



Elogio della paura di Giorgio Piccinino ¹

Provare paura è stata per me quasi una conquista perché anch'io come quasi tutti, fin da bambino, ho creduto che non si dovesse aver paura, e ho anche creduto che i grandi non ne avessero mai, mi ero fatto l'idea che il vantaggio di diventare adulti fosse proprio questo: non avere più paura di niente e di nessuno.

Ho sempre visto i grandi spavaldi, coraggiosi, senza dubbi, sicuri di quello che dicevano e facevano. I miei genitori mi dicevano spesso che non dovevo aver paura e alle mie incertezze rispondevano sempre sapendo quello che dicevano.

Per dirne una, io non ho mai detto a nessuno che dormivo sempre dando le spalle alla finestra per non vedere arrivare i marziani, che certo sarebbero entrati in casa da lì. Se mi avessero voluto rapire e trasportare su Marte, immaginavo, lo avrebbero fatto in ogni modo, sarebbe stato del tutto inutile opporsi, dunque non li avrei visti arrivare e non avrei avuto paura.

Poi, come spesso accade alle paure dei bambini - quando non sono causate da disinteresse, abbandoni, traumi o violenze - anche quella passò: dopo un po' di anni capii, con un certo orgoglio, che ben prima che gli alieni potessero arrivare a casa mia, li avrebbe intercettati la Nasa.

Ma anche quando qualche genitore si mostra debole e incerto, tocca al bambino cercare di essere forte al posto suo, ci prova e si mette su una corazza, ma là sotto le gambine restano esili e tremanti. Insomma non abbiamo quasi mai scampo: forti e niente paura.

Immaginavo che diventare grandi fosse una liberazione e solo troppo tardi scoprii la fregatura, perché i grandi, a differenza dei bambini, hanno ben altre paure, che sarebbero poi quelle vere, anche se fanno finta di niente. Insomma se la tirano.

Se fossimo veramente adulti, infatti, potremmo tranquillamente accettare di avere paura di un pericolo reale e certamente saremmo capaci di prepararci e affrontarlo. Se la paura fosse un sano allarmarci sarebbe uno stimolo per affrontarne le vere cause.

Nella nostra storia tutte le malattie ci hanno spaventato al loro apparire, ma è grazie a questo che abbiamo sconfitto epidemie e allungato la vita, mica perché facevamo finta di niente.

Insomma viva la paura... se fossimo veramente adulti.

La paura è un'emozione di base, antica e profonda, un movimento interno ed esterno del corpo che di sua iniziativa si allerta automaticamente quando le

¹ Questo articolo è stato pubblicato anche nella rivista AIDP per dirigenti d'azienda.

condizioni di vita ci presentano un pericolo imminente. È come il brivido della febbre, come il pelo che si rizza.

Tutte le emozioni di base spiacevoli (paura, rabbia, tristezza) sono pre-razionali e del tutto utili e necessarie a metterci in guardia.

Se la paura ci avverte di un pericolo, la rabbia è la sentinella di fronte alle aggressioni e alle invasioni, mentre la tristezza ci ricorda che stiamo perdendo qualcuno o qualcosa di importante per noi.

Dovrebbe essere vietato chiamare “negative” queste emozioni, e anche da questo già si capisce che tendiamo a sedarle e nasconderle.

Purtroppo da grandi siamo anche e per lo più ancora bambini: giriamo le spalle alla finestra da dove possono entrare i marziani e chi... non s'è visto non s'è visto!

LE PAURE NEGATE

Ma le paure umane negate, quando non si affrontano, si cacciano in fondo al sacco, finiscono nell'inconscio, continuando però ad agitarsi in un allarme sottopelle, pronto a esplodere nelle situazioni più disparate.

Le paure vere, e dirò poi quali sono, sono così sostituite da altre più facilmente esprimibili e orientabili, più immediate da sfogare contro obiettivi vulnerabili e indifesi.

Mica ce la prendiamo con i più forti di noi.

La negazione e la sublimazione sono meccanismi di difesa che fanno uno sporco lavoro, infido e addirittura pericoloso: ci impediscono di vedere cosa c'è da migliorare in noi.

