

Il n. 42 di Cercasi un Fine sul tema della sicurezza e paura nella nostra società, ora in distribuzione, per ragioni di spazio, non ha potuto ospitare il seguente contributo in versione integrale, che siamo lieti di ospitare di seguito...

meditando di Rosa Pinto

punti fermi, amore certo

Molte calamità nazionali ed internazionali come il terremoto in Abruzzo e come il crollo delle borse marchiano improvvisamente in chiave traumatica le certezze esistenziali di molti e generano paura ed angoscia. Molte persone dal giorno alla notte perdono gli affetti, le certezze, la casa e diventano "home-less", con il rischio di imboccare la strada dei "Clochard" di tutto il mondo, cioè persone alla deriva senza meta e senza identità.

Ma accanto ai traumi sociali esistono le piccole insicurezze del quotidiano che punteggiano la vita di tanti: giovani, adulti ed anziani. La casistica è variegata, ma le emozioni comuni sono strettamente connesse alla paura di non essere accettati, amati, sostenuti nel momento del bisogno, quando le proprie fragilità emergono e si è allo scoperto!

Mi sembra opportuno chiarire il significato della paura, emozione complessa che attraversa tutti nella vita.

Con questo termine si riconoscono condizioni di diversa tonalità emozionale: di marca fisiologica come la preoccupazione, l'apprensione, l'inquietudine, oppure stati d'animo a connotazione patologica come l'ansia, lo sgomento, la fobia o lo sbigottimento. Il termine viene, di conseguenza, utilizzato per esprimere sia uno stato emotivo vissuto nel presente, sia una impressione prevista nel futuro, sia una condizione inaspettata, o una situazione di inquietudine e di insicurezza.

La paura è legata a varie componenti che sono decisive nelle modalità reattive soggettive e sono connesse al corpo, alla psiche umana ed all'ambiente. La paura è legata alle caratteristiche fisiche e biologiche dell'encefalo umano ed anche alla personalità soggettiva, che si struttura durante i primi tre anni di vita. Infatti a seconda delle personalità vediamo soggetti estroversi che sono volitivi e soggetti timidi ed introversi che tendono ad avere maggiore paura e difficoltà nell'affrontare circostanze nuove. Per di più, la componente ambientale è un elemento determinante la organizzazione delle personalità. Vi sono ambiti che sgomentano altri che rasserenano. Per background si deve intendere non solo l'habitat fisico, geografico, ma anche le modalità inter-relazionali esperite durante il corso della vita.

Per esempio: un soggetto può avere avuto un contesto familiare securizzante e fare una esperienza scolastica traumatica, per cui può essere condizionato nelle modalità comportamentali reattive agli eventi.

La paura va collocata tra i meccanismi di difesa dell'individuo. Rappresenta una modalità difensiva e si scatena ogni qual volta è minacciato il principio della sopravvivenza e di incolumità per la comparsa di pericoli improvvisi dell'ambiente. Di solito la paura si accompagna ad un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche di difesa.

Questa è da considerarsi paura fisiologica, valida come sistema di autotutela di fronte a rischi e pericoli.

Per esempio: quando ci si trova di fronte ad una circostanza nuova o un'occasione che ha particolari inattesi, rispetto alle solite e note situazioni quotidiane, allora c'è bisogno di adattarsi al nuovo, riattivando il proprio organismo per impiegare al meglio le capacità soggettive. Questo tipo di paura, è da considerarsi positiva ed è quella che consente all'individuo di mettere in gioco le proprie potenzialità di accomodamento.

Tale risposta si mette in moto in modo simile sul piano fisico quando si affronta una lotta, oppure da un punto di vista psicologico quando bisogna mostrare agli altri gli aspetti migliori

della propria natura.

Per esempio si nota che gli studenti che sostengono un esame, con un po' di paura esistenziale positiva rendono di più di quelli che sono disincantati e distaccati emotivamente. Infatti, il meccanismo difensivo innescato consente di rivelare al meglio le proprie abilità.

Al contrario, se la paura immobilizza, paralizza non è di aiuto, perché non consente allo studente di mettere in relazione mentalmente i contenuti appresi e di ricordare gli argomenti studiati, allora la paura da "ordinaria" diventa "patologica". Il discrimine è il gradiente di intensità dell'ansia. Invero la paura eccessiva può costringere l'allievo in maniera reiterata a ritirarsi piuttosto che ad affrontare l'interrogazione del docente, in quel caso si parla di paura patologica.

L'ansia anziché tutelare, rende le persone bloccate e prigioniere delle proprie emozioni, si attiva senza una effettiva minaccia o si manifesta con una intensità sproporzionata ed inadeguata allo stimolo fino ad evolvere verso "la paura della paura". In questi casi il soggetto è spaventato al punto da non riuscire a fare nulla e ad avere paura di esistere. Quest'ultime reazioni sono da considerarsi espressioni psicopatologiche definite: disturbi di attacchi di panico, o fobie (agorafobia, claustrofobia), fobie sociali, in grande aumento.

