



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

Chi ha paura del lupo cattivo? Le paure dei bambini e degli adulti per vincerle bisogna conoscerle.

(testo non rivisto dal relatore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
psicoterapeuta e preside di IusTo Rebaudengo
e del
Dottor Michele Abbruscato
(6 dicembre 2017)

*Ringraziamo chi ci
segnala eventuali errori
di scrittura*

Buona sera

spero che non faccia paura a nessuno parlare del tema della paura. È un tema che ci accompagna nella vita quotidiana, vedremo un po' le funzioni, i tipi di paure, il senso della paura, la grandezza delle paure, le origini delle paure: ce n'è da parlare di paura! Ho paura che non finiremo tutto l'argomento, ma ci proviamo.

A:

Inizio dandovi lettura di una fiaba che ho trovato su Internet, ispirata a una celebre frase che troverete nell'ultima frase di questo racconto:

“Tanto tempo fa, in un posto nascosto del mondo esisteva un villaggio popolato da strani abitanti: le emozioni. Passeggiando per i campi verdi e in fiore si scorgevano qua e là delle casette, in una di queste abitava l'amore, in un'altra ancora abitava la gioia e ce ne erano tante; tutte le emozioni vivevano in grande armonia e fratellanza.

Un giorno, però, arrivò un'emozione molto potente a turbare la vita serena degli abitanti: **la paura**. Più determinata che mai questa cominciò a bussare ad ogni casetta. La prima a cui fece visita fu quella dell'amore che spaventata si chiuse in casa, poi fu la volta della gioia che, terrorizzata si è ripromessa di non uscire mai più, e così, una ad una, tutte le belle emozioni si

nascosero per non incontrare la paura. Orgogliosa di quanto stava accadendo, la paura decise dunque di rimanere nel villaggio e di fare visita a tutti gli altri abitanti, in modo da visitare tutte le loro casette. Giorno dopo giorno, ora dopo ora, essa continuava il suo cammino distruttivo.

Mancava solo una casetta alla quale non aveva ancora bussato, la paura non sapeva chi vi abitasse: “toc, toc” bussò alla porta: «Sono la paura. Fammi entrare, manchi solo tu», una voce forte, ferma e sicura rispose dall’interno: «Ti aspettavo da tanto tempo, arrivo subito», **il coraggio** andò ad aprire e non trovò nessuno”.

Questa che è la frase celebre di **Goethe** che è stata ripresa anche da **Martin Luther King**: “*un giorno la paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno*”.

Questo racconto introduce alcuni temi che avremo presenti in questo incontro, innanzitutto che la paura è un’emozione talmente potente che è in grado (la narrazione dice che è in grado di far chiudere in casa le altre emozioni) di far passare in secondo piano e di mettere da parte le altre emozioni.

Quando definiamo la paura la intendiamo come **un’emozione primaria che prepara l’organismo ad affrontare un pericolo**; un’emozione talmente basilica che ci accomuna con gli animali. Che cosa intendo dicendo che prepara l’organismo ad affrontare un pericolo? Che predispone sia l’animale che l’umano a due tipi di azioni che sono definite o **di lotta**, cioè le condotte aggressive che servono a distinguere lo stimolo che ha in qualche modo stimolato l’emozione di paura, oppure le condotte **di fuga** cioè allontanarsi dallo stimolo pauroso.

Lo stimolo della paura nell’animale è contingente, presente e può essere percepito nei suoi tempi; nell’uomo non solo la paura può essere dettata da uno stimolo presente ma può anche essere anticipato da una previsione o rievocato da un ricordo o addirittura immaginato.

Che cosa sono allora queste **emozioni primarie** dato che la paura è una di queste? Nel corso dell’ultimo secolo diversi psicologi hanno proposto diverse classificazioni su quali fossero le emozioni primarie, le emozioni di base, quelle che in qualche modo sono evolutivamente arrivate fino a noi.

Per “**evolutivamente arrivate fino a noi**” intendo che non esiste alcun animale che non abbia paura e se è mai esistito non è arrivato ai giorni nostri perché potete immaginare un animale che vede un incendio o che sente un terremoto e se ne resta tranquillo a riposare: secondo me, fa poca strada nel percorso evolutivo.

La classificazione che vi presento brevemente è quella di un famoso psicologo per quel che riguarda il campo delle emozioni, **Paul Ekman**, la sua psicologia ha ispirato il telefilm “Lie to me” dove uno psicologo criminologo, in funzione delle espressioni che sta adottando chi è sottoposto ad un interrogatorio, riesce a capire se la persona sta mentendo o meno.

Anche ispirandosi alla teoria di Darwin, Ekman sostiene che sia le emozioni, sia le espressioni ad esse associate sono in qualche modo universali e non dipendono dalla cultura. Questo studio lo ha fatto negli anni ’70 su una popolazione isolata dalla civilizzazione in Nuova Guinea, la tribù dei Fore, e si è accorto che mostrando la foto di cittadini statunitensi con un’espressione ben chiara, loro stessi, che pure non avevano contatti con quel tipo di società e di cultura, sapevano riconoscere quell’emozione come parte anche del loro patrimonio culturale.

Le emozioni che individua sono sei, e poi questa lista, nel tempo, è stata allungata dallo stesso autore a 7 o 8:

1. **la rabbia o l’ira**, cioè di fronte a uno stimolo le mie condotte sono quelle di aggressione, di ira verso un determinato oggetto che può essere una situazione, un essere umano, un animale.
2. **il disgusto**, che è quella situazione che al posto di andare verso il soggetto mi porta lontano da quello stimolo
3. **la tristezza**, quando di fronte a un desiderata, a un obiettivo, a qualcosa che volevo raggiungere, c’è un impedimento e quindi provo tristezza
4. **la sorpresa**, quando qualcosa di inatteso, di inaspettato, mi provoca e mi porta alle ultime due emozioni:

5. **la gioia**, cioè non solo per una sorpresa che soddisfa, ma anche per un bisogno che è stato soddisfatto, perché la persona voleva raggiungerlo e
6. **la paura** che è appunto quell'emozione che ci difende in qualche modo dai pericoli.

R:

Io critico un poco queste suddivisioni perché hanno un numero di **emozioni spiacevoli** molto rilevanti, mentre di **emozioni piacevoli** “la gioia” e basta! È un po' poco! Io credo che ci siano altre emozioni positive dentro di noi:

- ✓ *il sentire che stiamo andando bene,*
- ✓ *sentire la nostra crescita,*
- ✓ *l'essere fatto per,*

e così via, quindi mi pare un po' riduttivo metterne cinque spiacevoli e una piacevole!

A:**La rabbia**

La rabbia è una delle emozioni principali proprio perché serve per difenderci dai pericoli. Dicevo prima che la definizione generale di paura è la preparazione dell'organismo ad affrontare un pericolo o a scappare da esso,

che cosa succede esattamente dentro di noi?

Vi presento una semplificazione di quello che avviene all'interno del nostro corpo come processo neuroendocrino. Abbiamo nel nostro cervello una parte che è più volontaria, cioè io decido di alzare il braccio volontariamente, ma una gran parte di funzioni non dipendono dalla mia volontà, cioè la natura ha detto: «Ok, le cose meno importanti controllale tu, le cose più importanti lascia fare a me, che le controllo io in maniera automatica». Ovvio che il respiro è qualcosa che non possiamo controllare completamente: non possiamo decidere di non respirare per 5 minuti! Però fortunatamente il corpo dice: «Dormi tranquillo, se dormi a respirare ci penso io! Se svieni continui a respirare, ci penso io!», e questa parte qui è deputata al sistema nervoso che viene definito “autonomo”.

