persone care, ecc, sono tantissime le paure, puoi averne una o anche più di una, possono manifestarsi insieme oppure separate a seconda delle circostanze della vita, del momento, delle esperienze che si presentano, purtroppo sfuggono alla ragione ed è difficile dominarle.

I sentimenti e le paure irrazionali acquistano significato quando si comprende ciò che nascondono.

Compito del counselor è restare “centrati sul cliente” che significa non solo prestare attenzione a ciò che la persona dice, ma a ciò che avviene nel preciso momento in cui lo dice. Ascoltare non solo con il senso dell’udito ma anche con il senso della vista, stimolando tutto il corpo a ricevere in modo attivo tutta la comunicazione non verbale dell’altro. Prestare attenzione alle emozioni dell’altro e non aver paura di pause e dei silenzi, ma rispettarli e utilizzarli per comprenderli. Bisogna liberarsi del proprio modo abitudinario di vedere e interpretare gli avvenimenti e le situazioni per poter capire il punto di vista dell’altro. Eliminare i condizionamenti personali, compresi gli stereotipi sociali, di cui ognuno di noi è imbevuto per accedere al significato autentico di ciò che stiamo percependo, ossia i reali significati che l’altro attribuisce. Accettare l’altro significa, oltre che astenersi dal giudicarlo, rispettarne l’unicità, il diritto che ognuno ha di interpretare come crede la propria esperienza. Il sincero desiderio di comprendere, strutturerà la fiducia nell’altro e gli consentirà di aprirsi al colloquio fino a raggiungere una libera espressione di se stesso. Tutto ciò si chiama empatia che deriva dal greco *empathia* e cioè “sentirsi dentro l’altro”, e’ l’abilità di saper entrare nello schema di riferimento dell’altro, la capacità di vedere “il mondo” con gli occhi dell’altro e avere informazioni dal suo punto di vista sia razionale che emotivo (pensieri, vissuti, emozioni, significati) per poter capire le sue richieste e i suoi bisogni. Empatia non è “io, al suo posto in quella situazione farei, penserei, deciderei, proverei”, empatia è contatto e riconoscimento di ciò che mi appartiene, quindi anche di ciò che io farei, penserei, deciderei, proverei in quella stessa situazione per “vedere il mondo con gli occhi dell’altro” e quindi poter riconoscere, accettare e comprendere, senza giudizi e interpretazioni, ciò che l’altro percepisce, pensa, prova o decide e fa in quella stessa situazione. E anche capacità di restituire tale riconoscimento e comprensione.

Il counselor non dà consigli perché non ci sono due sole persone al mondo che abbiano la stessa esperienza di vita: un consiglio si addice di più a chi lo fornisce che a chi lo riceve; lo scopo principale del counseling consiste nel porre i clienti in grado di identificare di che cosa essi stessi abbiano bisogno e che cosa vogliono. Il counselor è un attivatore di energia, assiste le persone nello sviluppo di un più profondo livello di consapevolezza. L’obiettivo è ridare alle persone la capacità di sviluppare il loro potenziale e creare una vita più appagante.

Perché ricorrere a un counselor e non a un amico o qualcuno di saggio ed esperto, quando abbiamo bisogno di aiuto e ci troviamo spersi e confusi, in una situazione che ci sembra senza via di uscita o in una condizione di dolore per qualcosa che ci è accaduto o di cui abbiamo paura?

Che cosa può dirci di più o di diverso da un amico che ci conosce, un counselor?

Senza altro niente di più, anzi forse di meno, tuttavia l’”aiuto” elargito in una relazione di counseling è decisamente diverso e più efficace di quello che possiamo ricevere da un amico o chiunque altro.

