



## Il coraggio e la paura

20 gennaio 2012



### Don Camillo. *Giovannino Guareschi*

Era già sera tarda e don Camillo stava dandosi da fare nella chiesa deserta. Aveva rizzata una scaletta sull'ultimo gradino dell'altare. Nel legno di un braccio della croce si era aperta una crepa, lungo la venatura, e don Camillo, stuccata la crepa, stava ora tingendo con un po' di vernice il gesso bianco della stuccatura. A un tratto sospirò, e il Cristo gli parlò sommesso.

*Cos'hai, don Camillo? Da qualche giorno mi sembri affaticato. Ti senti poco bene? Che sia un po' d'influenza?*

*No, Gesù, confessò senza alzare la testa don Camillo. È paura. Tu hai paura? E di che mai?*

*Non lo so: se sapessi di che cosa ho paura non avrei più paura. C'è qualcosa che non va, qualcosa sospeso nell'aria, qualcosa da cui non posso difendermi. Venti uomini che mi aggrediscono con lo schioppo in pugno non mi fanno paura: mi seccano perché sono venti e io sono solo e senza schioppo. Se io mi trovo in mezzo al mare e non so nuotare penso: fra un minuto affogherò come un pulcino. E allora, mi dispiace molto, ma non provo paura. Quando su un pericolo si può ragionare non si prova paura. La paura è per i pericoli che si sentono ma non si conoscono. È come se camminassi a occhi bendati su una strada sconosciuta. Brutta faccenda.*

*Non hai più fede nel tuo Dio, don Camillo?*

*L'anima è di Dio, i corpi sono della terra. La fede è grande, ma questa è una paura fisica. La mia fede può essere immensa, ma se sto dieci giorni senza bere, ho sete. La fede consiste nel sopportare questa sete accettandola a cuore sereno come una prova impostaci da Dio. Gesù, io sono pronto a sopportare mille paure come questa per amor vostro. Però ho paura. Mi disprezzate?*

*No, don Camillo, se tu non avessi paura, che valore avrebbe il tuo coraggio*

### Il coraggio

Il coraggio (avere cuore) è la virtù di chi sa affrontare pericoli e rischi con serenità e senza abbattersi e sa affrontare a viso aperto la sofferenza, il pericolo e l'incertezza.

*Chi ha paura muore ogni giorno, chi non ha paura muore una volta sola. (Paolo Borsellino)*

*Il coraggio non è l'assenza di paura, ma la consapevolezza che nella tua vita c'è qualcosa di più importante della paura (Ambrose Redmoon)*

*Il coraggio alimenta l'azione. La paura alimenta il pensiero. Vivere significa avere il coraggio di progettare e realizzare i pensieri. L'azione è la verifica dei pensieri. Qualcuno disse: la paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e non vi trovò nessuno. (Valerio Albisetti)*

*Il coraggio, uno, se non ce l'ha, mica se lo può dare (I promessi sposi).*

### Dopo una giornata particolarmente dura... *Martin Luther King*

Dopo una giornata particolarmente dura, andai a letto a tarda ora. Mia moglie era già addormentata ed io quasi sonnacchioso, quando il telefono squillò, e una voce irosa disse:

*Stai a sentire, negro, noi abbiamo preso tutti quelli di voi che abbiamo voluto. Prima della prossima settimana, ti dispiacerà di essere venuto a Montgomery"*

Io riattaccai, ma non potei dormire: sembrava che tutte le mie paure mi fossero piombate addosso in una volta: avevo raggiunto il punto di saturazione. Mi alzai dal letto e cominciai a camminare per la stanza; infine andai in cucina e mi scaldai una tazza di caffè. Ero pronto a darmi per vinto.

Cominciai a pensare a una maniera di uscire dalla scena senza sembrare un codardo. In questo stato di prostrazione, quando il mio coraggio era quasi svanito, decisi di portare il mio problema a Dio. La testa tra le mani, mi chinai sul tavolo di cucina e pregai ad alta voce. Le parole che dissi a Dio quella notte sono ancora vive nella mia memoria:

*Io sono qui che prendo posizione per ciò che credo sia giusto. Ma ora ho paura. La gente guarda a me come a una guida, e, se io sto dinanzi a loro senza forza né coraggio, anch'essi vacilleranno. Sono al termine delle mie forze. Non mi rimane nulla. Sono arrivato al punto che non posso affrontare questo da solo....*

In quel momento sperimentai la potenza di Dio come non l'avevo mai sperimentata prima. Mi sembrava di poter sentire la tranquilla sicurezza di una voce interiore che diceva:

*Prendi posizione per la giustizia, per la verità. Dio sarà sempre al tuo fianco.*

La paura si allontanò per sempre e fui pronto, nel nome di Dio, ad affrontare ogni pericolo, ogni prova. Sentivo che in un mondo buio e confuso il regno di Dio può ancora regnare nel cuore degli uomini... Dio non ci lascia soli nelle nostre agonie e nelle nostre battaglie: ci cerca nelle tenebre e soffre con noi.

