

I MILLE VOLTI DELLA PAURA

Presbyteri 10 (2008) 731-744

*Volevo trovare una legge
che coprisse tutta la vita.
Ho trovato la paura
M. Ondaatje*

Uno strano paradosso

La paura è un'emozione basilica che ha lo scopo di mettere in guardia dai pericoli, un segnale di avvertimento veloce e potente. Si tratta dunque di un elemento fondamentale per la vita, da non valutarsi negativamente; essa è piuttosto un possibile aiuto da ascoltare. Dal punto di vista psicologico la paura è legata alla percezione di un pericolo reale, concreto e puntuale; anche se appartiene alla sfera emotiva rimane sempre frutto di una valutazione a proposito di quanto sta accadendo, compiendo una previsione sul possibile andamento delle cose. La paura può manifestarsi in relazione ad animali o ambienti particolari (*fobia*), diventare diffusa fino a perdere il controllo, impoverendo la sua componente valutativa (*panico*); può essere conseguenza di una acuta sofferenza interiore (*ansia*), o uno stato durevole e profondo della persona (*angoscia*).

La paura, quando viene studiata dal punto di vista storico, culturale e sociale, mostra elementi interessanti e singolari. Le attuali società occidentali presentano a questo riguardo uno strano paradosso. Da un lato vi si nota una situazione di benessere senza precedenti, che consente di risolvere con facilità la maggior parte dei problemi legati alla sopravvivenza, offrendo ad un sempre maggior numero di persone possibilità di istruzione e di cura. D'altra parte questa aumentata sicurezza presenta un costo molto alto: la proliferazione della paura. Per uno strano meccanismo psicologico, la ricerca eccessiva di sicurezza non elimina la paura ma porta piuttosto a incentivarla¹.

La paura sembra essere la sensazione dominante delle nostre collettività, in cui società per assicurazioni sempre più numerose e variegata si sforzano di garantire l'esistenza in tutte le sue fasi. Il sociologo Bauman, nel suo recente studio sulla paura, presenta la situazione in questi termini:

Siamo "oggettivamente" le persone più al sicuro nella storia dell'umanità. Come le statistiche dimostrano, i pericoli che minacciano di abbreviare la nostra vita sono più scarsi e lontani di quanto generalmente non fossero nel passato o non siano in altre parti del pianeta [...]. Tutti gli indicatori oggettivi che si possono immaginare mostrano un aumento apparentemente inarrestabile della protezione di cui uomini e donne della parte "svilupata" del pianeta godono su tutti e tre i fronti lungo i quali si combattono le battaglie in difesa della vita umana; rispettivamente contro le forze sprezzanti della natura, contro la debolezza congenita del nostro corpo e contro i pericoli che vengono da aggressioni di altre persone².

Eppure, con tutto ciò, la paura aumenta; da questo punto di vista sembra di assistere

¹ Come osserva a questo proposito Radcliffe: «Sotto molti aspetti, viviamo in un mondo molto più sicuro dei nostri antenati. Almeno in Occidente siamo più protetti da malattie, violenza e povertà. E tuttavia abbiamo paura. Siamo ansiosi riguardo a pericoli che abbiamo creato noi: disastro ecologico, BSE, energia nucleare, piante geneticamente modificate. Sono stato in Paesi in Africa dove le persone sopportano pericoli terribili ogni giorno con calma e fiducia, mentre in Occidente il più vago accenno di rischio produce il panico» (T. RADCLIFFE, *Il punto focale del cristianesimo. Che cosa significa essere cristiani?*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2008, 111).

² Z. BAUMAN, *Paura liquida*, Laterza, Bari 2008, 161.

su scala collettiva alla tipica dinamica del bambino viziato: quanto più è stato cresciuto nella bambagia, al riparo da ogni possibile fastidio grazie a genitori premurosi e iperprotettivi, tanto più manifesta una profonda sfiducia in se stesso, diventa triste, noioso, pieno di paure, insofferente a tutto. La ricerca eccessiva di sicurezza porta ad una pericolosa oscillazione emotiva, dalla noia al panico, con preoccupanti ricadute a livello di impostazione di vita, specie in età giovanile, perché spegne l'entusiasmo, il desiderio, la voglia di vivere: «Contrariamente all'evidenza obiettiva, sono coloro che vivono in un agio mai conosciuto prima, che sono più coccolati e viziati di chiunque altro nella storia, a sentirsi più minacciati, insicuri, spaventati, più facili al panico e più attratti da qualsiasi cosa abbia a che fare con la sicurezza e l'incolumità, rispetto alla maggior parte delle altre società del passato e del presente»³.