E questo non perché il nostro amico o chi per lui sia meno bravo, ma perché nell’intervento di counseling l’obiettivo di accompagnare e sostenere la persona nella soluzione del suo problema esistenziale passa attraverso la riconquista della sua autonomia di scelta e decisione, il

riconoscimento delle sue risorse e altro ancora, insomma tutto ciò che ci permette di sentirci attori e spettatori della nostra vita. Ma come? Un amico ci conosce, e quindi può comprenderci e di conseguenza aiutarci a sbrogliare la matassa nella quale si è ingarbugliata la nostra vita, meglio di qualcuno che, per quanto competente, non ci ha mai visto. Quest'ultima affermazione sembra logica ma non è affatto vera. Il luogo della differenza tra le varie relazioni di aiuto e la relazione di counseling è nella struttura del colloquio di counseling, un colloquio che per definizione ha lo scopo di potenziare al massimo gli effetti e i cambiamenti positivi che sono naturalmente insiti in ogni relazione umana di aiuto, e il counselor, che insieme al cliente è uno dei protagonisti di tale colloquio, deve conoscerne e apprenderne ogni segreto.

Il counselor perciò non ci darà l'aiuto che ci può dare un caro amico, né il consiglio competente che ci può dare un esperto circa una problematica inerente al suo settore, infatti non possiede né la conoscenza che il primo ha di noi, né la competenza che il secondo ha in un determinato settore, ma la sua preparazione e competenza riguardano la conduzione del colloquio di aiuto, e sarà attraverso questo tipo di colloquio, centrato sul cliente e non direttivo, che saremo aiutati ad aiutarci, perché nel counseling ogni scelta e decisione è sempre opera consapevole e responsabile del cliente, che in definitiva è ciò che ci fa sentire padroni della nostra vita e delle nostre paure.

E' merito di C. Rogers aver spostato l'attenzione dalle abilità tecniche all'importanza delle qualità umane, sulle quali poi si innescheranno le abilità tecniche.

Nel counseling doti umane e capacità tecniche per gran parte coincidono, in sostanza la tecnica consiste nel padroneggiare e orientare razionalmente i propri atteggiamenti di ascolto, osservazione, comprensione, empatia, disponibilità, sensibilità, genuinità, che altro non sono che qualità umane. Queste qualità, non sono date una volta per tutte, ma devono essere coltivate e sottoposte ad un costante affinamento tramite l'esperienza. Empatia, comprensione, autenticità, riformulazione sono quattro parole chiave del colloquio di counseling, chi più chi meno, in determinate circostanze siamo empatici, comprensivi e autentici, tuttavia riuscire a mantenere costanti e controllati tali atteggiamenti senza sconfinare o introdurre elementi inquinanti che vanificano gli effetti del colloquio, è estremamente difficile.

L'empatia comporta l'uscire da se stessi, l'eterocentrarsi, l'immergersi nell'universo dell'altro senza esserne emotivamente sopraffatti, ma restando lucidi, e perciò obiettivi. E' solo tramite una empatia attenta e continua che il counselor può entrare nel mondo personale del cliente, e comprendere le cose così come appaiono a lui nella sua vita, è in rapporto a tale vissuto che il suo problema si pone. Empatia e comprensione presuppongono il saper osservare e il saper ascoltare, non basta un atteggiamento di disponibilità integrale, il counselor deve imparare come si osserva e come si ascolta. Una buona osservazione comporta lo sforzo continuo di cogliere la situazione così come viene vissuta dal cliente, si deve osservare ciò che viene detto e ciò che non viene detto, ma espresso attraverso il tono di voce, la postura, i silenzi, la mimica, ecc., che sono una emanazione diretta dei suoi stati affettivi.

Altrettanto difficile è l'ascolto comprensivo, generalmente noi non ascoltiamo, ma sentiamo parole che continuamente interpretiamo soggettivamente, e deformiamo con le nostre griglie di valutazione. Osservare ed ascoltare per comprendere comportano la neutralizzazione da parte del counselor di tutti i condizionamenti provenienti dalla sua persona, in modo di poter cogliere i significati così come vengono provati dal cliente e in relazione al suo vissuto.

Un altro pilastro del colloquio di counseling è la riformulazione che viene applicata a diversi livelli, dalla semplice ripetizione con parole diverse e in modo più conciso di quanto il cliente ha detto, alla riformulazione-chiarificazione che consiste nel mettere in luce e nel restituire al cliente il "senso" di ciò che ha detto, spesso in modo confuso e disorganico, facendo bene attenzione però a non sconfinare in interpretazioni personali. La riformulazione da parte del counselor ha il potere di rompere il senso di isolamento e solitudine nel quale la persona si sente avvolta e di sospendere la "ruminazione" lasciando via libera alla riflessione razionale.