La paura poi è così naturale e protettiva proprio perché si mette in mezzo fra la nostra propensione alla sopravvivenza, alla stabilità, alla conservazione e altre pulsioni fondamentali che invece ci spingono a evolvere e andare, a crescere, esplorare, curiosare.

Tra il vecchio e il nuovo, fra lo stare e l'andare c'è sempre di mezzo, poca o tanta, la paura. Così esplorare è pericoloso, così cambiare è pericoloso.

Vivere fa paura e per fortuna.

Così elogiando le paure, quelle vere - che ci aiutano a vivere meglio e a stare sani - io elogio la nostra stessa natura meravigliosa che ci spinge a crescere e andare e, contemporaneamente, ci invita a essere prudenti e attenti e a bilanciare stabilità e cambiamento.

Ci vuole sempre una base sicura per poter viaggiare, il coraggio, quello vero, non è mai imprudenza né sconsideratezza.

Solo che purtroppo la paura, come le altre emozioni, è abbastanza facilmente manipolabile dalla cultura, l'emozione è ancestrale e universale, ma l'attribuzione di significato e di rilevanza è un pensiero nelle mani di chi possiede il potere delle informazioni e fa cultura dominante.

Noi psicoterapeuti di scuola transazionale sappiamo bene la differenza fra le emozioni genuine e quelle fasulle, usate sempre da tutti i poteri, politici o genitoriali, per controllare e conservare il proprio dominio.

Se, per esempio, gironzoliamo nell'iconografia religiosa occidentale, vediamo un mondo popolato di diavoli, di giudizi universali, di figure orrende, di castighi.

La paura è stata variamente utilizzata in parte per controllare il popolo e in parte per sviarlo dalla consapevolezza sulla propria esistenza. È una vecchia storia, pensiamo alla paura verso gli ebrei, verso le pandemie supposte di qualche anno fa, o alle infondate conseguenze nefaste dei vaccini o alla paura delle diversità di genere, dei vicini terroni, pensiamo alla irragionevole paura per la calata degli extracomunitari. Esportare il conflitto interno e orientarlo verso l'esterno è da sempre una strategia che riguarda sia i conflitti politici che quelli psicologici. Se c'è turbolenza nella nostra litigiosissima cantina basta attaccare un vicino di casa più debole e ogni conflitto interno si placherà immediatamente.

LA TERRA NON È MAI STATA COSÌ SICURA

La paura anche oggi è pilotata: in un mondo che non è mai stato così sicuro e pacifico siamo pieni di allarmi elettronici, di sbarre alle finestre, di videocamere. Perfino delle guerre non dovremmo più aver paura visto che non solo nel mondo occidentale sono ormai improponibili e perfino economicamente improduttive.

Cito dal libro dello storico Yuval Noah Harari "Sapiens. Da animali a dei":

"Nell'anno 2000 le guerre hanno causato la morte di 310.000 individui e i crimini violenti altri 520.000 ... Tuttavia da un punto di vista macro, queste 830.000 vittime hanno rappresentato solo l'1,5 % dei 56 milioni di individui che sono deceduti nel 2000. In quell'anno 1.260.000 persone sono morte di incidente automobilistico (il 2,25% della mortalità totale) e 815.000 hanno commesso suicidio (l'1,45%). Le cifre del 2002 sono ancora più sorprendenti."

Gli stessi dati emergono leggendo il saggio di Hans Rosling "Factfulness": la terra non è mai stata così sicura.

LA MADRE DI TUTTE LE PAURE

Noi psicoterapeuti non abbiamo mai avuto un paziente che dicesse di aver paura dei neri o dei Rom, e nemmeno degli omosessuali. E anche quando arrivano pazienti fobici, ossessivi, paranoidi, ansiosi e in preda al panico, di che paure si scopre sono veramente afflitti?

Alla fine si tratta pur sempre della stessa paura ... quella di morire.

Sì, di morire, in senso lato naturalmente, sia fisicamente che psicologicamente.

La madre di tutte le paure è ben questa: perderci come persone, morire.