La stranezza rilevata dal binomio sicurezza-paura indica come scienza e tecnologia siano strutturalmente incapaci di fornire una risposta adeguata ai problemi più importanti dell'esistenza, rivelando un divario incolmabile: più aumentano le realizzazioni volte a garantire la sicurezza personale e collettiva, più aumentano le costellazioni simboliche e affettive legate alla paura. Paura e ansia costituiscono infatti i messaggi non detti che giungono dalle porte blindate, dalle sofisticate modalità di segretezza bancaria, dalle scorte armate e dalle guardie del corpo, dalle telecamere, dai *metal detector* e posti di blocco di aeroporti, autostrade e città... Questo tipo di situazione porta al diffondersi sempre più capillare della paura-panica, che a sua volta spinge a fuggire dalla vita reale. Molte protezioni significano molti potenziali pericoli, sempre sul punto di prevalere: «essere protetti significa (nella percezione sociale) anche essere minacciati»⁴.

La paura sembra così prosperare proprio quando si fa della sicurezza il criterio supremo del vivere, quando si cerca di evitare i rischi piuttosto che fronteggiarli. E dal momento che questo sentimento si alimenta di suggestione e immaginazione, trova il suo terreno ideale proprio in chi, non dovendo affrontare quotidianamente pericoli reali, finisce per diventare prigioniero di quelli immaginari, di ciò che non capita ma *potrebbe* capitare: il pericolo è sempre all'erta, pronto a manifestarsi⁵. Tutto questo alla fine, più che allontanare la paura, la ricorda ad ogni istante e, da salutare campanello di allarme verso un pericolo concreto, finisce per trasformarsi in panico ingiustificato. Come osserva sempre Bauman, «“Paura” è il nome che diamo alla nostra *incertezza*: alla nostra *ignoranza* della minaccia, o di ciò che c'è da *fare* per arrestarne il cammino o, se questo non è in nostro potere, almeno per affrontarla»⁶.

La paura inoltre, quando regna indiscriminata, comporta altre spiacevoli conseguenze, come la tristezza, la depressione, l'incapacità cronica di godere della propria vita, perché ossessionati da un male che non esiste ma che potrebbe sempre manifestarsi: «Uno studio realizzato dai ricercatori dello University College di Londra ha dimostrato che chi ha paura di subire atti criminali corre un rischio doppio di

³ Z. BAUMAN, *Paura liquida*, cit., 162.

⁴ R. CASTEL, *L'insicurezza sociale. Che significa essere protetti?*, Torino 2004, 5.

⁵ Che la sicurezza sia un'utopia irraggiungibile dal punto di vista economico, sociale ma soprattutto psicologico, è ben mostrato da un recente libro di Sofsky. Egli scrive tra l'altro: «Benché la durata della vita e i consumi di massa abbiano toccato livelli storicamente senza precedenti, dilaga un po' ovunque una singolare inquietudine, addirittura l'isteria [...]. Il voler bandire completamente tutti i pericoli è solo l'altra faccia dell'allarmismo. Non appena il bisogno di sicurezza prende il sopravvento, gli oneri della prova vengono semplicemente rovesciati [...]. Si attribuisce a priori una minaccia a ogni novità fino a quando la sua innocuità non sia stata definitivamente dimostrata [...]. Benché non sia neppure possibile verificare se il rischio effettivamente sussista, l'agitazione è grande. Perché nulla appare più minaccioso dell'incertezza» (W. SOFSKY, *Rischio e sicurezza*, Einaudi, Torino 2005, 29-30).