Quindi è importante distinguere la paura esistenziale che non va curata, ma deve essere accolta e considerata come emozione positiva, dalla paura eccessiva che va affrontata per vivere meglio.

A volte di fronte alle difficoltà si può fuggire scappando, ma esiste la ritirata di tipo psicologico che può raggiungere in progressione stati emotivi che vanno dallo stupore, alla passivizzazione fino al raggiungimento di stati depressivi.

*"Ho paura di quell'evento perché è difficile da affrontare. Mi sento incapace quindi me la do a gambe!"*

Poi si può valutare la incapacità del momento come ineludibile inadeguatezza per ogni situazione analoga. Ci si può auto-denigrarsi abbassando così il livello di autostima: *"Io non ce la farò mai, perché sono down!"*

A volte se si imbecca la strada a senso unico dell'auto-denigrazione non si vede altra via d'uscita se non il suicidio. Spesso i suicidi e gli incidenti stradali sono le cause principali di morte dei giovani! Tale scelta drammatica sembra l'unica soluzione di fronte ad auto-convincimenti esasperati.

La paura più frequente nella adolescenza è quella di non piacere e di non piacersi, con la conseguenza di non sentirsi accolto dal gruppo di pari e di vivere in solitudine.

La nostra epoca storica dà importanza alla immagine, all'apparenza, al "look" alla rappresentazione del proprio corpo, che deve rispondere ad un modello ideale condizionato dalle mode del momento presente.

*"Sono figo?! Tutti mi ammirano perché sono palestrato!  
Quale gel usi per avere quei capelli così ben acconciati!  
Sei magra! Hai una linea splendida!"*

La paura di non piacere crea un senso di inadeguatezza fino a sfociare in disturbi dell'immagine corporea come l'anoressia, che è proprio una sorta di paura del proprio corpo, che il proprio fisico non piaccia, e quindi, negato o ucciso. Tutto ciò succede perché si dà troppa importanza all'apparire ed alla propria forma fisica.

Anche gli anziani soffrono di un senso di inadeguatezza quando cominciano a scorgere le rughe, la calvizie, l'incanutimento ecc. Pensano di non essere più accettati! Il mutamento fisiologico del corpo è connotato in senso patologico. Alcuni adulti vogliono vivere in una realtà senza tempo! Di qui l'utilizzo di tanti rimedi: interventi estetici, cure di bellezza più o meno invasive pur di apparire giovani! E quando i percorsi mimetici non reggono più essi piombano in uno stato di prostrazione di depressione e di paura della morte. La parola d'ordine è "Essere sempre giovani!" per paura di essere considerati "Giurassici!" emarginati, svalutati ed esclusi dal circuito produttivo.

Sarebbe opportuno, pertanto, imparare a relativizzare l'apparire e valorizzare l'essere. Spostare il livello di attrazione da ciò che abbaglia superficialmente a ciò che attrae e conquista a lungo termine potrebbe essere una buona terapia sociale. Sono le capacità interiori, gli ideali, le qualità e le virtù che devono essere coltivate, perché l'immagine sfiorisce, mentre le qualità permangono e sono fonte di saggezza.

Vi sono delle paure la cui causa è sconosciuta a livello cosciente e solitamente viene definita come "la paura della paura".

Alla domanda : *cosa temi?* La risposta è: "*Non lo so!*", eppure quella persona ha tutti i requisiti di chi, vive nell'incertezza, con la voglia di scappare. Si parla in queste circostanze della paura senza oggetto.

Vi sono invece le paure degli oggetti. C'è chi ha paura degli spazi liberi, della folla, dei cani e così via. Sembra che questo tipo di fobia sia più semplice da interpretare, perché sembra avere una causalità diretta invece il motivo principale, è nascosto in quanto la psiche utilizza un meccanismo di difesa detto spostamento, che trasferisce le paure reali verso oggetti neutri.

Freud è stato il primo ad analizzare il significato di tali paure proprio nel caso clinico del piccolo Hans. Questi aveva paura del cavallo bianco, invece dall'analisi emergeva che egli aveva paura del padre, ma questo conflitto era di difficile gestione, perché egli lo temeva e lo considerava pericoloso e di conseguenza aveva spostato quella paura dal padre a quell'oggetto-animale. Questo meccanismo di difesa - gli consentiva di vivere col padre. Pertanto, l'oggetto raccoglie una paura che deriva da altre cause.

Spesso si verifica che l'oggetto della paura può avere un potere attrattivo. Questa forte contraddizione caratterizza i giovani che amano vedere film d'horror o che sono attratti da situazioni di pericolo, di terrore. In fondo ciò che si teme può anche attrarre.