Il colloquio serve a ripristinare la capacità di autoregolazione e autodeterminazione, naturalmente insite in ogni uomo, potenzialità che vengono meno ogni volta che ci troviamo ad essere prigionieri di situazioni emotivamente troppo stressanti.

Nella mia esperienza professionale di infermiera, soprattutto quando mi occupavo di cure a domicilio con malati terminali, ho letto centinaia di volte negli occhi di queste persone la paura, il terrore, l'ansia della morte, del dolore, del "non esistere più", l'angoscia di non poter rivedere i propri familiari: devastante per chi lo vive e per chi è accanto, ho sempre pensato che la cosa più giusta sia stata quella di giudicare una cosa che potrebbe far star male, risolverla prima che accada, togliere le paure, le ansie, perché è così che si deve fare, l'altro non sa cosa è accaduto, cosa ho fatto per lui. Sbagliatissimo. Che diritto ho io di togliere a qualcuno un pezzo di vita fosse pure doloroso? Non anticipo più gli altri nei loro percorsi e non fornisco più risposte a domande prima che mi vengano poste. Ho capito che non posso e non devo intervenire se il corso non lo richiede. Ho imparato a valutare e a fidarmi sia di me sia degli altri e anche se l'impulso primario sarebbe quello di intromettermi sempre e comunque, cerco di astenermi dal farlo. Ho dovuto capire cosa accadeva dentro di me in certi momenti e come se fosse stata una molla che scatta, ho dovuto riconoscere lo scatto. Adesso quando lo sento devo prendere fiato e ragionare: dico a me stessa che nessuno da un momento all'altro sarà travolto da uno tsunami se non intervengo, mi fermo a sentire cosa emana la persona che ho di fronte e tutta la fiducia che mi ispira, mi fermo a ragionare su quali conseguenze può comportare realmente quel suo atteggiamento. Se e quando intervengo lo faccio sempre in maniera molto chiara cercando di non aspettarmi nulla in cambio e sospendendo il giudizio. Intervengo quando le richieste sono esplicite e pretendo che lo siano, non mi faccio ingannare dal gioco "tu sai quello che voglio perché sei così sensibile". Rispetto le esigenze degli altri ma prima vengono i miei bisogni.

Prima di prendersi cura dell'altro, capire i suoi bisogni, è necessario prendersi cura di se stessi, comprendere i propri di bisogni.

Credo che quando una persona ti chieda di ascoltarla e tu inizi a dare solo pareri, non fai ciò che la persona ti ha chiesto; quando ti chiede di ascoltarla e tu inizi a spiegare il perché non dovrebbe provare ciò che prova, calpesti la sua sensibilità; quando ti chiede di ascoltarla e tu pensi di doverti adoperare per risolvere il suo problema, hai frainteso tutto. Lei ti chiede di essere soltanto ascoltata, senza consigli, senza agire, solo ascoltare, quella persona può farcela da sola, non è indifesa, avvilita sì, forse anche spaventata, ma non priva di risorse. Quando fai per lei ciò che lei può fare da sé, aggravi i suoi timori e il suo senso di inadeguatezza. Ma quando semplicemente accetti che lei prova ciò che prova, per quanto assurdo possa sembrare, allora può smettere di convincerti e adoperarsi per capire cosa cova sotto questo suo sentimento irrazionale ed iniziare il suo percorso personale di ritrovamento del proprio benessere.

LA PAURA: PENSIERO ORIENTALE E PENSIERO OCCIDENTALE.

La nostra cultura non insegna un atteggiamento di comprensione verso la paura, impariamo a rinnegarla e ad andare avanti stringendo i denti. Lottiamo per presentare un'immagine che convinca, sia gli altri che noi stessi, che le nostre paure non esistono, vergognandoci di averle. Oppure ci affliggiamo e ci giudichiamo a causa loro. Ma se non abbiamo un rapporto di benevola accettazione con le nostre paure, non lo abbiamo neanche con la nostra sensibilità. E se non c'è apertura nel modo in cui affrontiamo le nostre paure non svilupperemo mai una relazione col nostro potere.

