

146 - La paura di aver paura



Questo post è dedicato ad una delle emozioni più ancestrali che guida la vita dell'uomo: la paura. Cos'è la paura fondamentalmente? Come abbiamo accennato, è una delle emozioni primarie che accomuna gli uomini agli animali, una sensazione istintuale attraverso la quale, percependo un pericolo reale o presunto, vengono attivate tutta una serie di reazioni fisiche e psicologiche che fanno percepire un senso di pericolo o un bisogno di fuga, le sensazioni fondanti della paura stessa. Ovviamente esistono gradi diversi di attivazione di questa emozione. I gradi sarebbero in ordine crescente: timore, ansia, paura, panico, terrore. Se ci pensiamo, la sensazione di paura è l'emozione che ci ha garantito la sopravvivenza evolutiva. Perché allora questa emozione è una delle più vituperate? Se è stata selezionata filogeneticamente, è evidente che ha delle implicazioni rispetto al nostro stesso profilo evolutivo. Eppure, come dicevo, è una delle emozioni dalle quali si cerca di sfuggire più spesso. Come se ci facesse paura la stessa idea di poter avere paura. In effetti è una delle cose dalle quali cerchiamo di fuggire più spesso. Semplicemente non vogliamo avere paura, vogliamo sentirci sicuri e protetti. Eppure questa odiosa emozione si ripresenta spesso all'improvviso, soprattutto sotto la forma familiare dell'ansia, disturbo percepito con sempre maggior fastidio. Ma se c'è una cosa che credo di aver imparato in questi anni, è quello che più che fuggire dovremmo imparare a stare. Stare sull'emozione, stare sulla sensazione, stare sul disagio. Anche se questo stare è scomodo, pesante, difficile. Anche se vorremmo fuggire a gambe levate facendo finta di niente. Credo che proprio qua si annidi il punto. Se fuggiamo, se facciamo finta di non averla, non possiamo portare l'attenzione su cosa l'ha causata, su quali siano le ragioni che quella paura ci fa sentire, qual è il senso di questa paura rispetto alla nostra storia. Se riusciamo a stare, a non fuggire, possiamo apprendere qualcosa di nuovo su di noi, cosa ci spaventa, cosa provoca in noi. Non è una cosa da poco perché comporta una nuova consapevolezza su se stessi. E non è neanche una cosa facile perché va contro tutta la nostra esperienza che è appunto quella di sfuggire, di cercare di evitare ciò che ci fa stare male. Se è una reazione comprensibile (chi vuole stare male?), credo che alla lunga sia controproducente dal momento che la fuga non permette di affrontare o conoscere il nodo che quella paura ha portato.

In merito a questo c'è un brano che descrive molto bene ciò che intendo: ***credo che una buona salute mentale sia determinata non tanto dall'evitare le emozioni negative, quanto nella ricchezza di espressioni emozionali differenti che possiamo mettere in campo. Non è negativo avere paura di una situazione nuova, ma può diventare disfunzionale se non provo a cercare risorse, dentro o fuori di me, che mi permettano di provare il coraggio di affrontare la mia paura, piuttosto che "rimuoverla" attribuendo ad altri o alla situazione il mio senso di sofferenza. Non è detto che riesca a superare la mia paura, ma posso provarci. Se non creo questa condizione, è probabile che la paura prenda il sopravvento e mi faccia credere che quello è il solo modo di affrontare l'altro o le situazioni in genere (pag. 164)[1]***

La mancata accettazione di queste nostre emozioni ci porta spesso ad agire la rabbia o la deresponsabilizzazione che, se ci pensiamo bene, non fanno altro che allontanarci ancora una volta dalla nostra paura, e ripetono inesorabilmente quel circolo vizioso per cui non ci conosciamo ciò che intravediamo non ci piace e ci spaventa fingiamo che non esista continuiamo a non conoscerci. L'unico modo per spezzare il circolo, per quanto doloroso sembri, è quello di portare la propria attenzione sul momento stesso del disagio e quindi, in buona sostanza, cercare di accogliere la nostra stessa emozione.

Nonostante possa farci paura l'idea di avere paura.

[1] Rosci, M., *Scuola istruzioni per l'uso*, Giunti Demetra, Firenze, 2010.