⁶ Z. BAUMAN, *Paura liquida*, cit., 4; corsivo nel testo.

ammalarsi di depressione [...]; la paura può indurre anche una riduzione di alcune funzioni fisiche nella qualità della vita, e una minore propensione alle relazioni sociali [...]. Ridurre questa paura, probabilmente, può contribuire a migliorare la salute psichica di molte persone»⁷.

La crescita esponenziale della paura nella nostra società può diventare comunque anche un grande *business*, una fonte inesauribile di ricchezza dal punto di vista politico-economico: sulla paura prosperano infatti le società di assicurazioni e i suoi sempre più sofisticati e diversificati accessori, ma può diventare anche un potente meccanismo di controllo sociale e di manipolazione delle masse. Un semplice accenno all'essere passati da un allarme "arancione" ad uno "rosso" da parte dei *media*, senza spiegare cosa significhi né tantomeno portare alcuna giustificazione in proposito, diventa tuttavia sufficiente per scatenare il panico nella popolazione. Il regista M. Moore, presentando il suo film *Fahrenheit 9/11*, individuava nella paura il meccanismo regolatore della società statunitense:

Questo film è la continuazione dell'idea che sta alla base di *Bowling a Columbine*. Là avevo esplorato la manifestazione personale della paura, avevo raccontato come le persone possono essere ingannate dalle immagini televisive e intimidite dalle armi. In questo film invece ho scelto di raccontare la paura collettiva, l'isteria di massa che il potere riesce a creare per distrarre l'opinione pubblica dai veri temi. Come ha scritto George Orwell nel suo romanzo *1984* il leader di un popolo deve tenerlo in uno stato di paura costante facendogli credere che in qualunque momento potrebbe essere attaccato, così rinuncerà alla libertà per poter vivere. Gli americani hanno fatto questo negli ultimi due anni e mezzo⁸.

In Italia la situazione non si presenta molto diversa. Una delle forme di paure più utilizzate da parte di chi governa è nei confronti di chi viene ritenuto "diverso" come gli immigrati, distogliendo in tal modo l'attenzione da altri problemi ben più gravi, concreti e scomodi: «Non è un caso che durante la campagna elettorale della primavera scorsa il tema della sicurezza abbia dominato la scena, oscurando i mille problemi che affliggono la maggior parte degli italiani. Eppure anche l'ultima rilevazione del Censis, pubblicata nel luglio scorso [2007], mette in evidenza che in Italia le principali preoccupazioni riguardano la casa e il lavoro. Tutto il resto, paura dello straniero, sicurezza, degrado urbano, resta indietro di parecchi punti. Eppure i media continuano a perpetuare il mantra della sicurezza come se fosse l'unico argomento che interessa»⁹. Si riscontra in tal modo il medesimo paradosso: paura e pericoli effettivamente presenti procedono su binari opposti...

Anche sul versante psicologico e psichiatrico si nota la medesima tendenza in occasione di fatti legati alla cronaca nera, specie se di dominio pubblico. È anche a motivo della pressione emotiva della paura che psicologi e psichiatri sono con facilità portati, nelle pagine dei quotidiani o in salotti televisivi, a classificare le persone come "disturbate" o "folli", senza portare alcuna diagnosi in merito, che richiederebbe una conoscenza accurata del contesto educativo, sociale e culturale in cui essi hanno maturato, spesso nel corso di molti anni, tali propositi. Si pensi ad esempio alla

⁷ M. BARBERI, «Paure (in)controllate», in *Mente e cervello* 45 (2008) 29-35; qui 33.

⁸ *La Repubblica*, 17/5/2004. Il precedente film, *Bowling a Columbine*, riconosceva come la paura collettiva fosse alla radice dell'incredibile numero di omicidi negli USA, 11.000 all'anno, trenta volte superiore a qualunque altro paese. A questo proposito Moore riportava un dato significativo circa il carattere immaginifico della paura: nel corso dell'anno 1999, nonostante una diminuzione dei crimini del 20%, le notizie trasmesse dai *media* negli Stati Uniti a proposito di aggressioni armate e omicidi erano aumentate del 600%. La paura rimane il messaggio culturale di fondo che accompagna il cittadino statunitense nel corso di tutta la sua giornata.