Ogni cambiamento crea paura, perché ogni cambiamento ti porta in un mondo estraneo, non familiare. Se nulla cambia, se tutto rimane statico, non hai mai paura.

Ecco perché la gente, temendo di cacciarsi in situazioni che fanno paura, organizza per sé una vita senza cambiamenti. Tutto rimane invariato, e la persona segue una routine morta, assolutamente dimentica del fatto che la vita è un flusso. Resta confinata in un'isola da lei stessa creata, in cui nulla cambia. La stessa stanza, la stessa casa, le stesse abitudini, le stesse pantofole, tutto rimane uguale. Tra tutto questo, in mezzo a queste cose che non cambiano mai, ti senti a tuo agio.” La gente vive quasi come se fosse già nella tomba. Ciò che chiami una vita comoda, confortevole non è altro che un tipo di tomba più sottile. Di conseguenza, quando inizi a cambiare, quando inizi il viaggio che ti porta nel tuo spazio interiore, quando diventi un astronauta dello spazio interiore, e tutto si trasforma a grande velocità, ogni istante tremerà di paura. Ci sarà sempre più paura da affrontare. Lascia che ci sia. A poco a poco i cambiamenti inizieranno a piacerti tanto che sarai sempre pronto, a ogni costo. Il cambiamento ti darà vitalità, più vitalità, energia ed entusiasmo. Allora non sarai più come uno stagno, chiuso da ogni parte, immobile. Diventerai

come un fiume che fluisce verso l'ignoto, verso l'oceano in cui ci si dissolve.” (Osho).

La psicologia occidentale è troppo focalizzata sull'analisi, in Oriente, la psicologia esiste da cinquemila anni, è la scienza più antica dell'Oriente, ma la sua focalizzazione è del tutto diversa: non è affatto interessata all'analisi, sembra qualcosa di totalmente inutile. L'analisi non porta da nessuna parte. Nessuno può essere analizzato totalmente. Puoi analizzare un sogno, ma il giorno dopo ne spunterà un altro, puoi continuare ad analizzare; la gente resta in analisi per anni, ma i sogni non scompaiono, continuano ad apparire, l'analisi non li fa scomparire. In Oriente si conosce l'arte di farli scomparire. La psicologia orientale afferma: “ accendi una candela, porta la candela accesa in quel punto e, come prima cosa, vedi se il fantasma esiste o no. Se non esiste, perché preoccuparsene?”.

Perché subire anni e anni di analisi? La persona analizzata continua a vomitare pattume, e l'analista continua a sezionarlo, ad analizzarlo, a etichettarlo e a schedarlo all'interno di precise categorie; è un lavoro immane, ed è del tutto futile, uno sforzo gigantesco per nulla.

La psicologia occidentale si basa sull'analisi, la psicologia orientale si basa sulla consapevolezza. Osserva semplicemente. Non è affatto necessario analizzare. Diventa presente sempre più intensamente. Se sei consapevole di un problema, in parte è già risolto, proprio perché ne sei diventato semplicemente consapevole. Quell'energia è diventata consapevolezza. Il problema scompare, pezzo dopo pezzo, man mano che ne diventi consapevole, e questo perché ritiri l'energia che stavi riversando in quel problema: era quello a creare il problema. Quando tutta l'energia è stata sottratta, viene un momento in cui il problema si affloscia. Diventa consapevole di un problema, poi diventa sempre più attento e presente, non occorre altro, non serve il psicoanalista. Non giudicare, il giudizio è un ostacolo che impedisce di diventarne consapevole.

Ognuno di noi ha vissuto sotto la spinta della paura. Le nostre relazioni sono guidate dalla paura. La paura è così travolgente, simile a una nuvola nera che sovrasta la nostra vita, che ci si ritrova a dire cose che non vorremmo dire, ma che la paura fa pronunciare. Fare cose che non si vogliono fare, ma che la paura fa fare.

