

Le paure



La paura è qualcosa che tutti gli uomini provano e, spesso, è proprio per contrastarla si mettono difese che poi risultano difficili da eliminare.

La paura è una delle emozioni primarie è legata strettamente alla nostra sopravvivenza e serve a metterci in guardia da ciò che, all'interno e all'esterno, potrebbe mettere a repentaglio la vita psicologica o fisica; ha dunque una funzione fondamentale ed è sicuramente atavica anche se, spesso, finisce per bloccare e generare grossissimi problemi di adattamento. Quando siamo adulti non ricordiamo quasi mai gli eventi precisi che hanno generato le paure più profonde anche se queste finiscono per limitare di molto le potenzialità costringendo il soggetto che ne è affetto a chiudersi e a limitare la propria libertà personale e l'andamento normale della vita.

La paura è la prima fonte di conflitti interni e sono molte le persone che le provano anche se non le confesserebbero mai, tuttavia, è proprio per sfuggire ad esse che si finisce per ridurre via via la capacità di azione personale.

Come possiamo vedere un semplice ed essenziale meccanismo necessario a promuovere la vita può diventare invece fonte di gravi problemi ed anche di patologie che possono perdurare a lungo.

La paura infatti può trasformarsi con molta facilità in ansia e successivamente in angoscia e terrore che impediscono la vita. Sono le paure che danno origine ai più potenti meccanismi di difesa che vengono posti dall'Io per cercare di arginare il disagio interno. Come sappiamo però, tutto ciò che difende finisce anche per limitare o per bloccare e, se non si procede in modo da smontare questi meccanismi, la vita sarà contaminata nella sua espressione più pura. Senza dubbio, senza questa emozione primaria l'umanità non sarebbe sopravvissuta; è una reazione naturale che agisce per evitare la morte.

Imparare quindi a gestire le paure e a controllarle fino a padroneggiarle è fondamentale soprattutto quando si è adulti per liberarsi da costrizioni interne che non permettono alternative.

Le difficoltà non nascono dunque dalla paura in sé, ma dal modo in cui impariamo ad affrontarla e, soprattutto, dal fatto che spesso, la reazione è spropositata di fronte al pericolo reale per cui finisce per procurare difese che si rivelano inutili quanto dannose in quanto esagerate.

Chi è sottoposto a continue sollecitazioni finisce per sentirsi invaso dalla paura anche in situazioni del tutto ingiustificate fino al punto da far perdere a quell'emozione la sua funzione poiché ingenera continui allarmi che non riescono più ad essere riassorbiti normalmente dalla psiche.

L'occidente ha superato alcune paure ancestrali quali quella di morire di fame, di freddo o di stenti presenti fino all'inizio del secolo scorso; tuttavia, data la complessità della sua organizzazione sociale ne propone altre non certo meno forti quali quella della possibile distruzione totale a causa degli armamenti o dell'inquinamento. Certo, queste paure sono meno visibili sul piano individuale dove, invece, sono presenti paure contingenti che si legano alla realtà nella quale si nasce e si vive.

Una grande paura è sicuramente quella della solitudine e dell'isolamento sociale: noi nasciamo in relazione con gli altri e di questo abbiamo bisogno tutta la vita: vivere da soli, senza contatti e senza avere uno spazio per gli affetti è qualcosa che può strisciare al di sotto della coscienza in molte persone. Non solo, nella storia l'uomo ha sempre cercato di associarsi in gruppi proprio per aumentare il suo senso di sicurezza: il consorzio umano nasce essenzialmente per fronteggiare le principali paure.