È questa la paura che non vogliamo sentire.

Noi esseri umani siamo in fondo gli unici esseri viventi a sapere di essere morienti, di essere cagionevoli, di essere sostanzialmente sempre in pericolo, e siamo anche gli

unici a non sapere come comportarci. Persi per strada durante l'evoluzione tutti i nostri istinti, siamo gli unici ad avere consapevolezza di noi e del nostro destino.

Siamo gli unici ad avere paura di vivere e di scegliere, di non avere una nostra identità, di non essere noi stessi, unici e diversi, di essere soli e di non essere riconosciuti dagli altri per quello che siamo veramente, e per il nostro valore.

Questo è dunque l'elenco che farei delle paure reali di noi esseri umani:

- paura delle malattie, della morte, della miseria
- paura di non essere amati, ben voluti
- paura di non essere capaci e all'altezza dei compiti
- paura di non realizzare la nostra identità e i nostri talenti, di vivere senza scopo

Quando, senza remore o paura del giudizio, gli esseri umani possono finalmente mostrarsi per quello che veramente sono, quelle sono le paure che emergono sempre, oltre le razionalizzazioni, le false difese, le baldanzosità e le furberie relazionali.

Del resto tutte le forme del disagio psicologico sono tentativi fallimentari di dissimulare o di contenere queste paure che non sono state affrontate al loro apparire nell'infanzia o che sono state vissute da grandi con un grado emotivo così elevato da diventare ingestibili e invasive.

Il problema più destabilizzante per un bambino non protetto non è forse quello di sentirsi abbandonato, solo, di non essere visto?

E non sono ancora queste le angosce più profonde di un adulto?

LE PAURE DEGLI ADULTI

Anche quando non c'è stato alcun dramma nell'infanzia queste paure emergono sempre quando da grandi veniamo messi sotto pressione, quando siamo considerati un numero, fatti fuori da un gruppo, quando siamo isolati e sfruttati, quando siamo svalutati, quando ci fanno sentire che non siamo all'altezza. Sono tutti attacchi alla nostra umanità e alla nostra individualità.

La paura che abbiamo oggi è soprattutto quella di essere insufficienti, sul lavoro tanto più, ma anche per i nostri ragazzi a scuola, le asticelle si alzano sempre di più e lo sforzo per superarle è sempre più individuale e solitario.

Se non ce la fai tu, poi, lo farà qualcun altro, e sarà sempre colpa tua non avercela fatta.

Senza che ce ne accorgiamo dimentichiamo le nostre priorità e le nostre caratteristiche personali e saliamo su ring inadatti al nostro fisico. E da soli!

E dunque se le paure non devono e non possono essere negate cerchiamo di affrontarle, cerchiamo di guardarle in faccia e dare loro una risposta vera, cerchiamo

di rimediare alle carenze di appoggio e di sostegno, cerchiamo di riattivare quelle protezioni e quelle decisioni che possano alimentare le nostre risorse inesprese. Noi non possiamo non avere paura, quando siamo in pericolo.

Dobbiamo scoprire da dove viene il pericolo e affrontarlo, o evitarlo.

Non si tratta di trovare un antidoto, né uno psicofarmaco per attutire la paura, si tratta di essere consapevolmente e “adultamente” degli esseri umani, che ...



Questa foto ha fatto il giro del mondo, è la mia risposta alla paura del vivere. La paura del vivere non si sconfigge, ma possiamo con-dividerla, tutto quello che noi esseri umani possiamo fare è “stare vicini”, provare compassione, allearci, ma soprattutto mostrare affetto nel condividere la condizione umana, che è, e sempre sarà, precaria, dubbiosa,

insicura, anche sul posto di lavoro.

Si tratta di realizzare la nostra pulsione di coappartenenza, come la chiamano gli antropologi, la nostra propensione naturale all’affetto e alla vicinanza, recuperando il “prossimo” e la propria comunità.