Il bambino nasce totalmente indifeso, in un mondo di cui non conosce niente. Ha paura dell'ignoto che gli sta di fronte. Non ha ancora dimenticato quei nove mesi vissuti in assoluta sicurezza, ben protetto, senza problemi, né responsabilità, né preoccupazioni per il domani. Ai nostri occhi sono solo nove mesi, ma per il neonato sono un'eternità. Egli non sa niente dell'almanacco, dei mesi, dei giorni, delle ore, dei minuti; ha vissuto per un'eternità in assoluta sicurezza, senza alcuna responsabilità, e a un tratto viene gettato in un mondo sconosciuto, nel quale dipende dagli altri in tutto e per tutto.

E' naturale che abbia paura. Intorno a lui tutti gli altri sono più grandi, più grossi e più potenti ed egli non può vivere senza l'aiuto altrui. Il neonato sa di essere dipendente, di aver perso la propria indipendenza e la propria libertà. Un bambino è debole, vulnerabile, insicuro. Automaticamente, comincia a crearsi un'armatura, una protezione, lo fa in molti modi. Deve dormire da solo. E' buio,

il bambino ha paura, però ha vicino il suo orsacchiotto e crede di non essere solo, il suo amico è con lui. Per il bambino l'orsacchiotto è un amico. Un amico che gli sta sempre vicino, anche quando nessun altro è presente per aiutarlo; nell'oscurità della notte, quando è solo nel suo lettino, l'orsacchiotto è sempre vicino a lui. Ogni bambino crea il proprio orsacchiotto psicologico. Anche l'adulto ha il proprio orsacchiotto psicologico. Cos'è il suo Dio? E' solo il suo orsacchiotto. Spinto dalle proprie paure infantili, l'uomo ha creato una figura paterna; onnisciente, onnipotente, onnipresente, che protegge chi ha fede in lui. Ma nell'adulto l'idea stessa di protezione, di avere bisogno di un protettore, è infantile. Quindi l'uomo impara a pregare, anche le preghiere fanno parte della sua armatura psicologica: servono all'uomo per

ricordare a Dio che tu sei qui, solo, nel buio della notte. Il giorno in cui abbandonerai tutte le armature, vorrà dire che avrai smesso di vivere nella paura. L'uomo pienamente maturo non ha paure di alcun tipo e non sta sulla difensiva: psicologicamente è totalmente aperto e vulnerabile.

Nel periodo iniziale della vita, l'armatura può essere una necessità, forse lo è ma, diventato adulto, se non sei cresciuto solo negli anni, ma sei anche cresciuto interiormente e sei maturato, allora cominci a vedere l'armatura che ti porti addosso. Guarda da vicino e scoprirai la paura dietro un'infinità di cose che governano la tua esistenza. L'armatura è formata da molte componenti. Se sei senza paura, godi di tutto ciò che la vita ti offre come un dono; adesso non hai più barriere intorno al tuo essere. Colui che vive una vita di paure nel proprio intimo è sempre tremante.

Gli insegnanti non sanno nulla, i professori non sanno nulla, i preti non sanno nulla. Nessuno sa nulla. Ma tutti fingono di sapere, e lo fanno usando una semplice strategia: rinviare a domani. Tutti dicono: " Quando il tempo giusto verrà, anche tu saprai!". Purtroppo quel momento non arriva mai: tu non arrivi mai a maturare una comprensione. E quando a tua volta sei cresciuto, devi salvare la faccia, per cui ripeti le stesse cose ai tuoi figli. Tutta la nostra vita è un continuo rimandare, per questo si ha paura di morire. Tutti la temono per il semplice motivo che ancora non hanno assaporato la vita. Purtroppo tutti ne hanno paura, e questo è contagioso, genitori, amici, parenti, l'intero vicinato, tutti ne hanno paura e i bambini ne vengono condizionati, sono influenzati da questa paura persistente che li circonda. Tutti hanno paura della morte, al punto che la gente arriva addirittura a non parlarne.

