3. USCIRE DALLE PAURE... (I)

Uscire dalle paure significa essere capaci di andare al di là della percezione che abbiamo del nostro vissuto interno, al di là della situazione che stiamo vivendo, al di là delle sensazioni provate con la persona che mi sta di fronte.
Significa essere in grado di reagire in modo diverso dalla reattività che lo stato nervoso sollecitato invia.
Significa essere in grado di elaborare una valutazione di se stessi, della situazione e dell'altro il piú possibile oggettiva rispetto alle sensazioni che posso ricevere o da me stesso o dall'altro o dalla situazione. Generalmente queste sensazioni veicolano giudizi introiettati o ricevuti precedentemente o dalla nostra storia e dai nostri legami; oppure ricevuti dal condizionamento sociale subíto o attualmente presente e agente; oppure provengono dalla mancanza di stima personale presente in se stessi o manifestata dalla situazione; oppure sono espressi dalla persona che mi sta di fronte.
Nella realtà della vita sono tre gli àmbiti in cui la persona è chiamata a porre questa attenzione e soprattutto a elaborare strategie nuove per uscire dalla paura che si presenta con volti diversi.

I. ÀMBITI

Sociale

Il primo àmbito in cui si manifesta la paura è quello sociale, come la paura di non trovare lavoro, di un viaggio, della nascita di un figlio, di un litigio con il coniuge.
Di solito queste paure che appartengono alla vita quotidiana pongono *problemi concreti* e richiedono *soluzioni attuali, oggettive, valide.* Generalmente per affrontare queste paure abbiamo bisogno di *informazioni:* si tratta di sapere che cosa fare per trovare lavoro o organizzare un viaggio e già questo le attenua perché vedo la possibilità di affrontarle e di risolverle.

A volte invece basta semplicemente una *rassicurazione:* ho bisogno di sapere che ho la competenza per quel lavoro o che il viaggio è possibile e pure ritrovare la pace coniugale. Meglio informato e rassicurato, e quindi in grado di una percezione e valutazione piú oggettive, utilizzando, infine, alcuni *elementi tecnici o metodologie* piú adatte alle diverse situazioni sociali sono nella condizione di agire piú serenamente.
È chiaro che se non riusciamo ad affrontare le paure in questo àmbito dove sono del tutto naturali vuol dire che ci sono problemi di carattere personale che andranno considerati in altra sede e con altri strumenti.

Esistenziale

La paura di non trovare un lavoro, di un viaggio o di un litigio rimanda in se stessa come contenuti a qualcosa di piú profondo che potremmo chiamare àmbito esistenziale. Ogni paura, cioè, *va a toccare problemi morali o filosofici o spirituali* perché tutte, generalmente, nel loro modo di manifestarsi riguardano il senso della morte, della vita, dei valori, del male che c'è nel mondo o che noi facciamo, e cosí via; riguardano qualcosa che ci tocca dentro alla *costruzione del nostro progetto di vita,* dentro alla espressione della nostra umanità, al bisogno di rapporti significativi, di ideare progetti professionali e familiari validi.
Per agire in modo adeguato in questo àmbito occorre dare *risposte di tipo cognitivo* perché ogni persona vuole capire se può situare questa paura dentro al suo progetto come qualcosa di non drammatico in quanto la costruzione di sé non può essere vissuta sotto l'egida della paura.
Per elaborare e perseguire un progetto di vita occorrono infatti speranza, fiducia, possibilità di creatività, apertura, comunicazione e la paura è come se venisse a fermare tutto questo.
Anche se in se stesse queste paure sono valide perché *ci danno il senso del limite* e la percezione di quello che è opportuno evitare per non cadere nella distruzione di sé, in qualunque momento della nostra vita li incontriamo abbiamo bisogno di dare una risposta che vi conferisca *un senso:* è infatti in gioco il significato del nostro esistere.

La fede e in generale la religiosità sono una risposta alla paura di vivere; l'etica è una risposta alla paura del disordine sociale che crea insicurezza; il pensiero sull'uomo, sia antropologico che relativo al mondo e alla società, è una risposta alla paura che l'esistenza sia assurda, priva di senso: queste tre dimensioni contribuiscono a tranquillizzarci perché situano il nostro vivere in un contesto ordinato.