⁹ M. BARBERI, «Paure (in)controllate», cit., 30.

difficoltà di classificare quel fenomeno, sempre più spesso oggetto di cronaca, noto come “reato d’impeto”, un comportamento in cui la persona agisce in preda ad un *raptus* di momentanea follia violenta e distruttiva, fino all’omicidio, senza poi ricordare nulla di quanto compiuto. Nonostante più di un secolo di ricerche in campo psichiatrico, si tratta di una fenomenologia che non trova ancora un nome e una causa adeguata: essa rimane tuttora un enigma, uno dei tanti aspetti misteriosi dell’agire umano che sfuggono ad ogni tentativo di catalogazione. Eppure essa viene con facilità messa in campo come difesa dalla paura, come osserva lo psichiatra Fornari al termine della sua ricerca in proposito:

Nell’epoca attuale, si rischia di utilizzare le classificazioni per rassicurare giudici, mass-media e opinione pubblica circa il fatto che finché ci saranno psichiatri la gente potrà fare affidamento sulla loro capacità di discriminare i “sani” dai “matti”. Pertanto, chi mette in atto emozioni e passioni attraverso condotte conformi può stare tranquillo. Chi passa all’atto con modalità difformi, violente, delinquenziali, invece, ha la celletta psicopatologica in cui essere collocato e con cui essere etichettato, a conforto e serenità di tutta quell’altra umanità che — agendo, sentendo e pensando in maniera “integrata” — potrà sostenere di non dover condividere nulla con il “mostro”. Gli psichiatri, con il loro furore classificatorio, stanno diventando i garanti di questi pregiudizi, quando con tanto zelo si accaniscono nel tentativo di spiegare e di ricondurre i comportamenti umani “difformi” — e non solo quelli più efferati, disturbanti, non comprensibili e sgradevoli — nell’ambito della psicopatologia¹⁰.

La paura diffusa diventa un potente ostacolo anche nei confronti della dimensione religiosa dell’esistenza. La ricerca di sicurezza assoluta non risparmia ovviamente neppure quest’ambito; leggi e precetti possono essere adempiuti come garanzia di essere a posto con Dio e con la propria coscienza, senza interrogarsi in profondità sul senso del proprio agire. Questo atteggiamento si nota ad esempio in sede di confessione sacramentale, là dove la persona sembra incapace di riconoscere qualcosa di cui rimproverarsi, e dunque di cui essere perdonata, trincerandosi dietro il faticoso ritornello: «Padre, cosa debbo dirle? Rubare non ho rubato, ammazzare non ho ammazzato... sono a posto con Dio». La tendenza a ridurre la relazione con Dio ad un livello puramente legale è una difesa di fronte alla paura sottostante, non solo delle proprie fragilità e debolezze, ma soprattutto nei confronti di un incontro spiazzante e imprevedibile con il mistero di Dio:

La psicologia clinica e la psicoterapia ci dicono che la religione ha un solo grande nemico, un nemico molto potente, che non è l’egoismo o l’aggressività, ma la paura. L’effetto principale della paura è costruire una barricata contro la potenza dell’amore e della fede in Dio. Per Gesù la paura e la sfiducia in Dio erano i grandi nemici per l’uomo; basta ricordare l’episodio della tempesta placata, in cui egli rimprovera i discepoli non di poca virtù, ma di essere paurosi, per accorgersi quanto il suo insegnamento, dal punto di vista psicologico, ha voluto allontanare l’uomo proprio dalla paura¹¹.

Questa visione della vita finisce infatti per smarrire la dimensione di progettualità, componente di rischio, certamente, ma anche di appetibilità, di desiderio di spendersi per qualcosa che vale; tutto ciò ha pesanti ripercussioni in altri ambiti della dimensione religiosa come ad esempio la scelta vocazionale. Un documento sulla situazione delle vocazioni in Europa indicava nell’eccessiva sicurezza e abbondanza di beni una causa del grave disorientamento del giovane, e non solo!, ridotto a vagare tra mille differenti possibilità offerte senza però decidersi per nessuna, per la paura della rinuncia o di

¹⁰ U. FORNARI, *Monomania omicida. Origine ed evoluzione storica del reato d’impeto*, Centro Scientifico Editore, Torino 1997, 224.