Quando un uomo muore, si chiamano persone esperte che ne preparano il corpo. Forse quell'uomo non ha mai avuto un aspetto così bello, quando era vivo. Da morto, si ha la sensazione che sia appena tornato da tre mesi di vacanza. Sembra così in salute che si ha la sensazione si stia riposando nella posizione Yoga del cadavere, dopo una serie di esercizi ginnici: non è realmente morto. Si parla dell'aspetto divino delle persone solo quando sono morte. Quando un uomo muore, nessuno parla di lui, nessuno dice qualcosa di negativo su di lui, all'improvviso diventa un santo, un uomo di inestimabile virtù. Lascia un vuoto che nessuno potrà mai colmare, il mondo ne sentirà per sempre la mancanza, a tal punto che era essenziale. Ma quando era vivo, nessuno si era mai accorto della sua presenza. Sono tutti trucchi, stratagemmi per tenere la morte a distanza, per chiudere le

porte e dimenticare completamente la morte.

Nel mondo esistono solo due tabù: il sesso e la morte. Ed è strano che entrambe queste esperienze siano sempre state le uniche a essere condannate da tutti. Sesso e morte sono profondamente legati tra loro: il sesso rappresenta la vita, poiché da esso nasce ogni esistenza, e la morte rappresenta la fine. La vita dovrebbe essere vissuta nella sua totalità, e la morte è parte della vita.

Il pensiero è movimento. Ogni movimento è tempo. E' il trascinarsi dietro le cose proprie del tempo a provocare la paura.

CONCLUSIONI

Si può scegliere di vivere nella Giungla o nel Giardino. Nella giungla viviamo con valori di competizione, successo, fallimento, rendimento, immagine, potere di una società liquida che ci sfugge via, dove la sensazione predominante è la paura.

Nel giardino è un mondo fatto di spazio, dove tutti possono esprimersi, esiste l'accettazione di ciò che siamo. E' un mondo dove si impara a vedere gli altri non come una minaccia, ma come una risorsa.

Dentro di noi vorremmo vivere qui, ma la nostra mente e il nostro comportamento rimangono imprigionati nella giungla.

Siamo giudicati e valutati in base al rendimento e all'apparenza piuttosto che all'essere. Il senso del sé viene danneggiato e perdiamo il nostro innato senso di fiducia. La giungla crea paura e ci esprimiamo di conseguenza mettendo in atto comportamenti distruttivi verso noi stessi e gli altri. La paura è il tema centrale della nostra vita. Quando non è riconosciuta viene immagazzinata nella nostra coscienza da dove li esercita un'azione potente e a volte invalidante sulle nostre vite. Causando ansia cronica, sabotando la creatività, rendendoci rigidi, sospettosi e ossessionati dalle sicurezze. Le paure ci impediscono di riconoscere le doti essenziali e di aprirci a ciò che la vita può offrire.

La paura influisce sul modo in cui parliamo, lavoriamo, mangiamo, respiriamo, ecc.

Giudichiamo, criticiamo noi stessi e gli altri, facciamo confronti continuamente, tentiamo di migliorare noi stessi e le altre persone, facciamo confronti continuamente tentando di migliorare la nostra immagine e finiamo col perdere noi stessi nella ricerca di approvazione, di rispetto e di riconoscimento.

Da bambino ognuno di noi ha subito un trauma che si tratti di rifiuto, repressione delle energie vitali, mancanza di affetto, tensione, abuso, pressioni, critiche, giudizi, il non venir assecondati nel diventare la persona che siamo, ma venir condizionati a diventare la persona che gli altri si aspettano e pretendono da te. Tutto ciò porta a l'innocenza diventare sospetto, la fiducia diventa diffidenza, la spontaneità si trasforma in scoraggiamento e insicurezza, la vitalità diventa depressione, l'entusiasmo diventa preoccupazione, il flusso cambia in pressione e si diventa persone ferite.

La paura e la colpa sono universalmente utilizzate per soffocare le energie vitali nel bambino e per indurci a dimenticare la nostra vera natura. I nostri genitori, gli insegnanti e le figure religiose sono stati inconsapevolmente gli strumenti di questa repressione. Anche loro, a loro volta, lo hanno subito.

Se non ci comportavamo e non diventavamo ciò che ci si aspettava da noi subivamo continue pressioni.