Quando, al contrario, siano carenti o molto labili suscitano non solo panico a livello individuale, ma confusione: è la confusione sociale, la confusione progettuale, la confusione organizzativa che producono caos, disordine e pongono a rischio la vivibilità delle persone.

Sono *paure molto concrete che provengono dalle scelte progettuali dell'uomo:* oggi il disastro ambientale ci fa paura, il mercato ci fa paura, e ugualmente lo stato dell'aria, dell'acqua, i cibi inquinati o transgenici.

Queste paure si manifestano in àmbito sociale, nella nostra quotidianità, ma provengono dalla dimensione progettuale, sono il frutto delle decisioni umane: *anche in questo caso sono in sé sane perché,* come una cartina al tornasole, ci *richiamano a problemi oggettivi* che vanno affrontati affinché il vivere possa essere nel segno dell'umano.

In questo àmbito il problema si pone a livello collettivo, sia in quello personale quando mi rendo conto che il mio progetto di vita fa acqua da tutte le parti, non è soddisfacente.

Pure qui occorre *rivedere il progetto,* quindi c'è bisogno di informazioni per modificarlo, di rassicurazione che le cose sono orientate verso progetti validi attualmente per affrontare il problema, di tecniche e metodologie per realizzare il tutto adeguatamente.

È, infine, evidente che queste paure nate dalla progettualità umana influiscono sia sull'àmbito sociale che esistenziale, riguardano sia la vita comune come quella personale.

Emozionale

In questo àmbito generalmente andiamo a toccare le paure

appunto emozionali, è questo il campo specifico della *psicologia* che *affronta il livello più profondo del vissuto umano.*
La dimensione emozionale è presente certamente anche nei due àmbiti precedenti perché è parte integrante della paura sia di tipo più naturale che progettuale.
All'origine di queste paure stanno gli *"affetti innati"*, aspetto importante che preciserò in séguito, e *le relazioni vissute nei primi anni dentro alla famiglia,* in particolare con la madre: la costituzione del sé deriva dalle modalità vissute in questo àmbito dove si manifesta l'importanza decisiva della dimensione affettiva per l'equilibrio e la sanità della persona.
La psicologia va a vedere questa dimensione. È chiaro che questo suo àmbito specifico di intervento non è disgiunto dai due precedenti perché gli affetti innati e le paure vissute nella relazione con i genitori durante i primi anni diventano elementi presenti nella vita quotidiana, sociale, esistenziale, progettuale: i tre tipi di paura sono legati tra di loro, ma rivestono tre situazioni specifiche che vanno distinte per poterle affrontare in modo adeguato.
Anche nell'àmbito della psicologia serve dare informazioni e rassicurazioni, ma serve anche fare *un lavoro specifico per poter sganciare l'elemento emozionale che non permette alla persona di avere una percezione più oggettiva di quello che sta vivendo come paura.*
La difficoltà della persona bloccata dalla paura, in questo caso in àmbito emozionale, sta appunto nel fatto di continuare ad avere una percezione di sé, dell'altro o della realtà alterata rispetto a come le cose stanno e che non riesce a cambiare, quando non si renda neppure conto di vivere percezioni deformate che maschera in vari modi.
Se, poi, uno ha una percezione non oggettiva, quindi deformata o confusiva, della realtà, di sé e dell'altro questo si rifletterà sia in àmbito sociale quotidiano che progettuale e quindi avrà più difficoltà ad affrontare le paure che emergono inevitabilmente in questi àmbiti stessi.
In sostanza, se si parte da una percezione alterata della realtà si costruiranno progetti alterati della propria esistenza e allora questa dimensione emotiva più profonda a sua volta faciliterà una deformazione della vita individuale sia per se stessi, sia nelle relazioni sociali che nel campo progettuale.

Quando parliamo genericamente di paura nei tre àmbiti esaminati, stiamo indicando almeno cinque aspetti della paura, che ora presenterò piú dettagliatamente.