Quella mano caritatevole sul viso è la risposta possibile anche fra noi e anche in condizioni meno drammatiche. È la negazione di quel terribile e infausto luogo comune che cinicamente ci dice che nella vita, alla fin fine, siamo sempre da soli. Con-divise fra tanti le paure si riducono ed è così che si possono risolvere le difficoltà che le hanno suscitate. Se ci teniamo per mano ci sentiamo un po’ più forti, e un po’ meno indifesi.

La nostra propensione universale alla gruppalità è nata evolutivisticamente per questo.

LA PAURA AL LAVORO

Così le organizzazioni dovrebbero promuovere modalità di lavoro che favoriscano la condivisione delle difficoltà come delle gioie, sapendo però che è nelle situazioni difficili e dolorose che gli esseri umani cimentano le alleanze più durature. Mica allo stadio o negli outdoor. Dunque le organizzazioni dovrebbero smettere di spaventare le proprie persone facendole sentire insufficienti, intercambiabili e in competizione fra loro e anzi favorire l’assunzione del significato e della direzione del proprio operare, dovrebbero favorire la sensibilità relazionale e la consapevolezza che insieme si è nella stessa barca. Favorire la gioia per quello che si è e si sta facendo ogni giorno come espressione della propria vitalità e umanità. Il lavoro umano è il contributo di una comunità al progresso della specie, è l’attività fatta in gruppo con l’obiettivo di creare valore, sicurezza, benessere e stabilità. Deve essere svolto in un clima solidale, fiducioso e cooperativo, dove le paure si condividono e si superano insieme alleandosi e facendosi forza l’un l’altro.

Il lavoro umano va ripensato come una delle grandi espressioni dell'essenza della natura umana: la cooperazione attivata per gli scopi condivisi e universali di ogni essere umano: sopravvivere, realizzare i propri talenti e la propria unicità, crescere e non ultimo scambiare affetto e amore.

Quando la paura è solitaria gli esseri umani si suicidano, si isolano, si deprimono o diventano assassini e violenti.

Inventarsi nemici esterni fra gli estranei e i diversi è esattamente dalla parte opposta della possibile soluzione delle nostre paure, che è quella di guardare invece in casa nostra, di analizzare insieme agli altri le nostre inefficienze, le nostre contraddizioni, le nostre debolezze per uscirne insieme. Nella terra intera come in una organizzazione.

Questo è l'unico modo per imparare a vivere meglio, più sereni, ed evolvere superando le difficoltà. Dobbiamo avere il coraggio di guardare in cantina e aprire le finestre alla luce della conoscenza e della condivisione.

Siamo Adulti, smettiamo di inventarci invasioni marziane e di aspettare la Nasa. Voler bene e creare cooperazione è certo più impegnativo e "costoso" che negare e sublimare, ma molto più efficace nell'affrontare le paure del vivere.

Se riuscissimo a mantenere la consapevolezza di quanto è facile perdersi e

morire allora sapremmo gustare ogni istante con gioia e riconoscenza per essere ancora al mondo, e sapremmo come utilizzare al meglio il nostro tempo.

Chi sprecherebbe una risorsa così preziosa avendo ben chiaro quanto è limitata? Spesso sprechiamo il tempo e non gioiamo abbastanza della vita che abbiamo perché non pensiamo alla morte e ai rischi che corriamo nel perdere la nostra essenza e la nostra identità.

Facciamo prima a comprarci degli oggetti, dei lussi sempre più esclusivi, valium e analgesici, divagazioni e false popolarità informatiche. Invece che imparare a volare preferiamo comprarci dei palloncini che ci mantengano in aria sperando che il vento o un insetto non li faccia scoppiare.

Quando ci ammaliamo, quando passiamo da un'età all'altra, quando invecchiamo, quando incontriamo situazioni nuove, quando ci innamoriamo, quando siamo lasciati, quando ci sentiamo trasparenti, quando non abbiamo una direzione e un significato nel lavoro, quando un'organizzazione ci maltratta o ci svaluta proprio allora **la paura è la nostra prima alleata perché ci invita a riflettere su quanto ci sta accadendo.**

Ci sta indicando che siamo di fronte a una inevitabile necessità evolutiva.

Per questo i messicani se la ridono.