Da bambini se non ubbidivamo andavamo incontro a punizioni, abusi, isolamento, rifiuto.

Chi si prendeva cura di noi, convinti di agire nel migliore dei modi, ci hanno imposto i valori repressivi della società e della cultura. Il risultato è che da adulti non ci sentiamo apprezzati, accettati, ascoltati, ci sentiamo invisibili e incompresi, costretti a recitare un ruolo e a uniformarci reprimendo la nostra sessualità e vitalità. Allora uno dei modi per proteggere la nostra vulnerabilità è adottare un ruolo e darci un'immagine: l'uomo di potere, la vittima, il tipo sexy, la persona che si prende cura degli altri, il più bravo, il peggiore, il simpatico, lo spirituale, l'affascinante, l'atletico, ecc. Ci si nasconde dietro a qualcosa che serva a rafforzare il nostro ego, è impensabile immaginare di relazionarsi senza portare una maschera. Perdiamo la copertura delle nostre paure e della nostra vergogna che rimangono così esposte.

Spesso veniamo respinti proprio perché avviciniamo l'altro con le nostre protezioni invece che con la nostra vulnerabilità, ma non ce ne rendiamo conto. Siamo avvolti nel nostro strato protettivo e aspettiamo che l'altro si apra per primo, perché questo ci fa sentire al sicuro. E poi ci arrabbiamo quando la reazione non è quella che ci aspettavamo. Nelle relazioni spesso ci perdiamo perché ognuno si rapporta all'altro rimanendo nel proprio strato protettivo e non troviamo una via di uscita. Abbiamo paura ad aprirci perché non vogliamo provare né dolore né paura. Vergogna, paura e shock non sono una maledizione, sono solo riti di passaggio. Spalancare un ampio spazio interiore dove risiede la capacità di comprendere che la paura e il dolore sono sentimenti che provano tutti e parte integrante della vita stessa. Accettare, invece di combattere, la paura e il dolore, il disagio, la delusione e persino la tragedia apre una porta alla nostra natura essenziale. A seconda delle circostanze nella vita quotidiana, possiamo ritrovarci in protezione, in preda a vergogna e paura, oppure sentirci nella nostra essenza. Restare semplicemente ad osservare ciò che si verifica a livello della coscienza momento dopo momento, senza giudicare o voler cambiare nulla. Tutti gli eventi della vita innescano una reazione interiore. Possono spingerci a difenderci, o forse possono scatenare vergogna o paura, magari possono portare gioia, amore, eccitazione o un senso di beatitudine. La paura è alla base di disfunzione, pregiudizio, protezione, violenza e crollo emotivo. Ci induce a evitare le novità, le persone nuove, le modalità di pensiero diverse e i differenti stili di vita. Può anche essere all'origine di molti disturbi fisici, asma, attacchi di panico, eruzioni cutanee, problemi di digestione, dolore e affaticamento cronici. Spesso la paura ci impedisce di

essere presenti e paralizza di conseguenza la nostra vitalità e vivacità. Prendere una piccola distanza dalla paura sembra sia utile, non solo per sentirla, ma anche per guarirla. Senza renderci conto molti dei nostri comportamenti e pensieri sono determinati da questa parte della nostra coscienza che vive nella paura. La mente irrequieta, l'ansia sotterranea, la velocità e la mancanza di presenza con i quali molti di noi vivono la propria vita sono tutti sintomi di questo bambino interiore in preda al panico.

Probabilmente la paura ci viene trasmessa nell'eredità collettiva culturale della nostra famiglia. C'è anche lo shock tremendo di venire al mondo lasciando il caldo e comodo ventre materno. Qualsiasi abuso emozionale, fisico o sessuale che riceviamo in seguito, non fa altro che sommarsi al trauma

della nascita. Da adulti ci portiamo dietro ancora la paura primaria di non ottenere le cose fondamentali di cui abbiamo bisogno. E ben oltre tutte le ragioni psicologiche del nostro panico c'è la ragione più semplice e potente: la consapevolezza del fatto che dobbiamo morire. Siamo continuamente messi di fronte all'insicurezza, all'incertezza e alla morte, siamo nelle mani di forze che sono ben oltre il nostro controllo. Nessuna assicurazione, nessuna protezione può ripararci da quella paura.