Le cinque paure esistenziali

La prima è *la paura della morte* che generalmente si manifesta come paura *di perdere il controllo:* la persona vuole avere il controllo su quello che vive nella quotidianità, dei suoi progetti e su di sé. Il panico nasce da questa perdita di controllo.
La seconda è la paura *di essere abbandonato* che proviene dall'esperienza di un attaccamento, di un affetto non molto presente nella propria storia iniziale. Essa ritorna continuamente nella vita in varie circostanze nelle questioni relazionali e si manifesta come *bisogno di non sentire le emozioni.* In qualche modo l'uomo tenderebbe a dire: se non avessi queste emozioni starei meglio.
Una terza è la paura *del rifiuto o del rimprovero.* La persona che sta crescendo, che è educata è spinta dal suo bisogno di autonomia e la vive in modo ambivalente: da un lato ne ha bisogno e dall'altro ha paura di essere rifiutata, da un lato cerca aiuto e là dove è richiamata se ha commesso errori nel fare i suoi compiti (la pipí e poi lèggere o scrivere, etc.) emerge la paura di non andar bene e di venire respinto.
È il *bisogno di integrità,* con la paura della propria limitatezza, a manifestarsi in questo àmbito.
La quarta è la paura *del fallimento.* Proprio perché spinta a crescere e a diventare autonoma, la persona si progetta: organizza la propria quotidianità e cerca di darsi una professione, un futuro; la riuscita è quindi indispensabile nel campo delle conoscenze, professionale, relazionale, sia familiare che in un tessuto sociale.

Il bisogno di riuscire suscita lo sforzo per raggiungere i propri obiettivi ed è congiuntamente accompagnato dalla paura di non farcela, di fallire.
La quinta è la paura *di vivere* che si manifesta sempre nei tre àmbiti. Di fronte alle difficoltà della quotidianità si sente il peso di condurre avanti la nostra esistenza e gli aspetti soprattutto progettuali, del futuro.
Anche a tale riguardo possono emergere elementi di non speranza che ci spingono a fare tante cose come oggi accade diffusamente. *Mascheriamo la paura di vivere con il nostro fare,* con l'impegno attraverso cui riempiamo tutto il nostro tempo.
Nella prima paura tendiamo a mantenere il controllo facendo le cose bene, con precisione, ordine, molta strutturazione del tempo;
nella seconda, la piú emotiva, ci diamo molta forza, molta decisione nel farle;
nella terza cerchiamo alleanze, comprensione con le persone che ci stanno vicine;
nella quarta c'è tutto lo sforzo di continuare a portare i pesi, nel persistere quasi disperatamente in quello che ci siamo proposti di realizzare;
nell'ultima siamo invece sempre di corsa.

Due elementi tecnici per capire l'origine delle paure

Quando diciamo genericamente di "aver paura" stiamo indicando uno o piú *"affetti innati"* e il loro *sistema biografico di emozioni:* mi spiego.
Quelle cinque paure provengono da due fonti interne:
una è *un sistema genetico di reattività emozionali* che chiamiamo "affetti innati"; sono nove e tendono ad amplificare l'attività umana: la paura, affetto innato, amplificata diventa terrore, la tristezza angoscia, la rabbia collera (1);
l'altra è caratterizzata da *come noi abbiamo reagito agli affetti innati e alle reazioni dei nostri genitori dentro alla famiglia durante i primi due anni di vita;* si dicono biografiche perché riguardano la nostra modalità specifica di aver vissuto sia gli affetti innati che le reazioni dei nostri genitori.
Possiamo dunque dire con maggiore precisione di *aver paura di provare piacere* perché dopo succederà qu...; oppure *di eccitarci* per non restare delusi: le sorpres... non mi piacciono perché alcune sono molto brutte; posso dire di aver paura *di provare emozioni* perché dopo soffrirei molto; e cosí via.
Sulla base di queste informazioni e chiarificazioni è ora possibile affrontare la domanda su come uscire dalle paure.