Anche qui semplificando molto, da che cosa è composto il sistema **nervoso autonomo**? Da due bracci, da due sorta di due bilancine che in qualche modo regolano le nostre funzioni e che sono definite: il **sistema nervoso simpatico** e il suo antagonista (che non è l'antipatico!) che è il **sistema nervoso parasimpatico**. Nei paesi anglofoni il sistema simpatico viene definito il sistema del “*fight or flight*” cioè il sistema dell'attacco o fuga, cioè “combatti o vola via”, e il parasimpatico invece viene definito il sistema del “*rest and digest*” cioè “riposati e digerisci”.

R:

La sai la storia di quell'esame a medicina: il professore chiede a una studentessa: «Mi parli del simpatico», e quella: «È una settimana che non mi telefona!».

A:**Adesso parliamo di parasimpatico**

Immaginiamo che mentre parliamo di paura entri una persona che non sappiamo chi è (e non vi dico: «Immaginate che entri un leone!») che cosa si attiva? In questo caso il nostro sistema percettivo visivo riconosce che lo stimolo non è familiare, che c'è qualcosa di sospetto (anche se non è un leone che ci potrebbe aggredire). In maniera automatica il sistema nervoso simpatico fa qualcosa di anche utile ma un po' sgradevole: il nostro *battito cardiaco* comincia ad accelerare, perché se dobbiamo scappare non bisogna che il cuore pompi, e se dobbiamo combattere a maggior ragione! Comincia ad aumentare la *pressione sanguigna* e poi ci sono due fasi, o diventiamo più rossi in viso oppure, ed è più facile, *sbianchiamo in viso* perché a livello evolucionistico se noi abbiamo meno sangue in periferia, nel caso di una colluttazione o di uno scontro, se mi ferisco esce meno sangue.

In più abbiamo in circolo l'*adrenalina* che è quella cosa molto piacevole quando ci stiamo divertendo, ma in questo caso qui ci terrà in uno stato di eccitazione e di *sovraeccitazione* che in qualche modo ci porta ad un fremito “controllato” da una *tensione muscolare* che ci irrigidisce: proprio perché è come se fossimo un elastico pronto o ad attaccare o a scappare. In più viene *bloccata la digestione* e vengono bloccate tutte quelle funzioni, che potremmo dire di minzione o di defecazione.

Ma, allora, sorge una domanda, perché di fronte a una paura diciamo: «Me la sono fatta sotto dalla paura»? È un modo di dire! Di solito sono spaventato ma non così tanto. Che cosa succede? Succede che, essendo il nostro sistema bilanciato da questi due rami, simpatico e parasimpatico, se la paura è tanto forte che il simpatico è fortemente attivato, se la paura non cessa o noi non siamo molto bravi in qualche modo a farla cessare la paura permane.

Per far cessare la paura i consigli sono: rilassatevi se potete, o ingerite qualcosa, magari una bevanda zuccherata, così con lo zucchero ricuperate un po' di energia, perché la paura, lo spavento, consumano tante energie e in più obbligate il sistema nervoso parasimpatico ad attivarsi. Se non avete la possibilità di farlo e la paura permane, il parasimpatico a un certo punto si deve per forza riattivare e, quindi, cosa fa? Rilasciando la sua carica si rilassa immediatamente la vescica, e lì è il classico momento in cui c'è l'incontinenza di fronte alla paura.

A parte questa spiacevolezza, è un sistema che in qualche modo ci permette, da una parte, di affrontare il pericolo, ma dall'altra quando non c'è il pericolo, di riprendere la nostra digestione, di riprendere una pressione che non ci porti ad essere ipertesi o a farci venire un infarto, a digerire e a rilassarci.

I gradi di paura

Quali sono i gradi della paura? Come vengono definiti? Anche qui ci sono tante classificazioni possibili.

Ve ne presento una che trovo interessante perché ordina e utilizza una terminologia che trovo appropriata; provate a immaginare due assi: un asse orizzontale dove nel centro c'è l'intensità dello stimolo che induce paura pari a zero, e più mi sposto sull'asse orizzontale più ho una paura massima. Sull'asse verticale, invece, se sono qua al centro controllo perfettamente quello che devo affrontare, se vado in su non ho assolutamente il controllo dello stimolo, dell'oggetto, dell'evento che porta la paura, o addirittura non ne sono neanche consapevole.

Il timore o preoccupazione

Diciamo che nella parte centrale, nell'incrocio di questi due assi, abbiamo un grado di paura che viene propriamente detto di **timore** o **preoccupazione**, cioè noi abbiamo la sensazione che qualcosa potrebbe minacciare la nostra integrità psicofisica, non perché temiamo qualcosa che potrebbe ucciderci, però sentiamo che potrebbe arrivare un dispiacere, e questo in qualche modo ci fa paura, ci fa sentire che dobbiamo in qualche modo controllare.

Esemplificando, se noi abbiamo un appuntamento alle 17 con una persona e si fanno le 17,30 oltre la rabbia, scatta quel timore: «Che cosa sarà successo? Si sarà ricordata dell'appuntamento? Non è venuta perché doveva fare altro?», però sappiamo che cos'è che ci sta producendo questa sorta di allarme, di attivazione, e abbiamo anche la possibilità di controllarlo, se abbiamo il telefonino dietro facciamo una chiamata, magari se sappiamo che abita vicino al luogo di incontro andiamo a suonare il citofono.

L'inquietudine e l'ansia

Spostandoci verso l'intensità dell'emozione e andando verso l'altro dove non la posso controllare c'è un grado di paura maggiore che viene propriamente detto quello dell'**inquietudine** e dell'**ansia**. Per ora parlo solo dell'inquietudine perché dell'ansia ne parlo a breve, perché anche lì si apre un altro tema importante.

L'inquietudine.

L'inquietudine è qualche cosa un pochino più elevato rispetto al semplice timore o preoccupazione perché non solo aumenta un po' l'intensità ma quando siamo inquieti non abbiamo neanche perfettamente il controllo, cioè non abbiamo strategie così immediate come l'andare a suonare al citofono o chiamare al telefono per sapere se si è addormentato o se si è dimenticato. È più sottile lo stimolo che ci provoca questo stato di inquietudine.

Al centro ci sarebbe la **paura vera e propria**, una media intensità e una difficoltà a controllarlo.

La fobia

Il passo successivo è quello che viene definito della **fobia**, cioè l'intensità è molto alta, tanto che l'unica condotta che io posso fare davanti a una fobia è di scappare. Non riesco ad affrontarla, non riesco a controllarla razionalmente, e in più lo stimolo che provoca la fobia, sì, potrebbe essere lì, presente e specifico, ma molto spesso è simbolico, quindi diminuisce ancora la possibilità di controllo.

Il panico

Infine, ci sono le due sorelle, il panico e il terrore. Una che eccelle per intensità, l'altra che eccelle per non controllabilità, e sono la prima il **panico**: restando nello specifico del soggetto il panico è talmente alto nella non controllabilità della paura che la persona ha proprio la sensazione di stare per morire; se addirittura noi estendiamo il panico alla folla non sappiamo da cosa stiamo fuggendo, non sappiamo dove andare ma è travolgente.

L'esempio che volevo farvi è il presunto attentato che ci sarebbe stato in Piazza san Carlo durante la finale di Champions League, l'attentato non c'è stato, il panico generato ha provocato un decesso, è morta una persona schiacciata nella fuga della folla.

R:

La paura in funzione dello scopo

Volevo darvi un esempio concreto di come può aumentare la paura in funzione proprio dello scopo: **la paura esiste per farmi cambiare qualcosa**, per farmi prendere coscienza che qualcosa deve essere cambiato.