I genitori fanno vergognare i propri figli basando valori e approvazione sui successi ottenuti e sull'immagine, mettendoli sotto pressione e richiedendo loro enormi sforzi.

Da bambini sviluppiamo fiducia, sicurezza in noi stessi e autostima quando ci viene riflessa la nostra essenza. Ciò accade quando ci sentiamo percepiti, visti, ascoltati, guidati e onorati in quanto individui che stanno germogliando. Ma se invece siamo gettati in uno stampo costituito da aspettative e proiezioni che ci provengono da altri e che non si armonizzano con la nostra essenza e le nostre doti naturali, se la nostra spontanea vitalità viene repressa dalla colpa e, ancor peggio, se non ci sentiamo desiderati, se ci sentiamo bistrattati, copriamo il nostro nucleo essenziale di amor proprio, entusiasmo, spontaneità e autenticità con una coltre fatta di insicurezze, paure e dubbi su noi stessi.

Da bambini siamo così sensibili e vulnerabili, così bisognosi di amore e di approvazione da parte di coloro che si occupano di noi che non ci vuole molto per scoraggiare il processo di apprendimento della fiducia in noi stessi. La nostra sopravvivenza dipende da quanto riusciamo ad adattarci ai desideri dei "grandi". C'è stato passato un copione basato sui valori dei nostri genitori e sulla cultura nella quale loro vivevano, che a loro deve essere sembrato perfetto per noi, ma questo raramente ha a che fare con quello che veramente siamo. E generalmente il condizionamento che riceviamo è contaminato da un atteggiamento negativo e repressivo nei confronti della vita, che i nostri genitori hanno ereditato dalla cultura e dai loro genitori, che a loro volta lo hanno ricevuto dai propri genitori.

Riceviamo la tensione o l'instabilità emotiva di un genitore quando veniamo criticati o umiliati, quando siamo trattati con condiscendenza, quando veniamo messi a confronto con qualcun altro, quando ci viene detto cosa pensare e cosa sentire, quando la nostra energia vitale viene repressa, quando dobbiamo prenderci cura delle emozioni e dei sentimenti di un genitore, quando non riceviamo attenzione, quando non siamo ascoltati o non ci vengono dati consigli. Ancora ci portiamo dentro le forme negative di pensiero di coloro che ci hanno cresciuto. La nostra individualità e autenticità in formazione è stata demolita e noi non abbiamo avuto nessuna possibilità di scelta, né capacità di contrastare questo processo. Inconsciamente, abbiamo fatto un compromesso per la nostra sopravvivenza e molti di noi ne fanno tuttora.

E' allora che abbiamo dimenticato chi siamo.

Questo è il più grande crimine che la società
Commette contro ogni bambino.
Non c'è crimine peggiore di questo.
Distruggere la fiducia di un bambino
Significa rovinare tutta la sua vita
Perché il valore della fiducia è così alto
Che, nel momento in cui perdi la fiducia,
Perdi anche il contatto con il tuo proprio essere.
(Osho)

BIBLIOGRAFIA

Giulio Cesare Giacobbe - “ La Paura” - Mondadori.

Joanna Bourke - “Paura” - Editori Laterza.

Lars Svendsen - “Filosofia della paura” - Castelvechi.

Krishnananda, Amana - “ A tu per tu con la paura” - Feltrinelli.

Osho - “La paura”- Bompiani.

J. Krishnamurti - “Sulla paura” - Astrolabio.

Wayne W. Myers - “ Te stesso al cento per cento” - Rizzoli.

Osho - “ Cogli l’attimo” - Feltrinelli.

Allen Carr - “ E’ facile smettere di preoccuparsi”- Ewi.

Kirshnamurti - “La rivoluzione interiore” - Mondadori.

Zygmunt Bauman - “ Paura liquida” - Editori Laterza.

Krishnananda e Amana - “Uscire dalla paura”- Edizioni URRA.

Rogers, C. R. - La terapia centrata sul cliente. Firenze.