Paure funzionali e non funzionali

Come, dunque, affrontare le paure in qualsiasi àmbito ci troviamo? Talvolta *è meglio non farlo* perché sono troppo forti, a volte si è *incapaci* perché non siamo in grado di avere una percezione obiettiva della realtà.
In molti casi i sentimenti sono funzionali, ossia corrispondono alla realtà e sono utili per evidenziare i problemi sia di carattere sociale, che esistenziale e personale. È infatti cogliendoli per come sono veramente nella realtà che posso valutarli e poi affrontarli e risolverli.
Se invece di fronte alle paure che vivo, sia sociali o esistenziali o personali *tendo a fuggire* o *sono incapace di affrontarle* significa che *la mia reazione rispetto alle stesse non è funzionale.* E quando i sentimenti non sono funzionali fuggirli o affrontarli non offre nessuna soluzione efficace e nemmeno alcuna comprensione dello stato in cui viviamo.
Per questo alla domanda "come posso uscire dalla paura" la prima risposta è: la percezione che ne hai è oggettiva oppure no? e la seconda è: questa paura è funzionale o no?
Precisazione essenziale: non *metto l'attenzione* sulla richiesta o sul bisogno, la richiesta di fare un viaggio o il bisogno di riconciliarmi con il coniuge, bensí *sull'emozione cosí come si manifesta: mi serve ad affrontare la realtà in cui sono o no?*
Aver futuro è una richiesta legittima, ma dire a vent'anni che sono senza futuro indica qualcosa di non funzionale.
Dire che ho bisogno di affetto, sono sposata, ho un marito e anche un altro uomo rivela che c'è qualcosa non del tutto funzionale perché significa che l'affetto non lo so esprimere né con l'uno, né con l'altro.
Dire che ho paura di un legame e continuare comunque a cercarne è ancóra manifestare qualcosa di non funzionale.
Dire che non sono adeguato, che tutto mi pesa, che non posso godere della vita anche se generalmente sto facendo cose buone e in modo adeguato e non c'è nulla nei miei giorni di particolarmente drammatico, significa che il vissuto che ho di ciò che sto vivendo, o facendo o godendo non è funzionale, ma dentro una distorsione o confusione.
In parole povere, sono *tutti segnali che in me c'è qualcosa che non va.*
In tutti questi casi, che ho tratto dalla mia esperienza terapeutica, è la dimensione funzionale della manifestazione emotiva che va rivista perché si possa uscire dalla paura: la non funzionalità delle paure è appunto un sintomo della presenza di problemi dentro di me.

Le somatizzazioni

Noi sappiamo che il vissuto delle emozioni ha implicazioni nel profondo del sistema nervoso. In qualche modo le nostre emozioni si basano su ricordi conservati e presenti in incontri emozionali precedenti e, naturalmente, nei primi anni della nostra infanzia.
Con il tempo si sono somatizzati, il corpo le ha ricevute e reagisce a quelle emozioni regolarmente anche oggi. Quando la situazione della paura sia degenerata è certo utile imparare a usare farmaci che modificano lo stato emozionale.
Ci sono, comunque, paure non funzionali che si fissano nel nostro sistema nervoso e si somatizzano nel corpo accompagnandoci in ogni àmbito della nostra vita.
Abbiamo cosí le nostre gastriti, coliti, tic nervosi, asma, respirazione affaticata, tutte *manifestazioni corporee che dicono la nostra difficoltà a vivere.*
Per uscire dalle paure soggiacenti alle somatizzazioni è necessaria una elaborazione emozionale per separare la persona nel suo momento cognitivo e corporeo da quel vissuto che l'ha fissata nel sistema nervoso e ridare a questa paura la sua funzionalità. È questo *il terzo passaggio* per lavorare nell'àmbito della paura e ridare alla persona la possibilità di una percezione sana e non alterata della realtà.