Per esempio: lo pseudo-eroismo sia dell'eroe del sabato sera, dello stadio che di coloro che si lanciano a forte velocità contro i guard-rail per poi frenare all'ultimo momento, se ci riescono, ecc. sono delle modalità un po' disperate per esprimere il bisogno di affermarsi. La voglia di protagonismo, di successo, di essere visti, di uscire dall'anonimato, di esprimere il mito eroico delle società greche del passato, altro non è che il tentativo di non fuggire di fronte alla paura. L'eroe è colui che vince con "*il coraggio della paura, la paura del coraggio*", si assume il compito di affrontare la grande prova, il grande gesto per affermarsi e dimostrare di non soccombere di fronte ai pericoli anche estremi.

Anche la violenza e la furia distruttiva può rappresentare la reazione opposta alla paura.

In alcuni casi alcune persone di fronte alle difficoltà si esprimono così : "*qui tutto è contro di me è la realtà che mi disturba! La colpa non è mia, ma è degli altri!*" di qui l'atteggiamento di attacco, di aggressione verso l'ambiente per cui "*tutto non va bene, distruggiamo tutto!!*"

Su questa coordinata di violenza, determinata da vissuti di terrore, si immettono varie anomalie comportamentali per cui il soggetto perde il controllo di sé in quanto soggiogato dalla paura.

Tali reazioni sono supportate dalla nostra cultura centrata sulla lotta per la sopravvivenza. Le specie che si affermano sono quelle che vincono nella lotta per la sopravvivenza, eliminando le altre.

Anche le lotte sociali come la lotta di classe, i giochi alla play station, i cartoni animati giapponesi danno importanza al protagonismo del singolo che batte tutti gli altri a qualsiasi costo anche attraverso gesti di eliminazione fisica.

Quanto di questi messaggi mass-mediali incidono nella costruzione di disvalori non criticati.

Gli eccessi della battaglia sfociano nella costruzione di una società troppo violenta, troppo orientata verso la competizione ed il contrasto.

Anche la induzione di un contesto xenofobo sviluppa il sentimento di paura del diverso, del nero, del rumeno dell'extracomunitario e dell'immigrato in genere. Tutto il sistema mass-

mediale, difatti, mediante una comunicazione diffamatoria e terrorizzante sta incanalando tutti i vissuti di incertezza, legati alla crisi economica, verso l'anello più debole della società: gli immigrati.

*“E' bene che tornino nelle loro terre!”*

Questi luoghi comuni esprimono con chiarezza la angoscia di essere invasi e di perdere le proprie sicurezze economiche faticosamente raggiunte!

Per questo bisogna rilanciare il principio della cooperazione e del mettersi insieme per costruire la cultura di comunità che consente di attenuare il principio di essere *“L'un contro l'altro armati!”*

È importante però riconoscersi le sicurezze di base, che sono legate agli appoggi emotivi ed affettivi sperimentati nel proprio arco vitale. Se si è stati amati, sostenuti si è più solidi nel poter fronteggiare la paura. I lutti, la scomparsa di persone amate può determinare lo sgomento.

La perdita di sicurezze, quindi, di punti di riferimento, delle persone care può creare prostrazione, insicurezza ed inquietudine. Di conseguenza, la vera cura naturale per la paura è il volersi e volere bene, avere sentimenti positivi e sperimentare: l'amicizia, la solidarietà, la vicinanza umana.

Il sentimento d'amore è fonte di certezza, per questo la paura di perdere persone amate può indurre impulsi di gelosia con manifestazioni a volte estreme.

Quindi la gelosia, esprime l'incertezza di poter perdere la persona amata ed il timore di non avere più stabilità emotiva. È chiaro che se il terrore della perdita del partner,

adorato raggiunge forme deliranti, caratterizzate da vissuti di sospettosità di possibili contendenti e rivali predatori dell'oggetto d'amore, è utile richiedere aiuti psicologici appropriati.

Le così dette psicoterapie, che sviluppano processi di comprensione e di razionalizzazione, facilitano la consapevolezza delle cause che generano l'angoscia. Si fa ricorso a tali strumenti solo quando l'amico, il partner in amore, non riescono più a generare i sentimenti naturali di sicurezza.

Purtroppo, esistono fasi di passaggio come l'adolescenza, il matrimonio, la nascita di un figlio, l'anzianità, le quali sono caratterizzati da corposi vissuti di insicurezza. Del resto, anche la fragilità della famiglia nucleare non assolve più il compito di fondare le certezze di base emotiva. La realtà sociale così fluida è fonte di un sentimento di estrema provvisorietà.

Insomma, la prima cura è quella di cercare punti di riferimento affettivi stabili come gli amici o familiari affidabili con cui dialogare, comunicare, le proprie ansie.

Stare insieme avere rapporti meno competitivi, aggressivi e più solidali facilita la risoluzione della paura.

Però, se la paura è troppo intensa, allora l'aiuto più tecnico, più competente può agevolare la risoluzione del disagio.

Noi possiamo, però, essere agenti sani di cambiamento e costruttori di benessere sociale per una buona qualità di vita, se incentiviamo relazioni positive, diffondiamo i principi di solidarietà, di autenticità e semplicità nella comunicazione interpersonale.

[psicanalista di gruppo, Bari]