Un criterio che vi fa aumentare la paura è la probabilità che vi capiti un danno, ad esempio io sono in cima a un grattacielo in costruzione, non c'è ancora il parapetto, sono all'ultimo piano a 180 metri di altezza; se io sono in mezzo non ho paura, non c'è pericolo; man mano che io cammino e mi avvicino al bordo aumenta la probabilità che io possa cadere e sento proprio la paura che cresce.

Lo scopo della paura è fermarmi, bloccarmi, è far sì che io non vada troppo vicino al bordo perché può capitare una ventata improvvisa (e a quell'altezza può arrivare!) o un rumore improvviso, una buccia di banana per terra (ma è difficile a quell'altezza) e io casco sotto. Quindi la paura ha il compito di farmi stare indietro quindi man mano che aumenta la probabilità aumenta la paura.

Un altro esempio: in montagna vedo una stella alpina, mi sporgo per prenderla ma non ci arrivo, allora mi sporgo ancora e rischio di cadere, la paura ha il compito di bloccarmi, di impedirmi di sporgermi oltre un certo limite, **la paura è una difesa**.

Questo è sulla probabilità che capiti qualcosa, ma c'è un altro parametro che è **sul danno che mi viene**. Ad esempio, qui per terra ci sono delle assi larghe 15-18 centimetri, e ci cammino tranquillamente sopra, non ho nessuna paura. Se quest'asse fosse messo a 30 o 40 centimetri io ci cammino sopra senza paura; se quest'asse fosse messo a un metro, io ci cammino sopra ma avrei già un pochino di paura perché? Perché se casco giù magari mi faccio male, mi storco la caviglia; se questo asse tale e quale è a 3 o a 5 metri, la paura aumenta perché se casco mi faccio veramente male, mi rompo un osso, magari! Quindi la paura mi dice: «Fai molta attenzione», ma l'asse è sempre lo stesso! Se questo asse è a 20 metri di altezza, io non ci vado! Eppure, è sempre lo stesso

asse, ma perché a 20 metri d'altezza cadere vuol dire ammazzarsi! Allora, la paura ha questo compito: «Guarda che ti capita qualche cosa di troppo grave: non farlo!».

Altri esempi: guidate la macchina in una strada diritta e va bene, poi cominciate ad andare in montagna, la strada diventa piena di curve, comincia a diventare buio, comincia a piovere, la paura fa sì che tu rallenti, ha lo scopo proprio di proteggerci: «Fai attenzione che potrebbe capitarti un danno e quindi rallenta!».

A:

Il terrore

Risatti parlava dell'ultimo grado di paura quando diceva: «Se l'asse è messo a 20 metri io non ci vado neanche!». Quando proviamo la sorella del panico: **il terrore**, addirittura avviene che non abbiamo neanche più la possibilità di scegliere se scappare o attaccare, ma ci congeliamo, cioè nel terrore la paura è talmente elevata che abbiamo quel momento che viene chiamato di **congelamento** in cui siamo veramente impotenti ad affrontare questa paura.

L'ansia, l'angoscia e la fobia.

Questi termini sono usati come sinonimi non solo nel linguaggio ma anche in alcuni studi e anche da alcuni psicologi; sono alcuni termini che vertono intorno al nucleo emotivo della paura, ovvero

L'ansia

Che cos'è l'ansia? In che cosa si differenzia dalla paura? Come vi dicevo, molti autori li intercambiano come termini per descrivere questa realtà perché analizzando una persona che ha ansia vedo che il suo battito cardiaco è aumentato, la pressione pure, sta perdendo colore in volto, ha una tensione muscolare notevole, ed è bloccata la digestione. È la stessa descrizione che abbiamo fatto della persona che sta preparando il proprio organismo ad affrontare un pericolo, quindi **paura e ansia** sarebbero la stessa cosa. No! Vertono attorno agli stessi circuiti neurali, ma c'è una differenza sottile che è importante: **l'ansia, a differenza della paura**, (se vogliamo usare impropriamente il termine "paura") **può non avere un oggetto specifico.**

Tant'è che esiste l'ansia che viene definita **ansia generalizzata.**, cioè io non ho un qualcosa specifico che mi produce ansia, in più nell'ansia manca quell'aspetto che è la paura dell'oggettività. Cioè, come vi dicevo prima nell'esempio del leone, se entra il leone noi tutti qui presenti ci alziamo e scappiamo; a meno che non ci sia un addestratore di leoni qua in mezzo, ma se non è proprio il leone che lui stesso ha addestrato, scappa anche lui.

Chi ha l'ansia (l'ansia che in questo momento potrei avere io di parlare con voi) io ho paura di qualcosa che non è oggettivamente per tutti così, magari sì; adesso io ho scelto una di quelle ansie che è molto comune, però nell'ansia il fattore oggettivo che ha la paura è oggettivo per la persona: cioè che faccia paura, che sia pericoloso, eccetera, è oggettivo per "la persona" ma non è oggettivo per tutti gli altri.

Poi c'è un'altra componente abbastanza dibattuta, come diceva Risatti: «Per quanto la paura sia sgradevole ha un effetto benefico per la nostra vita»; l'ansia è altrettanto sgradevole ma non sappiamo a che cosa ci serva! Ma, l'ansia è totalmente qualcosa che non ci serve o è utile? Su questo vi cito uno studio fatto su studenti universitari che ha diviso gli studenti in tre gruppi, facciamo una scala da zero a 10:

- un gruppo di studenti che di ansia ne prova zero,
- un gruppo di studenti che di ansia ne prova 5,
- un gruppo di studenti che di ansia ne prova 10.

Gli studenti che di ansia ne provano 10 avevano un rendimento scolastico tra l'insufficiente e il sufficiente,

gli studenti che di ansia ne provano zero hanno un rendimento scolastico tra il sufficiente e il buono, gli studenti che hanno ansia pari a 5 hanno un rendimento scolastico buono o ottimo.

Quindi un po' di ansia, ben gestita, stimola la preparazione, aiuta la prestazione ad esempio durante l'esame. Ci sono persone poco ansiose, persone molto ansiose, persone per nulla ansiose, qual è la differenza? Non è tanto nell'oggetto in sé (in questo caso nell'esame universitario) ma in quanto la persona percepisce il valore, l'importanza e il significato che ha quell'esame, o in questo caso il non superamento dell'esame. Perché, nel caso di questo studio, lo studente con ansia 5 pensa che l'esame che si appresta ad affrontare, valuterà la sua preparazione in quella specifica materia, con quello specifico docente.

R: La prossima volta che darò il voto a un esame chiederò allo studente: «Lei quale ansia ha?» - «18» - «Troppa! Si ripresenti la prossima volta con meno ansia!».

A:

Lo studente che ha 5 di ansia è uno studente che attribuisce come significato a quell'esame una valutazione (non uso il termine giudizio) sulla sua preparazione.

Per lo studente che, invece, ha l'ansia 10 non è più una valutazione sulla sua preparazione, ma sulla sua persona, quindi se avrà successo nella vita, se la bocciatura rappresenterà un fallimento, se addirittura non sarà più "degn" di amore da parte del docente o della famiglia, eccetera. Capite che di fronte a una attribuzione di valore così elevata, la persona, nella scala dei gradi di paura, non è più sul *timore*, sulla *preoccupazione* di preparare l'esame, ma è nel *terrore*. Non so se darà l'esame e lo passerà con 18, non so neanche se con questo livello di attribuzione proseguirà il suo percorso universitario.