¹¹ P. IONATA, «I guai del perfezionismo religioso», in *Città Nuova* 2 (1990) 44-45, qui 44.

fallire, con pericolose ricadute sulla stima di sé:

In mezzo alla grande quantità e diversità delle informazioni, ma con povertà di formazione, [=i giovani] appaiono dispersi, con poche referenze e pochi referenti. Per questo hanno paura del loro avvenire, hanno ansia davanti ad impegni definitivi e si interrogano circa il loro essere. Se da una parte cercano autonomia e indipendenza ad ogni costo, dall'altra, come rifugio, tendono a essere molto dipendenti dall'ambiente socioculturale ed a cercare la gratificazione immediata dei sensi: di ciò che «mi va», di ciò che «mi fa sentire bene» in un mondo affettivo fatto su misura. Fa un'immensa tristezza incontrare giovani, pur intelligenti e dotati, in cui sembra spenta la voglia di vivere, di credere in qualcosa, di tendere verso obiettivi grandi, di sperare in un mondo che può diventare migliore anche grazie ai loro sforzi. Sono giovani che sembrano sentirsi *superflui* nel gioco o nel dramma della vita, quasi dimissionari nei confronti d'essa, smarriti lungo sentieri interrotti e appiattiti sui livelli minimi della tensione vitale. Senza vocazione, ma anche senza futuro, o con un futuro che, tutt'al più, sarà una fotocopia del presente¹².

In tal modo il progresso tecnologico, economico e sociale, pur sfornando strumentazioni sofisticate e multifunzionali capaci di giungere a livelli di possibilità mai visti prima, non sembra con ciò in grado di sconfiggere la paura, finendo piuttosto per generarne altre, ben più minacciose e implacabili. Si realizza così quanto aveva preannunciato Kafka nel racconto *La tana*: un animale, roso dalla paura di essere aggredito, si dedica con tutte le sue forze alla realizzazione di un rifugio inattaccabile. Eppure, quanto più vi lavora tanto più cresce la sua ansia, si insinuano dubbi e obiezioni circa la tenuta delle pareti, la solidità degli sbarramenti, le possibili modalità di entrata del nemico. Alla fine, esasperato, abbandona tutto ed esce all'aria aperta, preferendo un nemico visibile ad uno invisibile¹³.

Paura e coraggio

Come avevano già riconosciuto gli antichi, la semplice sicurezza esterna si mostra impotente di fronte alla paura perché è una manifestazione della dimensione spirituale dell'uomo ed è in tale sede che va affrontata. La paura rivela infatti all'uomo che il suo vero nemico non si trova fuori ma dentro di sé: il vero nemico è la paura della fragilità, che non si vuole accettare, la paura dell'intimità che non si vuole condividere, la paura di dare fiducia senza sapere se ne varrà la pena.

Tali paure si trovano tuttavia alla radice della vita, di fronte ad esse non ci può essere sicurezza assoluta se non smettendo di vivere; solo chi è morto non ha più paura. Se dunque il vero nemico siamo noi stessi, come riconosce la bibbia con l'insegnamento del peccato, non lo si può semplicemente eliminare, ma ci si deve piuttosto riconciliare con esso, riconoscendolo e guardandolo in faccia come tale. Questo è il nucleo di ciò che la tradizione, classica e cristiana, indicava con la virtù della fermezza, del coraggio: esso non è semplicemente assenza di paura, caratteristica piuttosto della presunzione, altrettanto pericolosa per la vita della fobia e dell'ansia.

Per Aristotele il coraggio è il frutto di una valutazione cognitiva circa i rischi da correre, sapendosi decidere per ciò che si ritiene più importante; proprio dell'uomo saggio è saper stare nel giusto mezzo tra codardia e presunzione¹⁴. L'uomo coraggioso

¹² PONTIFICIA OPERA PER LE VOCAZIONI ECCLESIASTICHE, *Nuove vocazioni per una nuova Europa*, 8 dicembre 1997, n. 11 a.c.; corsivo nel testo.

