## USCIRE DALLE PAURE (2)

*IV. MESSAGGI*

È importante che attraverso l'analisi e le proposte precedenti passino alcuni messaggi.

Il primo messaggio è *la sdrammatizzazione.* Le paure appartengono alla vita e ci accompagneranno fino al termine dei nostri giorni. È una consapevolezza da acquisire.
Non è infatti possibile vivere nell'allarmismo, con una sorta di spada di Damocle sospesa sopra la testa. E soprattutto occorre rendersi conto che tutte le paure possono essere affrontate con adeguate informazioni, adeguate rassicurazioni e con strumenti precisi.

Il secondo è che *in sé la paura è positiva.* Questo va puntualizzato perché generalmente la paura porta con sé una connotazione negativa come se fosse qualcosa che non va bene. È vero che poiché ci segnala una minaccia la sentiamo negativamente dentro di noi. Ma proprio perché ci trasmette una minaccia esterna o interna ci permette di difenderci, di proteggerci e anche di fuggire se non siamo in grado di farvi fronte. Non è viltà, è un comportamento sano.
Vale per le minacce che vengono dall'esterno e per quelle interne. È importante riconoscerlo, questo sí, e quando avrò acquisito gli strumenti adeguati, quando sarò adeguatamente preparato e valuterò di poterle affrontare lo farò.
Perché ogni volta che affrontiamo delle paure in modo inadeguato rischiamo di farci soltanto del male, e anche molto male. La paura, cosí, è *un elemento di salvaguardia della nostra sopravvivenza.*

Il terzo è che pur essendo in sé sane *possono diventare patologiche o contenere aspetti patologici,* situazioni da non affrontare con la buona volontà dicendo "facciamoci coraggio". Quando una paura si manifesta e cominciamo a riconoscere che non è funzionale il nostro modo di affrontarla, e cosí la rabbia o la tristezza, significa che in noi ci sono elementi patologici.

La paura tocca sempre aspetti emozionali. Qualche volta crediamo che basti capirlo, ragionarci sopra, rassicurarci facendoci coraggio, ma è un'illusione, non serve assolutamente a nulla, è come far scorrere acqua fresca sopra una lastra di marmo: *la sfera emozionale ha bisogno di risposte emozionali,* ha bisogno di risposte *profondamente sentite e percepite buone per se stessi.*
Spesso in una visione cristiana dell'amore considerato l'elemento centrale per dare una risposta valida ai bisogni della persona si è indotti a pensare che basti amare, dare affetto per aiutare l'altro a uscire dalle sue paure.
A parte la possibile ambiguità di questo amore, si tratta in sé di un inganno. In realtà è *solo attraverso la possibilità di una percezione diversa di se stessi che può avviarsi un cambiamento;* si comincia un processo positivo quando è la persona che acquisisce *un'effettiva fiducia* nelle *proprie* capacità affettive, nella *propria* capacità di relazione e di socializzazione.

Non basta la buona volontà di aiutare il nostro prossimo, ci vuole competenza, professionalità. Anzi, la buona volontà può produrre danni.
Quando la persona trova, o ritrova, fiducia in se stessa allora il nostro incoraggiamento affettuoso, il nostro interesse possono aiutarla a raggiungere una situazione di benessere.

*Un quarto messaggio è la differenza tra vivere nella sopravvivenza e vivere nel benessere.* È evidente che oggi per tutta una serie di condizionamenti sociali noi stiamo correndo, non ci diamo il tempo di pensare, né di rilassarci e quindi di vivere bene: sotto sotto, infatti, e spesso ben palesemente, l'ansia ci accompagna e nasconde a noi stessi la paura di vivere di cui prima ho parlato.
Ma se questo vivere di corsa si inserisse dentro una visione negativa di noi stessi, non solo staremmo vivendo a livello di sopravvivenza e non di benessere anche se pensiamo di star bene, ma staremmo ulteriormente vivendo uno stato di vuoto interiore riempito con tutta una serie di *elementi sostitutivi.*
È infatti tipico di oggi il ricorso all'alcool, fatto molto preminente, alla droga, all'uso di viaggi, dei vestiti, alla ricerca spasmodica di benessere corporeo, e a tutta una quantità di cose con cui riempiamo ulteriormente le nostre giornate: le riempiamo di "rave" (1) come momento di incontro, di cene come momento per "stare insieme" dopo "giornate vorticose", lo riempiamo con la discoteca come momento di grande rumore e di tirare a far tardi fino alle sei di mattina, lo riempiamo con incontri giubilari (fino a ieri) e di altre forme.

Questi e altri sono tutti *elementi sostitutivi dove l'uomo non si ferma ad ascoltare se stesso per vivere e affrontare la propria realtà.* In questo senso sta nascondendo a se stesso la propria paura.

Queste reazioni sono in sé positive perché non ci si lascia inghiottire dalla passività, si incontrano altri, si fanno cose, ma siccome non si affronta la propria paura tutto questo non risolve nulla, non risolve il proprio problema, si tratta appunto di elementi sostitutivi.

Non c'è da stupirsene. Siamo in una società patologica che sviluppa paure, tant'è vero che aumentano i suicidi sia tra i giovani che tra appartenenti all'età adulta e anziana.

Il ben-essere, lo star bene con se stessi e quindi con il prossimo è un altro stato esistenziale, possibile anche in una società come la nostra.

È uno stato fatto di fiducia in se stessi, di un volersi bene e voler bene, di capacità di ascolto di sé e degli altri, di saper sostare, far dono di sé e anche di sacrificio e di affrontamento del dolore: anch'essi fanno parte della vita e non vanno elusi, ma accettati.

Concludendo si può dire che *le paure non sono fatali,* è possibile uscirne quando si riconoscano e si affrontino con strumenti adeguati. Questo non significa che le paure scompariranno completamente dalla vita, sarebbe cader preda di un'ennesima illusione; significa invece che quando torneranno abbiamo acquisito i mezzi idonei per affrontarle e riprendere a vivere nella dimensione del benessere.

*Vittorio Soana*

(*fine;* la prima parte è stata pubblicata sul quaderno di marzo-aprile)

(1) termine della cultura giovanile che sta per "delirare" o "andare in estasi"