L'angoscia

Un'altra distinzione che viene fatta tra i gradi di paura, o tra sensazioni che sono molto vicine al grado di paura è l'angoscia. **L'angoscia** è una compagna molto vicina all'ansia: ansia e angoscia sono molto intercambiabili, però anche qui c'è una differenza molto sottile: c'è una descrizione che ha dato il filosofo **Kierkegaard**, sull'angoscia «Esseri umani e animali hanno in comune la paura, ma l'angoscia appartiene solo all'essere umano» perché?

Se l'animale ha paura di uno stimolo contingente (il coniglio come immagine popolare ha paura di tutto: ha paura della volpe che lo vuole cacciare...), l'essere umano può provare angoscia senza che ci sia la volpe o il lupo, può provare angoscia per un esame, un'angoscia sottile, persistente, continua, perché consapevole della sua esistenza, si pone davanti alla probabilità e alla possibilità.

Perché l'esistenza, se uno si interroga, è una realtà che può portare sia tante cose belle, buone, positive, ma anche tante cose brutte e soprattutto, sia per quelle belle che per quelle brutte, comunque ha poca possibilità di controllo. O per lo meno, sì, può determinare tante cose nella sua vita, può avere possibilità di controllo, ma quanti eventi, quante cose ci accadono su cui noi non abbiamo alcun controllo! Tant'è che Kierkegaard arriva addirittura a fare questa sorta di equivalenza: «Più è grande l'uomo, più dev'essere profonda la sua angoscia perché, senza scappare da questa realtà, l'uomo grande si pone in maniera consapevole sulla sua esistenza e la consapevolezza dell'esistenza equivale a stati di angoscia».

La fobia

L'ultima distinzione che ricorre molto e che nel linguaggio comune è paragonata al termine *paura* è la *fobia*, ma anche qui è interessante capire quale è la differenza. La fobia è uno degli elementi nella scala della paura, ma dagli psicologi viene classificata come qualcosa di patologico. Se abbiamo tempo alla fine dell'incontro vi elencherà una serie di fobie più diffuse (dei ragni, dei topi, eccetera) sono fobie talmente comuni che sono presenti in molte persone, ma ci sono anche fobie meno comuni, qualcuna è inimmaginabile e divertente: divertente per noi che non le proviamo, ma per chi le prova un po' meno!

La fobia, a differenza della paura, non è più qualcosa di evolutuzionisticamente naturale, qualcosa che ci parla di un pericolo: la fobia è qualcosa di patologico. Ma usciamo dal patologico e vediamo in concreto che cos'è la fobia.

La fobia è una paura talmente intensa che la persona perde la possibilità di controllare lo stimolo che sta producendo questa paura e perde, quindi, sia un aspetto che potrebbe essere di oggettività sia di razionalità perché se, per esempio nella paura il leone è qualcosa di oggettivo, razionale e presente, nella fobia a me basta la foto del leone. Ad esempio, mia nonna ha la fobia dei serpenti o dei rettili in generale anche se non ha mai avuto episodi traumatici con serpenti o rettili; se vede un documentario in Tv sui serpenti si volta dall'altra parte perché non sopporta assolutamente di vederli.

R:

Ci sono diverse teorie, ma qualcuna è facile da capire: noi abbiamo una memoria che risale a decine di millenni fa.

Io l'ho sperimentata personalmente: abitavo a Valdocco, della casa salesiana, una notte un salesiano vicino di camera infilò sotto la porta della mia camera un foglio di carta (era importante che io al mattino, appena alzato, vedessi quella comunicazione) e io, al rumore di quel foglio di carta infilato sotto la porta, ho fatto un salto di venti centimetri sul letto. Poi mi sono chiesto: «Come può un rumore così sottile spaventarmi così tanto?», perché di notte il nostro inconscio ascolta tutto e poi analizza e dice: «Merita svegliare, o merita non svegliare?».

Lì mi ha svegliato in maniera molto decisa perché è lo stesso rumore di un serpente che scivola sull'erba. Io sono andato in montagna, in campagna e ne ho visti di serpenti, senza grandi paure, anzi a qualcuno sono anche corso dietro sapendo che era una biscia e non una vipera, ma per dire come **emergono memorie inconsce**.

Se andate in campagna, potete fare un esperimento, prendete un filo d'erba e passatelo sul collo di una persona vicina: vedete che reazione sproporzionata ha. Perché? Perché una volta c'erano degli insetti che erano veramente pericolosi e che avevano un tocco leggero, e la reazione è a questa memoria.

All'estremo opposto, mia madre mi raccontava che quando ero piccolo in campagna un ragno mi ha morsicato, mi ha fatto venire l'occhio gonfio, faceva male e piangevo. Io non ho mai avuto paura dei ragni, perché? Perché non mi sono reso conto che era un ragno quello che mi aveva fatto male. Per me era un male venuto da non si sa dove, quindi non lo ho collegato con i ragni e non ho mai avuto paura dei ragni. Per dire come a volte queste paure attingono a chissà che cosa: perché se io da bambino (potevo avere uno o due anni) mi fossi reso conto che era un ragno che mi aveva provocato quel dolore, sarebbe naturale che adesso io avessi una paura fobica dei ragni.

A:

Come nascono queste paure?

Riprendo quello che ci ha presentato Risatti, adesso la domanda è: come nascono queste paure? Le risposte sono quelle che vi stava esemplificando lui.

Dicono che ci sia un aspetto evolutuzionistico e ancestrale, qualcosa che esiste in noi, e va bene così, dobbiamo essere contenti che di fronte a un rumore forte tutti noi abbiamo paura. Se ci pensate una persona o un animale che non ha mai avuto paura di un rumore forte, secondo me non è giunto fino a noi.

Un rumore forte, in passato, poteva essere il ruggito di un predatore, poteva essere un terremoto in arrivo, un masso che stava cascando: ci sono alcune **paure che sono inscritte in noi**, altre **paure che sono apprese tramite traumi**, cioè un adulto che ha paura di cane potrebbe essere un bambino che da piccolo è stato morso da un cane.

Diceva Risatti che, essendo stato morso, lui dovrebbe essere fobico; sì ma lui non ha l'associazione "*ragno = dolore*", ma l'adulto di cui io parlavo in questo caso è un adulto che ha riconosciuto nel cane qualcosa di pericoloso, e da adulto deve starci molto attento.

R:

Facendo una proporzione, immaginate che quel bambino con una psiche grande 10, è stato spaventato 9 da quel cane; quando da adulto ha una psiche grande 100 e vede un cane, la sua paura è 90, cioè mantiene la proporzione. Era 9 su 10 da bambino, da grande ora è 90 su 100. Per cui “la paura fa 90”!

E qualcuno diceva anche che “**la paura è fatta di niente**”! È quello che si diceva all’inizio: il coraggio è andato ad aprire e non ha trovato nessuno!

A:

Sempre per l’adulto, un’altra possibilità potrebbe essere che lui non sia mai stato morso da un cane quando era piccolo, ma può essere che il genitore avesse paura del cane. E questo non avviene per trasmissione magica nel bambino! Immaginate il bambino che viene portato dalla mamma o dal papà in un parco, la mamma vede arrivare un cane e tira il bambino vicino a sé; il bambino sente il braccio che viene tirato, vede la mamma molto preoccupata e a un certo punto fa l’**associazione paura del cane**; si spera con il cane perché anche qui si attivano dinamiche complesse.

Se queste sono le cause, come si sviluppa la paura nell’essere umano? Cioè da dove partono e come si evolvono queste paure? Su questi temi c’è sempre molto da dibattere e da discutere, ci sono sempre nuove scoperte. Quella che vi propongo viene definita la **socializzazione della paura**, cioè l’evoluzione da una paura molto *ego-centrata* (basata e centrata sulla persona) a una paura che, direi, non è più della persona ma è *estesa a tutti*.