¹³ F. KAFKA, «La tana», in ID., *Tutti i racconti*, Mondadori, Milano 1984, vol. II, 224-255.

¹⁴ «Colui che tutto fugge e teme e nulla sopporta diventa vile, mentre colui che non ha paura proprio di nulla ma va incontro ad ogni pericolo diventa temerario; similmente anche chi si gode ogni piacere e non se ne astiene da alcuno diventa intemperante, chi, invece, fugge ogni piacere, come i rustici, diventa un insensibile. Dunque, la temperanza ed il coraggio sono distrutti dall'eccesso e dal difetto, ma preservati dalla medietà [...]: è con l'abitudine a sprezzare i pericoli e ad affrontarli che diventiamo

sa mettere in conto i possibili rischi, senza chiudere gli occhi di fronte ad essi.

Queste considerazioni vengono riprese dalla tradizione cristiana. Il coraggio per s. Tommaso è una maniera di fare verità di fronte al pericolo senza nascondersi le difficoltà, ma neppure le possibilità in gioco; egli lo definisce infatti *fortitudo mentis*, la capacità, come nell'episodio biblico del serpente di bronzo (cfr. Nm 21,4-9) di guardare in faccia il pericolo nella sua verità per poterlo adeguatamente affrontare... Se il coraggio è una questione valutativa, il suo contrario è anzitutto una perversione della valutazione, che porta a non vedere la realtà¹⁵, perché entrambi vertono sul medesimo oggetto, la propria fragilità: «La fortezza presuppone la vulnerabilità; senza la vulnerabilità non c'è possibilità di fortezza. Un angelo non può essere coraggioso, perché non è vulnerabile. Essere coraggiosi significa in effetti essere capaci di subire ferite»¹⁶.

Queste analisi portano a smentire il luogo comune secondo cui l'uomo coraggioso non conoscerebbe la paura; questo è piuttosto tipico della presunzione che, sia per Aristotele come per s. Tommaso, costituisce un difetto uguale ed opposto alla paura. Se coraggio e paura non si escludono, l'accettazione della loro compresenza aiuta a valutare l'entità della posta in gioco e a intravedere le possibilità di portare a termine un'impresa. La testimonianza di chi è stato fedele fino a dare la vita per ciò in cui credeva mostra come coraggio e paura non siano affatto incompatibili: «Una volta Oscar Romero era seduto su una panchina con un amico, e ha chiesto a questo amico se avesse paura di morire. L'amico ha risposto di no, e Romero ha detto: "Io invece sì. Io ho paura di morire", e tuttavia ha dato la sua vita»¹⁷.

La compresenza di paura e coraggio rimanda a sua volta ad altre virtù ugualmente importanti, come la pazienza e la temperanza, che a loro volta trovano la loro sorgente nella speranza, la capacità di affrontare con fiducia le difficoltà. La pazienza sa comandare alla paura, alla fretta, alla superficialità, conferendo la capacità di essere signori di se stessi e dunque di saper attendere: «L'uomo possiede la propria anima con la pazienza, in quanto con essa svela dalle radici le passioni causate dalle avversità che turbano l'anima»¹⁸.

Il proliferare della paura nelle nostre società è dovuta anche al fatto che si è smarrito il senso dell'attesa e dunque della pazienza e della speranza; tutto ciò toglie forza e stabilità, aumentando possibili ansie, timori e paure. È forse anche per questo motivo che la paura sembra essere maggiormente di casa nei paesi ricchi; i poveri, abituati da sempre ad attendere, a pazientare, a sopportare, hanno meno paure di fronte agli imprevisti della vita perché sono parte ordinaria della loro giornata.

Affrontare la paura

Se la paura cresce e si alimenta grazie all'immaginazione è anzitutto necessario riconoscere e combattere le paure immaginarie che paralizzano, impedendo di compiere ciò che sta a cuore. Si può affrontare la paura in modo adeguato solo facendo un'esperienza di realtà.