Paure sintomo di patologie gravi

Ci sono, infine, paure che invadono sia il vissuto che il corpo e il sistema nervoso centrale, sono le situazioni piú gravi che mi limito a richiamare.
Il panico perché non so stare con la mia ragazza invade il mio corpo e il sistema nervoso fino a paralizzarmi.
L'ossessione per il futuro mi impedisce di pensare e di studiare o lavorare e mi angoscia senza permettermi di trovare nessuna soluzione possibile o speranza.
La rigidità dell'altro (lui o lei) blocca la mia pulsione sessuale e dirigo il mio desiderio su un altro uomo; poi il giudizio paralizza la soddisfazione.
La tristezza per una persona cara morta tragicamente continua senza fine nel tempo, lo stato emozionale invade il corpo ed è la depressione.
Tutto ciò esprime malessere, stress e *indica,* nello stesso tempo, *la necessità di reagire diversamente:* se ho paura del futuro e desidero buttarmi da un ponte, significa che ho condotto la mia vita senza equilibrio. E lo stato emozionale reagisce con la paura o la rabbia o la tristezza per ritrovare un equilibrio ai tre sistemi nervoso, corporeo, psichico (2).

Livelli di intervento

Per aiutare a uscire dalle paure patologiche, o con elementi patologici, ci sono diversi livelli di intervento.
In uno stato di avanzata manifestazione emozionale è necessario un intervento *farmacologico;* la persona impara a utilizzare la sostanza che le permette di ridurre l'elevata tensione e si aiuta con tecniche corporee a rilas[illegible] contenere i livelli di ansia.
Il secondo intervento è *psicoterapeutico* e [illegible]arda la struttura della personalità; si lavora per elabora[illegible] il vissuto sia emozionale, sia comportamentale che ra[illegible]nale (cognitivo).
Il terzo intervento, nei casi disfunzionali lievi, *è la relazione di aiuto,* svolta a livello professionale; si situa sul piano educativo-psico-sociale e si propone di facilitare l'assunzione degli atteggiamenti utili per contenere o equilibrare gli "affetti innati".
Tutti i tre gli interventi sono necessari e la loro scelta dipende dalla gravità o intensità con cui si manifesta l'affetto.

Vittorio Soana

(*continua;* la fine sul quaderno di maggio)

(1) La teoria degli affetti innati è stata elaborata da Tomkins ("*Affect-imagery-consciousness*", New York, 1962, vol. 1); gli affetti sono organizzabili così:

affetti innati	*amplificazione*
positivo (mi fa sentire bene)	
interesse	eccitazione
piacere	gioia
neutro	
sorpresa	meraviglia
negativo (mi fa sentire male)	
paura	terrore
tristezza	angoscia
rabbia	collera
vergogna	umiliazione
cattivo odore	(mettere a distanza) legato all'olfatto
disgusto	(schifo, non avere contatto)

Secondo Tomkins, gli affetti innati sono in relazione con le pulsioni quali sono state definite da Freud. Le prime nascono da un bisogno specifico: fame, sete, ossigeno, ecc. Il segnale fame non garantisce il cibo: amplificato dal sistema degli affetti ci può rendere tristi, eccitati, angosciati, in collera. Ogni affetto serve appunto ad amplificare ogni tipo di pulsione.

Dall'esempio della fame si intuisce che gli affetti possono squilibrare la persona. Allora a correzione di questi tipi di amplificazioni, il corpo ha *un* suo *sistema di protezione:* gli *affetti ausiliari* delle pulsioni. Il *cattivo odore* (rigetto a distanza) o *il disgusto* (rigetto dopo il contatto) sono due ausiliari capaci di fermare la fame e qualunque sia l'intensità della pulsione, non prenderemo più la sostanza rigettata.

Analogo a questi due ausiliari che *interrompono la pulsione per proteggere* è l'affetto innato della *vergogna e umiliazione*. L'eccitazione e il piacere hanno una forza notevole, per cui è necessario modularli perché non debordino. Quando i due affetti interesse e piacere incontrano un ostacolo, la vergogna e l'umiliazione li amplificano con la loro reazione.

(2) La paura riguarda il futuro, può servire a prevenire o a evitare un pericolo: una paura legata a un evento passato come la fobia non è funzionale;

la rabbia è vissuta nel presente: una violenza inutile o uno scatto d'ira rivelano che un sentimento soggiacente della persona è stato attivato per una realtà non appropriata;

la tristezza è rivolta al passato: la perdita ha già avuto modo di manifestarsi e sta trovando il modo di adattarsi adeguatamente; se si prolungasse oltre misura nel tempo non sarebbe funzionale: è necessario che la vita riprenda.