Per quello che riguarda le prime paure, ci sono tante classificazioni, vi propongo quella tra le più validate e studiate, proposta nel 1920 dallo psicologo **Watson** facendo degli esperimenti che adesso sarebbero assolutamente improponibili a livello etico. Ve ne racconto uno brevemente: i bambini appena nati o già di qualche mese, hanno tutti tre paure:

- *i rumori forti*, qualsiasi tipo di dolore fisico,
- *la sensazione di vuoto*, come se in qualche modo non ci sia più il terreno sotto e
- *la paura di cadere*.

Sono tre paure che anche gli animali hanno: se fate un rumore forte il cane scappa oppure vi ringhia addosso, se procurate del dolore fisico a un animale avrà paura di voi, se a un animale togliete il piano di appoggio oppure lo mettete sull’orlo di un burrone, l’animale si tirerà indietro.

Queste **paure sono universali e basilari** e sono presenti sia negli animali che negli umani, ma c’è un altro aspetto: visto che la scala delle paure e l’evoluzione della socializzazione sono interamente ego-centrate cioè basate su sensazioni corporee, non c’è l’altro e non c’è neanche lo stimolo della paura. C’è la sensazione che quello stimolo mi evoca:

- *il rumore forte* lo sento con l’udito, non è neanche immaginato, lo vivo dentro di me; non mi interessa neanche da dove arriva, è un rumore che mi evoca questo,
- *la sensazione di vuoto*, non mi interessa neanche del burrone, la sento dentro, è la paura di cadere, e poi
- *il dolore* che evoca la sensazione di allarme e di paura: che cosa c’è di più sensorialmente basato?

Vi racconto brevemente l’esperimento di Watson. Lui ha detto: «Se queste tre sono le tre paure-base, come è che poi noi abbiamo paura del cane, paura del buio, paura dell’uomo nero?». Ha fatto un esperimento famosissimo campo della psicologia, estremamente dibattuto a livello etico; il video lo trovate anche in Internet, si chiama *l’esperimento del piccolo Albert*,

Watson ha preso un bambino di poco più o poco meno di un anno, (è per questo aspetto la critica del livello etico) ha preso un topino bianco e lo ha messo vicino al bambino

- Il primo giorno il bambino incomincia a giocare col topino,
- il secondo giorno Watson prende di nuovo lo stesso topino bianco e lo mette a giocare vicino ad Albert; quando il bambino sta interagendo col topino, lo psicologo con un tubo di ferro comincia a fare dei rumori molto forti e fa spaventare il bambino.

o Il terzo giorno Watson riprende il topino, lo rimette vicino ad Albert, e il bambino ha paura.

Cioè che cosa ha fatto il bambino? Ha associato la paura e lo spavento del suono, che Watson aveva prodotto, con il topino col quale in quel momento stava interagendo e ha associato le due cose: il topino può fargli del male! Il topino gli evoca qualcosa che potrebbe compromettere la sua esistenza o procurargli del dolore.

In questo modo Watson aveva condizionato il bambino (e questo a livello etico è stato estremamente discusso) e il bambino non aveva solo più paura del topino bianco; Watson ha preso un coniglio e il bambino aveva paura del coniglio; ha preso un peluche e Albert aveva paura del peluche; ha preso una maschera di Babbo Natale e Albert aveva paura anche della maschera di Babbo Natale.

Per assurdo, se avete bambini di un anno e volete dissuaderli da qualche abitudine, con un tubo di ferro fate rumore e vedrete che non faranno più nulla.

R:

Assoceranno l'azione alla paura. Sapete dello psicologo che voleva che i figli imparassero ad apprezzare la musica classica? Mentre mangiavano faceva ascoltare loro musica classica, diceva: «Così associano il piacere del mangiare al piacere dell'ascoltare musica», che cosa è venuto fuori? Che tutte le volte che sentivano musica, ai figli veniva fame!

A:

Quali sono le paure che avvengono man mano che il bambino cresce?

Tenete conto che più aumentano le capacità cognitive e percettive dei bambini, più aumentano le paure. Diciamo che è come un premio: «Vuoi conoscere di più del mondo? Va bene ti faccio conoscere anche più paure nel mondo». Il bambino inizialmente non distingue se stesso dalla madre, lui è tutto corpo: la mamma esiste solamente nel momento in cui lo allatta e fornisce il calore, la mamma esiste solo nella sensazione che il suo corpo riesce a percepire.

Nel momento in cui il bambino comincia a distinguere se stesso dalla mamma, una delle prime paure che il bambino sviluppa è **la paura di tutto ciò che non è familiare**, la paura dell'isolamento, la paura di stare con estranei (L'abbandono viene un po' dopo).

Tra i tre e i sei mesi il bambino riconosce ancora con difficoltà due o tre volti familiari: mamma, papà, e magari i nonni; con quelle persone lì si sente al sicuro, ma se arriva un estraneo, un viso che lui non conosce, il bambino ne ha paura. Adesso che ha capito che c'è qualcosa di diverso da lui e questo qualcosa è rassicurante, nel momento in cui quel qualcosa non c'è più (perché il bambino non ha ancora la capacità simbolica di preservare al suo interno un'idea che se la persona non c'è comunque sopravvive al di fuori di lui) e c'è un altro stimolo che lui non conosce ha paura.

Aumentiamo la socializzazione, il bambino passa nei mesi successivi a riconoscere una unica figura che viene poi chiamata la **figura di attaccamento** (non mi addentro nel tema dell'attaccamento, su questo faremo un'altra conferenza). In maniera molto semplice il bambino non solo conosce un viso familiare o non familiare, ma conosce che c'è una persona specifica, molto spesso la madre, che è fonte di nutrimento ed è fonte soprattutto di protezione e di rassicurazione.

Nel momento in cui più aumentano le scoperte, più aumentano le possibili paure (e questa è molto presente), nel momento in cui il bambino sa che sa che la mamma (o la *caregiver*) ha questo potenziale di rassicurazione, il compagno di questa rassicurazione è la **paura assoluta dell'abbandono**: paura che la mamma non possa più tornare a fornirgli sicurezza, protezione, nutrizione.

Aumentiamo la socializzazione, alcune paure vanno a sfumare ed altre si mettono insieme, non c'è ancora paura di ciò che non è familiare, c'è ancora paura dell'abbandono, ma aumenta un'altra paura che si presenta dai due anni, la fase della **paura dell'ignoto**.

. Avete presente quando i bambini fanno tanti capricci per andare all'asilo, eccetera? È la paura dell'ignoto, cioè quando io sono portato in un contesto in cui non c'è mamma e papà, non ci sono volti familiari e addirittura sono strappato dal contesto in cui sono nato e cresciuto che è la mia casa, affronto un'altra paura: la paura dell'ignoto. Qui è interessante perché il bambino ha due forze contrapposte: da una parte sente fortissima *voglia di esplorare* e di scoprire il mondo eccetera, ma dall'altra ha paura di questo ignoto che questa scoperta lo porta ad affrontare.

Infine, quella che è una delle più classiche paure che inizia attorno ai due – tre anni, e che solitamente finisce verso ai cinque – otto anni, ma che in realtà poi è comunissima a tutti noi perché poi le mette tutte assieme e per di più è ancestrale: è la **paura del buio**.

Il buio è una di quelle paure, come i rumori forti, che è presente in tutti noi perché i nostri antenati nel buio erano facili prede di altri predatori. Quando non c'erano ancora le serrature, le porte blindate, le luci elettriche, e non c'era ancora neanche la scoperta del fuoco, il buio era fonte di tutti i pericoli: «Io non vedo il predatore arrivare. Il predatore notturno (che ha un altro tipo di vista) io non lo vedo, ma lui mi vede benissimo!». E quindi il buio era pericolosissimo, la paura del buio è ancestrale! In più noi andiamo a dormire nel buio, non c'è nemmeno la presenza di un familiare e non c'è più la *caregiver* che sta dormendo nel suo letto. In più si aggiunge qualcosa di ignoto perché nel buio anche la mia stanza che è un ambiente familiare nel buio tutto diventa più confuso.