S. Ignazio di Loyola, negli *Esercizi spirituali*, riconosce come il nemico della natura umana cerchi di paralizzare la libertà ed il desiderio proprio con la paura, ingigantendo

coraggiosi, ed è quando siamo divenuti coraggiosi che siamo massimamente in grado di affrontare i pericoli» (ARISTOTELE, *Etica nicomachea*, II 1104a-1104b).

¹⁵ Cfr. s. TOMMASO D'AQUINO, *Summa Theologiae*, II-II, q. 123, a.1.

¹⁶ J. PIEPER, *The Four Cardinal Virtues: prudence, justice, fortitude, temperance*, University of Notre Dame Press, Notre Dame, Ind. 1966, p. 117; cfr. ID., *La fortezza*, Morcelliana, Brescia 2001.

¹⁷ T. RADCLIFFE, *Il punto focale del cristianesimo*, cit., 114.

¹⁸ S. TOMMASO D'AQUINO, *Summa Theologiae*, II-II, q. 136, a. 4, ad 2; sul legame coraggio-rabbia cfr. II-II, q. 123, a. 10, ad 2.

rischi e difficoltà perché non si scelga il bene¹⁹. Per questo insiste a che la persona, se vuole liberarsi da questa forma di schiavitù, decida con fermezza e risolutezza: «È proprio del demonio indebolirsi e perdersi d'animo, e quindi allontanare le tentazioni, quando chi si esercita nella vita spirituale si oppone ad esse con fermezza, agendo in modo diametralmente opposto; se invece chi si esercita incomincia a temere e a perdersi d'animo nel sostenere le tentazioni, non c'è al mondo una bestia così feroce come il nemico della natura umana nel perseguire con tanta malizia il suo dannato disegno»²⁰.

Queste regole trovano una conferma anche dal punto di vista psicologico: l'elemento maggiormente in grado di contrastare la paura è di non chiudersi nelle proprie ansie, impegnandosi a vivere esperienze di realtà, decidendosi per dei valori riconosciuti come importanti per la vita. Si tratta di un criterio prezioso anche a livello educativo: «È soltanto l'esperienza pratica che fornisce i requisiti psicofisici per gestire la paura, così come le altre emozioni»²¹.

Un esperimento compiuto a questo proposito tra i paracadutisti dell'esercito ha mostrato un'interessante verità: la paura, in chi si lancia per la prima volta, raggiunge il suo culmine in una situazione di relativa sicurezza, quando cioè compare nella carlinga dell'aereo la scritta: "Pronti", prospettando al paracadutista il futuro pericolo che lo attende. La paura continua in tal modo a crescere fino a quando egli non decide di lanciarsi, fino a quando cioè raggiunge ciò che viene chiamato "il punto di non ritorno", in cui non può più tornare indietro, ma solo precipitare nel vuoto. Stranamente, è proprio a partire da quel momento di reale pericolo che la paura inizia a diminuire, fino a scomparire. I ricercatori concludono che quando ci si confronta per la prima volta con un'impresa difficile è naturale provare paura: dopo aver ponderato le possibilità e i rischi del caso alla fine è però necessario "buttarsi", decidendosi per ciò che si era ritenuta la cosa migliore da compiersi. La decisione consente in tal modo di tagliare il nodo della paura, entrando nella realtà: si può comprendere qualcosa solo decidendosi per essa, coinvolgendosi. Illudersi di avere sempre davanti a sé, intatte, tutte le possibilità o cercare una sicurezza assoluta rende la vita impossibile, e lascia nell'animo, oltre alla paura, la sensazione di aver fallito.

Il "pungiglione della morte" di cui parla s. Paolo (1 Cor 15,55-56) è forse il veleno più terribile della paura, che porta a non coinvolgersi in nulla nella vita per timore di perderla, diventando in tal modo già morti, paralizzati, incapaci di scegliere; la morte da cui si voleva disperatamente fuggire viene vissuta in modo ancora più devastante, con la sensazione di avere sprecato la propria vita, sciupando possibilità preziose. Shakespeare, raffigura con efficacia la pena di cui soffre l'uomo prigioniero della paura, incapace di decidere, e dunque di vivere: «I codardi muoiono molte volte prima della loro morte»²².