Le paure originano da un'educazione sbagliata, da condizionamenti che sono stati passati che hanno messo a repentaglio la propria individualità nonché da esperienze fortemente disorganizzate vissute in una fase in cui non vi erano ancora possibilità psicologiche adeguate ad una corretta interpretazione e reazione. Per questo la paura risulta una delle emozioni che agisce direttamente sulla strutturazione dell'identità poiché ha un potere inibitorio enorme in grado di modificare anche gli schemi emotivi e di pensiero. In genere quello che noi siamo da adulti è il risultato di schemi che si sono formati nei primi anni formativi spesso contaminati da privazioni, amputazioni o deformazioni che giungono proprio da paure mai spiegate, affrontate e risolte ma spesso anche ingiustificate, almeno nello stato adulto.

La paura insorge attraverso l'ansia che è un meccanismo di informazione che tende a metterci in allarme: il problema sta nella capacità di ritornare dallo stato di allarme a quello di tranquillità. Quando l'ansia e la paura sono costanti nella vita di una persona, questa non riesce più a controllare il meccanismo che diventa automatico e insorge al di là di pericoli veri e reali. Chiaramente paura e ansia sono collegate anche se la seconda è considerata più complessa nella sua essenza: in effetti l'ansia può perdurare a lungo e non abbandonare più il soggetto che ne è afflitto fino a diventare patologica.

Già Freud si era occupato molto dell'angoscia e l'aveva distinta in reale e nevrotica: la prima è quella naturale che origina da pericoli o minacce effettive mentre, la seconda, si riferisce ad un pericolo che non si conosce e che è sostanzialmente indefinito (nei bambini ad esempio è rappresentata dalle paure del buio, della solitudine, dell'abbandono). L'angoscia reale produce molti meno danni di quella nevrotica che finisce per ingenerare anche innumerevoli somatizzazioni.

La paura genera innumerevoli frustrazioni che minano il senso di sicurezza generando impotenza e conseguente abbassamento dell'autostima in quanto si avverte l'impossibilità di arginare le situazioni. Paura e frustrazione danno origine a comportamenti disorganizzati e fundamentalmente disadattati.

La frustrazione deriva da ricompense o aspettative mancate che danno vita a senso di inadeguatezza misto però a rabbia per la mancata soddisfazione di bisogni fondamentali.

La razionalità aiuta sicuramente ad affrontare le paure e le frustrazioni ma spesso nei soggetti troppo sollecitati anche questa possibilità finisce per essere inefficace. In effetti è proprio in questi casi che si vede l'ingerenza del sistema emozionale nei confronti dell'apparato cognitivo.

La paura si fissa poi nella struttura muscolare bloccando la flessibilità: stessa cosa produce sul piano psicologico. Chi ha paura è rigido, circospetto, non prende più in considerazione le tante variabili che ci possono essere in ogni situazione e finisce così per l'imprigionarsi dentro a reazioni costanti e sempre uguali che impediscono di dare risposte diverse. In pratica si blocca la possibilità di esplorare altre possibilità.

Questa emozione è anche molto contagiosa: in effetti è da genitori paurosi o ansiosi che i figli ereditano le loro stesse paure in quanto creano costantemente un clima di agitazione e di preoccupazione e finiscono per limitare di molto l'esplorazione a tutti i livelli e, nel tempo, generano adulti bloccati ed inibiti. La paura genera uno stato di stress continuo che contamina lo stato di salute poiché sottopone il sistema immunitario ad un superlavoro continuo.

E' chiaro che la nostra psiche è strutturata a cercare di limitare al massimo la penetrazione delle paure e, quindi, si organizza con difese che possono essere semplici o estremamente complesse che hanno il compito di impedire la disorganizzazione.