Dall'infanzia all'adolescenza la paura diventa sempre meno ego-centrata o per lo meno sempre meno diretta verso stimoli specifici. Nell'adolescenza la paura preminente è la **paura del rifiuto sociale**, cioè l'adolescente ha paura soprattutto di non essere accettato nel gruppo dei pari.

È proprio l'ultimo stadio, l'ultimo gradino, quello che è presente nell'adulto e che, comunque, si trascina ancora tutte queste paure che sono presenti fin da bambino, è la **paura nella società**. Se voi pensate: governi, leggi, istituzioni religiose, e anche alcune realtà come la mafia, la ndrangheta, eccetera, poggiano il loro potere sulla paura o che generano o sulla paura che tentano di controllare. E quindi la paura non solo diventa un fenomeno dell'età adulta che passa dal bambino ego-centrato (e che tutta la paura è concentrata su di lui), a qualcosa di presente nell'altro e con gli altri, ma addirittura diventa poi uno dei cardini su cui si costruisce la nostra società.

R:

Benissimo! Mi fa piacere che tu abbia concluso con la paura degli istituti religiosi, che fanno paura, che giocano sulla paura!

La paura di Dio

Mi aggancio alla paura di Dio. Come mai gli uomini hanno paura di Dio? Dio è un padre buono, Dio vuole il bene, Dio vuole il bene di tutti, di ogni singolo, di tutto l'insieme; come è possibile che noi, invece, abbiamo paura di Dio?

Il fatto è che noi proiettiamo su Dio l'essere umano: noi non siamo in grado di uscire dalla comprensione degli uomini, noi possiamo capire solo la nostra realtà, quindi consideriamo Dio come un uomo molto potente, onnisciente, onnipotente: un uomo con queste caratteristiche veramente sarebbe un uomo che fa paura. Perché se io mi avvicino a un uomo potente e gli dico: «Ecco, io sono a tua disposizione», lui mi sfrutta per i suoi vantaggi, per i suoi scopi, per i suoi fini, non si mette a progettare il mio bene, la mia riuscita: «Lui a mio servizio? Ma, mette me a suo servizio!». Quindi, la paura di un uomo con queste caratteristiche è vera, è sana, è opportuna, noi la proiettiamo su Dio e allora ecco che Dio diventa una figura che ci fa paura

Pensate che la prima volta che viene rilevata la paura di Dio, risale ad Adamo ed Eva. Non è un episodio storico, ma è proprio una spiegazione di come mai noi ne abbiamo paura. Adamo ed Eva dopo aver mangiato il frutto del bene e del male (non della mela, che non c'è!) sentendo Dio che va a passeggiare nel giardino, si nascondono e hanno paura. Da dove viene questa paura? Paura che Dio con la sua potenza faccia loro del male.

E allora ecco che in tutto l'Antico Testamento c'è un ritornello: “chi vede Dio muore”. Mosè quando vede che c'è Dio in quel rovelto ardente si copre il volto per non vederlo perché sennò muore. Oppure chi lo ha incontrato, come Elia che si stupisce poi di non essere morto e dice: «Ma,

come? Ho visto Dio e non sono morto!», e Dio che lo rassicura. Nel Nuovo Testamento, l'angelo appare a Zaccaria e gli dice: «Non temere, Zaccaria!»; l'angelo compare a Maria e dice: «Non temere, Maria!», e avanti così, Gesù che dice agli apostoli: «Non temete, piccolo gregge!».

La paura per noi in campo religioso è terribile ma viene da un inganno, da una menzogna; di fatto il demonio che cosa fa? Inganna l'umanità dicendo: «Non devi aver paura del male, devi aver paura di Dio», e fino a quando gli uomini ci crederanno che non è del male che devono aver paura, ma devono aver paura di Dio, il mondo sarà quello che conosciamo, pieno di fatica, di dolore, pieno di ingiustizia, pieno di violenza perché *se noi non abbiamo paura del male facciamo il male, se abbiamo paura di Dio giriamo alla larga da Dio.*

Il coraggio

Che cosa è il coraggio? Il coraggio non è non sentire paura: «Davanti a me c'è un pericolo e io non ho paura!» vuol dire che io ho dei problemi.

Pensate, nella prima guerra mondiale quando mandavano i soldati all'assalto fuori dalle trincee, per farli andare all'assalto (tenete conto che avevano anche il 40% di morti, in un assalto) gli davano da bere alcol. L'alcol inibisce una parte del cervello (quella che inibisce la persona) quindi quando uno prende dell'alcol poi non ha più paura di niente: guida la macchina in una maniera assurda, a una velocità assurda; può farne di tutti i colori perché non più paura di niente e diventa pericoloso perché abbiamo detto che **la paura serve a limitare i pericoli** e così via. Oppure prendete l'hashish: la parola italiana “assassino” deriva da hashish, prendi quello e vai!

Lo sballo dei giovani di oggi.

Rispetto alla droga del secolo scorso c'è stato un cambiamento: nel secolo scorso c'era l'uso della droga per superare i problemi esistenziali, come evasione da una società che non era bella, non era giusta, non era buona; attualmente la droga è più consumata dai giovani per “sentirsi su”, per “essere forti”, per “non avere paura”! Allora vai in discoteca, ti fai una pastiglia e dopo non hai più paura di contattare chiunque, di ballare, di farti vedere. Non hai più paura! Oppure ti dà anche energia: un altro scopo è quello di avere tanta energia da andare avanti tutta la notte, e così via.

Questo non è coraggio: **il non sentire la paura non è coraggio**, oppure è incoscienza. Io ricordo quando ero bambino, poco dopo la guerra, c'erano tutti i cartelli delle mine antiuomo che erano rimaste dopo la guerra, perché come mine utilizzavano oggetti che non facevano paura: ad esempio delle bambole, dei fornelli elettrici che erano una cosa preziosa a quei tempi; uno lo vedeva, diceva: «Che bello!» e lo prendeva e gli scoppiava in mano. Non avevi paura perché non c'era la percezione del pericolo e quindi li prendevi tranquillamente.

La sapete quella dell'elettricista che stava lavorando in cima a una scala, a un certo punto passa un signore e gli fa: «*Scusi, potrebbe prendermi uno di quei cavi?*» - «Quale?», dice: «*Fa lo stesso, ne prenda uno*» - «Va bene questo?» - «*Sì, sì, faccia attenzione all'altro perché c'è la corrente*», era un sistema per determinare quale cavo aveva la corrente!

Non è avere paura perché non so che ci sia un pericolo e quindi uno se ne sta tranquillo e sereno, è perché non è a conoscenza del pericolo! Che cos'è allora il coraggio? **Il coraggio è una valutazione della probabilità di avere un danno**, della gravità del danno che posso avere, **rispetto al risultato che posso ottenere**, il valore che posso raggiungere.

Torniamo all'esempio del guidare la macchina di notte in montagna sotto la pioggia; supponete che una persona a voi cara sia stata morsiata da una vipera, avete due ore sì e no per riuscire ad avere il siero antivipera e per fargli questa iniezione. Allora ecco che la preoccupazione che la persona cara muoia fa sì che uno guidi la macchina in una maniera spericolata: quello è coraggio perché è cosciente che può uscire di strada, è cosciente che può ammazzarsi, ma vuole raggiungere un valore: quello di salvare una persona cara.