Lo psichiatra Yalom notava come la disponibilità ad impegnarsi per qualcosa che si è ritenuto importante rafforzi il potenziale di vita presente nella persona, mutando di conseguenza anche l'atteggiamento verso la morte: «La mia esperienza, sia professionale sia personale, mi ha portato a ritenere che la paura della morte è sempre più forte in coloro che hanno la sensazione di non aver vissuto pienamente. Un buon parametro interpretativo potrebbe essere il seguente: più la vita è stata povera, o il suo potenziale sprecato, più forte sarà l'angoscia di morte»²³.

¹⁹ S. IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, n. 315.

²⁰ S. IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, n. 325.

²¹ M. BARBERI, «Paure (in)controllate», cit., 33.

²² W. SHAKESPEARE, *Giulio Cesare*, atto II, scena II, in ID., *Tutte le opere*, Sansoni, Milano 1993, 598.

²³ I. YALOM, *Guarire d'amore. I casi esemplari di un grande psicoterapeuta*, Rizzoli, Milano 1990,

L'antidoto più forte alla paura, radice del coraggio e della capacità di decidere, rimane dunque il *desiderio*: quando l'animo è infiammato per un ideale, per un valore, per un progetto di vita, come nell'innamoramento, nella conversione, nella decisione vocazionale, pur riconoscendo in sé timori, paure e difficoltà, non per questo si lascia fermare, ma riconosce in sé una forza capace di affrontarle e superarle, con una pace e una sicurezza mai avvertite prima²⁴. Si può ricordare a questo proposito l'esperienza autobiografica di una celebre convertita, E. Stein:

Esiste uno stato di riposo in Dio, di totale sospensione di ogni attività della mente, nel quale non si possono più tracciare piani, né prendere decisioni, e nemmeno far nulla, ma in cui, consegnato tutto il proprio avvenire alla volontà divina, ci si abbandona al proprio destino. Questo stato un poco io l'ho provato, in seguito a un'esperienza che, oltrepassando le mie forze, consumò totalmente le mie energie spirituali e mi tolse ogni possibilità di azione. Paragonato all'arresto di attività per mancanza di slancio vitale, il riposo in Dio è qualcosa di completamente nuovo e irriducibile. Prima, era il silenzio della morte. Al suo posto subentra un senso di intima sicurezza, di liberazione da tutto ciò che è preoccupazione, obbligo, responsabilità riguardo all'agire²⁵.

Il desiderio espresso diventa in tal modo risposta ad una Presenza affettuosa e rassicurante, anche se non materialmente presente; quando essa viene riconosciuta e accolta consente di affrontare situazioni di obiettivo pericolo e di tensione, con la fiducia di chi si sente in buone mani.

Anche su questo punto la riflessione psicologica ritrova elementi presenti nell'esperienza religiosa, che vede nel timore di Dio, letteralmente nel "rispetto" di Dio" la radice della sapienza (cfr. Sal 110,10), della capacità cioè di riconoscere e compiere ciò che dà sapore alla vita. Quel timore a sua volta consente di vincere altri timori, mentre senza di esso la vita diventa preda di paure di ogni genere... Il timore di Dio in senso bilico è una radicale contestazione alla pretesa narcisistica di poter disporre di sé e della vita. Presentando a Dio la propria fragilità con fiducia, l'uomo impara a non essere sopraffatto dalla paura ma a lasciarsi amare da Lui: «L'amore e la fede in Dio sono di per sé sintomi di assenza di paura psicologica, mentre paradossalmente, il perfezionista teme proprio l'amore»²⁶.

²⁴ Su questo mi permetto di rimandare a G. CUCCI, *La forza della debolezza. Aspetti psicologici della vita spirituale*, AdP, Roma 2007, sopr. cap. I, «Il desiderio e la vita spirituale», 21-62.

²⁵ E. STEIN, «La causalità psichica», in ID., *Psicologia e scienze dello spirito. Contributi per una fondazione filosofica*, Città Nuova, Roma 1996, 33-155, qui 115-116. Questo testo è stato originariamente pubblicato nel 1922, un anno dopo il battesimo della Stein.

²⁶ P. IONATA, «I guai del perfezionismo religioso», 44.