### Ansia, panico e paura

*La lezione più importante che l'uomo possa imparare in vita, non è che nel mondo esiste la paura, ma che dipende da noi trarne profitto e che ci è consentito tramutarla in coraggio. (Tagore)*

L'ansia è una delle reazioni umane più diffuse e ha alla sua base la paura, che si definisce come una risposta emotiva ad una minaccia o ad un pericolo di solito esterno. Si

impara molto in fretta , è molto duratura e comporta più o meno le stesse reazioni fisiche sia nei mammiferi che nei rettili. Negli esseri umani esisterebbe un vero e proprio circuito cerebrale della paura. Molti pazienti sono consapevoli di avere una paura irrazionale ed irragionevole per qualcosa ma nonostante questo non riescono a calmarsi. L'ansia è molto più pericolosa della paura. essa è una apprensione o spiacevole tensione data dall'intimo presagio di un pericolo imminente e di origine in gran parte sconosciuta.

Ne deriva che quando si prova è sproporzionata a qualsiasi stimolo noto, alla minaccia o al pericolo che ci sovrasta realmente. Le cause dell'ansia sono intime e difficilmente individuabili. Si può definire "normale" quell'ansia che viene affrontata con comportamenti costruttivi e protettivi, permettendo di mantenere una capacità di giudicare in maniera matura. Parliamo invece di ansia "patologica" quando l'individuo ne risente in maniera tale da mancare di efficienza e da non saper raggiungere scopi realistici. L'ansia scatena reazioni:

- fisiologiche, con sintomi che interessano l'apparato cardiocircolatorio, gastrointestinale, respiratorio, ed in generale neurovegetativo con aumento della pressione, tensione dei muscoli, aumento del battito cardiaco e della frequenza respiratoria, accelerazione dei processi di memorizzazione e dell'ideazione, aumento dell'attività sensoriale.
- cognitive, come la catastrofizzazione, la valutazione irrazionale della realtà, il perfezionismo, l'astrazione selettiva, l'autosvalutazione, la polarizzazione sulle cose che temiamo, ...
- comportamentali; con la fuga dalla realtà e attacchi di panico con palpitazioni, capogiri, sudorazione, sensazione di soffocamento, tremore e brividi, e sintomi cognitivi quali paura di morire, di soffocare di diventare pazzo ecc.

### **La paura.**

*Anna Oliverio Ferraris, 2002, Enciclopedia multimediale delle scienze filosofiche*

La paura è una delle emozioni fondamentali con cui noi nasciamo e che, come ogni emozione, ci serve per strutturare il nostro mondo, la nostra vita. Chi dice di non avere paura è semplicemente un incosciente, perché corre moltissimi rischi. Però non bisogna lasciare che essa superi certi limiti e che diventi invasiva.

Se noi pensiamo di poter avere un controllo su certe situazioni, la paura diminuisce lasciando spazio alla razionalità. In certe situazioni la paura finisce per essere terrore, soprattutto quando pensiamo di non avere vie d'uscita. È importante imparare fin da piccoli a valutare i modi per fronteggiarla. Quando un bambino man mano che cresce deve imparare a contare su sé stesso.

La paura è sempre istintiva e collegata ai fattori culturali. Oggi abbiamo paura della: bomba atomica, terrorismo, armi biologiche e tutto quello che sfugge al nostro controllo. Tutte le paure originano dalla paura fondamentale ossia dalla consapevolezza che noi siamo persone finite e che un giorno moriremo.

Questo è l'elemento irrisolvibile che crea tutte le altre paure. La soluzione consiste nel rassegnarci all'idea di doverci preparare a questo evento ultimo, accettando la propria condizione di esseri che nascono e che muoiono. Dobbiamo proiettarci nell'idea che noi facciamo parte del genere umano. C'è chi si rifiuta di pensarci, chi invece la sfida continuamente per sondare i suoi limiti come in certe attività sportive. ma ci sono altri modi basati sulla razionalità. Nella storia antica vi è una differenza tra il coraggio fisico di Achille e quello razionale di Ulisse. Quest'ultimo accetta che il ciclope mangi alcuni dei suoi compagni, senza lasciarsi prendere dal panico, perché egli ha una sua strategia.

Così come ci sono tante forme di paura, ci sono altrettante forme di coraggio. È necessario che la paura sfoci nel coraggio, che non è incoscienza ma qualcosa di calcolato. Di volta in volta, si può attuare una forma di coraggio che consenta di prendere immediatamente un'iniziativa o di saper aspettare il momento giusto per reagire.

La paura è molto contagiosa, perché noi siamo degli animali gregari che vivono in gruppo e se qualcuno individua una minaccia, la trasmette agli altri e spesso si trasforma in panico incontrollabile, ma possono anche essere alleviate se condivise.

Ogni età ha le sue paure. Il neonato ha paura dei rumori forti, del dolore, ma non del buio. Avrà paura del buio intorno ai due, tre anni, perché si sarà abituato alla differenza luce e buio. Un bambino di due o tre anni non ha ancora paura dei mostri, perché non sa rappresentarseli. A quattro o cinque anni incomincia a sentire parlare di morte e comincia a farsene una prima idea.