Oppure pensate un pompiere davanti a una casa che brucia, sa che è rimasto dentro un bambino, deve valutare la probabilità di uscire, perché se è sicuro che se entra dentro ci resta questa è pazzia,

non è coraggio. Deve valutare che è possibile che gli caschi addosso qualcosa, è possibile che si sfondi un pavimento, però c'è anche una probabilità di riuscire ad arrivare al bambino e portarlo fuori, allora questo è coraggio. Sento la paura, so che c'è il pericolo del danno, però io valuto che il bene che raggiungo è tale che è bene per me darmi da fare e affrontare questa realtà.

La paura di vivere e la paura di morire

sono due paure radicali dell'uomo. Della paura di morire ne abbiamo già parlato, e abbiamo già parlato di tutto quello che le assomiglia: il buio, la notte, il dormire. Perché il bambino non vuole andare a dormire? Perché lui non sa se si sveglierà ancora. Sa che cessa di essere, per lui dormire è non essere più e allora ha paura di entrare in questo stato di: “non esisto più”, perché: “tornerò ad esistere?”. Poi, a una certa età, uno fa l'esperienza che si addormenta e che si risveglia. Una volta o l'altra faremo l'esperienza di addormentarci e di non risvegliarci più, ma non ci farà paura perché non ci capiterà una seconda volta e quindi siamo tranquilli che saremo tranquilli! La paura di morire riguarda tutta questa realtà.

La paura di vivere riguarda tutti i cambiamenti, riguarda tutte le diversità. Ci sono persone che sono attaccate alle loro abitudini e guai cambiare qualcuna delle abitudini che hanno: è una paura di vivere, perché un cambiamento ti richiede nuova esperienza, ti richiede nuovi tentativi, ti chiede non sai che cosa; “chi si lascia la via vecchia per la via nuova, sa quel che lascia e non sa quel che trova!”, questo è un paradigma di chi ha paura di vivere.

Ci sono persone che hanno fatto la prima volta la strada per andare là, hanno fatto quella strada lì, e non sono disposte a provare se c'è una strada migliore: magari non c'è, magari c'è, prova e vedi! Perché se questa strada la fai avanti e indietro a un certo punto può essere conveniente per te sperimentare una strada diversa al posto di quella.

A:

C'è una frase famosa a proposito di strade e di paura che dice: “tutto quello che cerchi, tutto quello che desideri, lo trovi dall'altra parte della paura”, ma ci sono persone che per paura di cambiare, continuano a percorrere la stessa strada e poi si stupiscono e dicono: «Ho fatto di nuovo lo stesso errore!». Cioè è ovvio che se tu continui camminare sugli stessi sentieri nella tua vita ricadrà sempre negli stessi errori, quindi trova il coraggio di cambiare il percorso per arrivare a nuovi risultati.

R:

Poi ci sono delle **paure che io mi invento**, e andiamo sulla linea delle **fobie** di cui parlavamo prima. Che cosa vuol dire?

Prendete la **claustrofobia**: l'ascensore non ha il potere di soffocare nessuno perché è calcolata in modo che se anche si fermasse, per quel numero di persone che ci sono sopra c'è aria a sufficienza. Ad esempio, al Rebaudengo abbiamo un ascensore che porta otto persone. Noi volevamo che scendesse anche in cantina, perché le nostre cantine sono abilitate anche come deposito e come archivio; l'ingegnere ha detto: «No, perché se quell'ascensore scende in cantina e resta bloccato con 8 persone sopra, in cantina non c'è aria sufficiente». Quindi state tranquilli, se prendete l'ascensore, che non si resta soffocati dentro.

Invece, la persona che soffre di claustrofobia, dà lui il potere all'ascensore di farlo sentire soffocare. È lui che dà il potere all'ascensore e allora l'ascensore lo esercita su di lui,

C'è un principio: “**niente di quello che è dentro di me, è più grande di me, è più potente di me**”, non è possibile che ci sia dentro di me qualche cosa di più grande di me! La paura che io ho dentro di me, non può essere più grande di me. Ma la paura mente, dice che è più grande di me! E allora ecco che la persona che dà questo potere a qualunque altra realtà poi ha, di ritorno, il fatto che questa realtà esercita potere su di lui, e la persona ha paura.

Il fenomeno di claustrofobia viene da questo: ho dato un potere all'ascensore e lui lo esercita su di me, ma sono io che glielo ho dato! Questo capita in tante cose, nella paura di volare, qualunque paura.

C'è l'elenco di paure, ce ne sono di tutti i tipi, mi raccomando solo: «Dimenticatevele!», sennò uno comincia a dire: «Ah, ecco...!». La paura, muovendo le mani di infilarsi un dito in un occhio, ci avevate mai pensato? D'ora in avanti fate attenzione a muovere le mani perché potete anche infilarvi un dito in un occhio!

Ma ci sono anche paure divertenti, che uno non immaginerebbe mai. Capita! La realtà è superiore ad ogni fantasia! La realtà delle paure è superiore a quello che uno potrebbe immaginare.

A:

L'articolo da cui ho preso questo elenco si intitola "Le dieci paure più assurde", ve le dico in classifica, da qualcuna che potrebbe essere in comune ad una che è di una bellezza esilarante:

- Omfalofobia, la paura dell'ombelico: la persona ha questa fobia non solo del proprio ombelico, ma anche se vede qualcuno con la maglietta tirata su o in costume due pezzi al mare.
- Pogonofobia, la paura delle barbe. **R:** io ho scoperto che se c'è un bambino in braccio alla mamma e io mi avvicino, mi accorgo se il papà ha la barba oppure no; se il papà ha la barba il bambino non fa una piega, se il papà non ha la barba quando mi avvicino il bimbo piange.
- Numerofobia, la paura dei numeri (non solo del numero 90: "la paura fa 90")
- Peladofobia, la paura delle persone calve,
- Ambulofobia, la paura di camminare (magari ci capita di domenica, siamo a casa ci riposiamo e non abbiamo voglia di camminare!)
- Arachibuytrofobia. la paura che il burro di arachidi rimanga attaccato al palato (è una paura forse prevalentemente americana perché da noi il burro di arachidi c'è ma si usa poco)
- Cromatofobia, la paura dei colori, è molto rara e molto triste, pensate una persona che ha paura di tutti i colori! Magari si può mettere occhiali molto scuri per non vedere i colori.
- Anginofobia, la paura di deglutire. La paura di strozzarsi ingerendo del cibo non è così non comune
- Alectorofobia: la paura dei polli
- Anatidaephobia, la paura che un'anatra, da qualche parte, in qualche momento, ti possa osservare

Domanda: tante persone soffrono di queste paure?

Sono paure che rendono difficile la vita.

Domanda: vorrei chiedere dove collocare gli incubi notturni, perché purtroppo io ne vado soggetta.

L'incubo tecnicamente non è un sogno, l'**incubo** avviene quando il sonno è profondo, prima che uno cominci a sognare. È collegato a delle sensazioni fisiche concrete che uno ha: ad esempio una persona che non ha digerito ha l'incubo di non riuscire a scappare, di avere un peso sullo stomaco, di qualcosa che lo opprime e così via. Una persona a cui la coperta è caduta e ha freddo incomincia ad avere un incubo in cui sente che ha freddo: normalmente l'incubo è collegato ad una esperienza fisica durante questi periodi del sonno.

È possibile anche fare dei **sogni spaventosi**, a questo livello sono già più rari gli incubi e vuol dire che c'è un'esperienza che non è stata sistemata nell'organismo psichico: una paura, uno spavento, qualcosa di reale che la psiche della persona non è ancora riuscita a collocare dentro di sé. Può essere un sogno ripetuto: i **sogni ripetuti** sono più comuni di quanto si possa pensare.