Le principali paure sono:

a) **quella di non essere all'altezza**, questa paura può limitare di molto le potenzialità innate di un soggetto fino a farlo restare dentro a confini strettissimi che non permettono di affrontare il rischio di cambiamenti che, invece, potrebbero dar prova delle effettive capacità; ovviamente quando ci sono difese di questo tipo, qualcosa è rimasto fortemente immaturo ed infantile e si preferisce una vita di esecuzione e di doveri anziché affrontare il rischio di prendersi la responsabilità di fare scelte individuali. La difesa in questo caso è finalizzata a cercare approvazione diventando efficienti in quanto si avverte la sensazione di non esistere come persone ma solamente come soggetti che "devono fare" qualcosa per essere riconosciuti. Si tratta anche di persone rigide che hanno prodotto schemi mentali ristretti tesi a non lasciare spazio all'iniziativa personale;

b) **quella di essere abbandonati** che spinge i soggetti a non "sentire" più le proprie emozioni in modo da garantirsi un mondo apparentemente sicuro, lontano da qualsiasi slancio e passione. In questo caso siamo di fronte a soggetti deprivati emotivamente di quel calore e di quella protezione necessari a far fronte a certe ansie primordiali. I soggetti in questo caso limitano di molto la sensibilità e si precludono l'intimità reale impedendo a chiunque di avvicinarsi realmente a loro. In questo modo si illudono di proteggersi da ogni dolore, frustrazione o abbandono. Il punto è che però abbandonano a lungo sé stessi senza provare le cose più interessanti che le emozioni possono dare condannandosi così ad una vita asettica in cui l'im maturità emotiva la farà da padrona comportandosi come bambini impauriti di fronte a qualunque situazione di coinvolgimento. In questo caso la difesa tenderà a bloccare l'insorgenza di qualsiasi emozione e contaminerà tantissimo lo scambio emotivo con gli altri, cosa di cui si è terrorizzati in quanto non si interpretano bene i segnali e si teme quindi di essere sopraffatti da essi;

c) **quella del rifiuto** che dà origine alla sensazione di non avere diritto ad una vita in cui vi sia il piacere e il contatto. Questa paura genera stati di autostima fortemente minati che tendono a far sentire i soggetti incapaci di ricercare il piacere nella vita e di accedere a relazioni profonde. Sono aspetti che in genere condannano alla sensazione di essere rifiutati e di non avere valore. E' una paura che contaminerà tantissimo le relazioni affettive che, invece di essere viste come una possibilità reale di scambio finiscono per essere temute per eventuali rifiuti che si potrebbero vivere dato lo scarso valore di sé e l'impossibilità di amare realmente. La difesa tenderà a proteggere proprio dagli affetti che si desiderano ma nello stesso tempo non si sanno affrontare, certi che si sarà nuovamente rifiutati;

d) **quella del non potersi far valere** che nasce spesso da gravi minacce vissute nell'infanzia e dall'incontro con un'autorità fortemente inibitoria che ha impedito la nascita e lo sviluppo della volontà generando una distorsione nei processi dello sviluppo dell'aggressività. In questo caso siamo di fronte a problemi che hanno schiacciato l'individualità nascente del bambino fino a farlo sentire succube delle situazioni e degli altri. La conseguenza sarà una profonda rabbia dovuta al senso di impotenza e castrazione che hanno prodotto l'inibizione della forza e del coraggio di reagire di fronte alle cose della vita. Spesso ci sono anche vere e proprie violenze che hanno introvertito l'aggressività fino ad essere utilizzata contro sé stessi. La difesa sarà proprio tendente a limitare le reazioni che, un tempo, potevano essere fatali di fronte allo strapotere degli adulti. Nel tempo questa difesa si mostra altamente disfunzionale in quanto impedirà qualsiasi iniziativa e bloccherà la persona dentro a limiti veramente angusti in cui non sarà possibile esprimere la propria volontà.

Ovviamente, tutte le dinamiche che si sono attivate nell'infanzia, possono essere affrontate adeguatamente da adulti ma occorrerà molto lavoro finalizzato a mettere il soggetto di fronte alla responsabilità personale e al concetto di essere l'unico padrone della propria vita.

Efficacissime nella terapia familiare, di gruppo, di coppia, individuale, nella scuola, negli ospedali, negli uffici, in azienda, nelle carceri, la loro caratteristica principale è quella di fare riferimento agli "ordini dell'amore" e alle forze guaritrici delle origini del sistema familiare.