A sette o otto anni può cominciare ad avere paura degli incidenti, dei ladri e delle punizioni.

Un adolescente sviluppa paure inerenti al suo rapporto con gli altri, vuole essere più autonomo e spesso ha paura di fare una brutta figura. Si tratta di paure sociali.

Maggiore è la conoscenza e minore è la paura.

È questo che ci differenzia dagli animali. Dalle paure di natura esistenziale può nascere l'angoscia.

### **I giovani, col coraggio di vivere e la paura di perdere. Paola Bruschi**

L'adolescente di oggi è spesso visto come perennemente indeciso, apatico, poco impegnato, indecifrabile, a rischio...

Gli adulti fanno fatica ad accettare che gli adolescenti antepongano la realizzazione del sé (narcisismo) a ogni altra cosa. Questo li colloca in una sorta di territorio franco, dove regole e istituzioni sono poco influenti e spesso prive di significato e dove gli adulti non sono degli avversari ma potenziali risorse: se collaborano.

L'autorità non viene contestata perché non è considerata molto importante.

La situazione di Narciso a volte attraverso un vero e proprio culto del sé, è generatrice di ansia, oggetto di nebulose aspettative di realizzazione di un progetto che non coincide con qualcosa di riconoscibile, ma con un'individualità inconfondibile, diversa e in-

sostituibile. L'adolescente ha paura di perdere perché si vergogna profondamente dei propri fallimenti.

Bisogna a non far vergognare i ragazzi dei loro fallimenti. È importante aiutare i ragazzi a separare il rischio del fallimento dalla realizzazione del sé e favorire il loro processo creativo per la realizzazione del loro futuro.

L'adolescente, è fragile e ha bisogno della giusta temperatura affettiva poiché nelle loro vite è entrato un ospite inquietante: il nichilismo per il quale nessun valore ha più valore per vivere solo il presente che li vivere le passioni ma non i sentimenti.

Bisogna farli incuriosire delle loro stesse capacità, dei loro talenti, delle loro abilità e dar corpo alla loro espressività e farli innamorare di sé aiutandoli ad apprendere l'arte del vivere.

### **Il coraggio, l'altra faccia della paura.** *Riccardo Dal Monte-La via del coraggio*

Il coraggio e la paura sono due emozioni con le quali tutti noi dobbiamo fare i conti nella vita quotidiana. Ma in che cosa si trasformano quando l'uomo deve affrontare scenari completamente diversi, quelli delle guerre, delle battaglie, degli scontri in cui si può uscirne vivi, così come trovarvi la morte?

La psicologia ha spiegato come la paura non sia altro che l'altra faccia del coraggio e viceversa, due poli opposti che a volte si scambiano i ruoli. Così come non esiste il coraggio assoluto, non esiste nemmeno la paura assoluta.

L'uomo qualunque di fronte alla morte ha saputo, in molti casi, trasformare la propria paura in coraggio, in atto di eroismo quotidiano, come resistere, mesi e anni, nella snervante guerra di trincea durante il primo conflitto mondiale, mostrando come reagire alla violenza, al massacro, al sangue, rinnegando la paura e l'impulso del terrore.

Perché in fondo, il coraggio è anche abituarsi all'orrore e non solo sconfiggere la paura per un momento più o meno lungo, ma rinchiuderla stabilmente in un angolo del nostro inconscio, della nostra anima.

### **La scelta.** *Bruno Ferrero, Il segreto dei pesci rossi*

Un uomo si sentiva perennemente oppresso dalle difficoltà della vita e se ne lamentò con un famoso maestro di spirito.

*Non ce la faccio più! Questa vita mi è insopportabile.*

Il maestro prese una manciata di cenere e la lasciò cadere in un bicchiere pieno di limpida acqua che aveva sul tavolo, dicendo:

*Queste sono le tue sofferenze.*

Tutta l'acqua del bicchiere s'intorbì e s'insudiciò. Il maestro la buttò via. Poi prese un'altra manciata di cenere, identica alla precedente, la fece vedere all'uomo, poi si affacciò alla finestra e la buttò nel mare. La cenere si disperse in un attimo e il mare rimase esattamente com'era prima.

*Vedi? Ogni giorno devi decidere se essere un bicchiere d'acqua o il mare.*

**Ricomincia sempre.** *Leone Magno*

Non ti arrendere mai,  
neanche quando la fatica si fa sentire,  
neanche quando il tuo piede inciampa,  
neanche quando i tuoi occhi bruciano,  
neanche quando i tuoi sforzi sono ignorati,  
neanche quando la delusione ti avvilita,  
neanche quando l'errore ti scoraggia,  
neanche quando il tradimento ti ferisce,  
neanche quando il successo ti abbandona,  
neanche quando l'ingratitude ti sgomenta,  
neanche quando l'incomprensione ti circonda,  
neanche quando la noia ti atterra,  
neanche quando tutto ha l'aria del niente,  
neanche quando il peso dei peccati ti schiaccia.  
Invoca il tuo Dio, stringi i pugni, sorridi...  
E ricomincia!