Il nostro sonno è diviso in cicli di 80 - 90 minuti, ogni ciclo termina con un sogno di 15 - 20 minuti per cui se questa notte avete dormito 6 ore, avete fatto 4 sogni; ogni sogno contempla

parecchie scene, cambia, si evolve, va avanti e così via, quindi pensate quanto tempo sogniamo ogni notte!

Noi ci ricordiamo i sogni solo se ci svegliamo pochi minuti dopo la fine del sogno oppure ci sveglia qualcuno mentre stiamo sognando, allora ce lo ricordiamo.

Il sogno è una comunicazione dell'inconscio a se stesso, e gli serve per rielaborare le emozioni; prima di tutto le emozioni della giornata, e poi emozioni che gli sono rimaste in sospeso dai tempi passati, ma anche dagli anni passati! Uno può sognare lo stesso sogno tutte le notti per 15 – 20 anni, perché non riesce a sistemarlo.

Ricordo un manuale che riportava il sogno di una donna che ai tempi della sua gioventù era stata fidanzata con un tipo che era ricco e poi per colpa sua aveva mollato questo fidanzamento, e lo rimpiangeva. E che cosa sognava tutte le notti? Il tentativo di entrare in quella casa! Il tentativo di entrare dalla porta, di entrare da una finestra, e ogni notte risognava questo. Fino a quando non ha trovato un'altra persona con cui mettersi, ed è stata ben contenta di aver incontrato quest'altra persona con cui fare coppia e sposarsi, e allora quel sogno là è finito. Il manuale dice che questo sogno è andato avanti per anni e tutte le notti le creava un'angoscia tale che la faceva svegliare, per cui se lo ricordava.

Ora, naturalmente, io non pongo una serie di domande per andare a individuare che cosa può essere: può essere o una sensazione fisica che viene da qualche elemento che fa parte anche della vita normale, oppure da qualche sofferenza del passato che non è stata integrata, e allora bisogna andare a scavare nel passato. È uno dei lavori più difficili dello psicologo l'andare a scavare nel passato, non sempre è necessario farlo, qualche volta sì.

***Domanda:** non so se è una fobia: io da piccolo andavo male in matematica; ebbero l'idea di farmi dare ripetizioni di matematica da un mio zio severo e poco paziente. Si è creato in me un rifiuto dei numeri che ho ancora adesso.*

Io adesso le do un'interpretazione psicologica che non ha nessuna garanzia di essere applicabile a lei, perché la psicologia ha la caratteristica di potere avere sempre una spiegazione diversa. Non è come in medicina dove quella causa, quella conseguenza indica solo quella malattia e così via. La psicologia è molto relativa, quindi assolutamente non dico che per lei è così.

La paura della matematica e dei numeri è legata alla figura paterna: perché il padre è incaricato di dare delle regole, di dire: «Si fa così, non si fa così!», e il bambino non può capire le motivazioni. Un bambino non capisce perché non deve sporcarsi, non deve farsela addosso; non ha l'idea che quando avrà 20 anni e uscirà con gli amici sarà contento di avere imparato a non farsela addosso, ma il bambino non ha queste proiezioni; per lui è così comodo farsela addosso quando ne ha voglia! Per lui è così comodo mangiare prendendo la roba con le mani: perché deve usare il cucchiaino? Poi il cucchiaino è scomodo, è duro: «Perché devo usare il cucchiaino?», poi a un certo punto sarà ben contento di sapere usare le posate. Riceve delle imposizioni che non hanno una motivazione logica e che lui deve seguire senza capire perché.

Quando poi arriva ai numeri, gli dicono: « $8 + 7 = 15$. Ti piace? Bene!» - «Non ti piace? Fa 15 lo stesso!», e se tu fai 14 o 16: «Sbagliato! Bocciato!», sì, ma perché?

Ma c'è di peggio! Gli dicono che l'area del triangolo è “base per altezza diviso 2”, «Ma perché diviso 2?» - «Lo vedrai all'università, ma adesso lo sai e lo devi fare, e non te lo devi dimenticare!». E in un'espressione algebrica devi fare prima le moltiplicazioni, le divisioni e dopo le addizioni e le sottrazioni, prova a fare diverso! «Ma perché?» - «Non importa perché, devi fare così e basta!».

Allora, se lui non ha introiettato bene le norme paterne e ha avuto un rifiuto nei confronti delle norme paterne, quando si trova davanti alla matematica che gli dice: «Se ti piace, bene! Se non ti piace è così lo stesso!», rifiuta la matematica.

Questo non garantisce che sia la sua situazione.

Invece se uno ha problemi con la figura materna, ha il complesso del foglio bianco. Ha paura del foglio bianco su cui deve scrivere quello che vuole. Il problema è: «Scrivi quello che vuoi»,

perché se gli dicono di descrivere cosa ha fatto oggi o descrivere un oggetto, ok, lo scrive. Ma se gli dicono: «Descrivi quello che ti piace», ha il complesso del foglio bianco. Perché?

Perché se la mamma accoglieva le sue emozioni, allora lui ha imparato a tirar fuori quello che ha dentro, ha imparato ad esprimerle, ha imparato a raccontare se stesso. Se, *secondo il bambino*, la mamma non accoglieva le sue emozioni, se era allegro o se era triste alla mamma non gliene importava, (perché quello che conta è l'interpretazione del bambino, non la realtà della mamma). Se per lui la mamma non gliene importava, lui ha imparato che le sue emozioni non servono a niente, non sono da leggere. Gli dai un foglio: «Descrivi questo», lo descrive; se dici: «Scrivi quello che vuoi», lui non sa cosa scrivere, è fermo: il complesso del foglio bianco

Domanda: *Io non ho fantasia e la mia mamma non aveva fantasia*

Ecco, di nuovo non garantisco che avesse problemi con la figura materna, ma è possibile che sia un **apprendimento**.

Domanda: *i sogni in genere si dimenticano subito, ma a volte può capitare un sogno che tu ricordi per tutta la vita, con tutti i particolari. Cosa vuol dire? È un segno divino?*

È possibile. Il Signore per comunicare usa tutti i segni che vuole, siamo liberi noi ma è anche libero lui. Per cui nella storia ci sono dei sogni molto significativi, ad esempio San Giuseppe in sogno viene avvisato: «Scappa in fretta!», e scappa; in sogno gli dice: «Puoi tornare»; in sogno gli dice: «Guarda che là è pericoloso, cerca un altro posto», e così via: questa docilità ai sogni.

Don Bosco, poi, ha una storia sui sogni molto interessante. A volte sono sogni che lui ha provocato, perché ci sono frasi che per uno psicologo sono significative, don Bosco qualche volta racconta: «Stavo andando a dormire e mi chiedevo: chissà se sognerò qualcosa di utile per i miei ragazzi?». È possibile preparare i sogni, e se uno vuole poi ci sono dei corsi per cui è possibile orientare alcuni sogni su qualche cosa.

Ci sono altri sogni in don Bosco dove lui vede delle cose che non poteva sapere, ad esempio tutta la situazione dei ragazzi, che cosa vivevano dentro di loro, e così via. Non poteva sapere certe cose e le sognava e poi corrispondevano.

Dunque, il sogno può restare impresso perché è l'espressione: «Mi corrisponde profondamente a qualcosa che è rimasto immutato nella mia vita. E siccome è rimasto significativo ecco che io lo sento sempre vero, mi torna sempre vero».

Il **sogno è una rielaborazione di una emozione**, quindi può essere una scoperta bella, interessante, qualcosa che mi ha fatto capire qualcosa di importante, e mi resta dentro.

Grazie