



## Vincere la paura

31 luglio 2015



### **Ambra Angiolini: troppa cronaca nera, vivo nella paura**

*Gery Palazzotto per OK La salute, gennaio 2008)*

«Perché giornali e televisione mi bombardano di dettagli raccapriccianti?», si domanda Ambra Angiolini. «Ogni giorno l'ondata di cronaca nera che arriva dai media mi sommerge. E io sto male».

«So tutto della morte di Samuele Lorenzi, ma non ricordo il suo sorriso. Accendo la televisione e assisto all'agonia straziante di Meredith Kercher. Sfoglio un giornale e mi macchio degli schizzi di sangue di Chiara Poggi. Sto male.

Il bombardamento di dettagli, con analisi necroscopiche ed esplorazioni ginecologiche, mi fa paura. Una paura che si riverbera nella mia esistenza, giorno dopo giorno. Il male è dappertutto, penso: nell'uomo che m'incrocia mentre vado a fare la spesa, nell'appartamento dei vicini, forse anche a casa mia.

E allora penso: se l'orrore è qui, accanto a me, tra i miei cari, tutto il resto come deve essere? Poi abbraccio i miei figli, li metto a letto e penso che non ci devo pensare.

Per non sporcare l'armonia familiare, butto dentro tutto e chiudo il tappo. È solo una paranoia, mi dico. Una paranoia da cronaca nera. Sto male in silenzio.

Sono cresciuta in quello che mi sembra un altro mondo. Facevo la spesa con mia madre, ci si conosceva tutti nel quartiere e se non ci si conosceva ci si poteva sempre presentare.

A scuola andavo a piedi e la paura di brutti incontri non era nel conto. Se per caso c'era un incidente la gente faceva largo per facilitare i soccorsi, oggi ci si accalca per riprendere la scena coi telefoni cellulari.

Non era un mondo migliore, era solo raccontato in modo diverso. Il bene e il male erano sempre lì, sono sempre stati lì, solo che nessuno si sognava di mischiarli. E soprattutto il delitto non era uno spettacolo quotidiano.

### ***Mi sento a rischio, sempre e dovunque***

Pensateci bene, la vicenda di Garlasco oggi viene assimilata a Beautiful. I criminologi te li ritrovi davanti a qualunque ora che ti spiegano perché la vittima aveva le gambe aperte o, tecnicamente, come un assassino può aver abusato di una donna senza lasciare tracce biologiche.

C'è una raccapricciante inondazione di dati espliciti che mi sconvolge. Perché mi dite questo? Perché mi raccontate cose che non devo sapere? Non sono un magistrato né un medico legale. Quando, nel 2004, sono diventata mamma per la prima volta, ricor-

do di aver provato un senso di vertigine davanti al resoconto giornalistico di una madre che affogò nella vasca da bagno il suo bambino.

Di lì a poco si scatenò il fenomeno delle mamme assassine che televisioni e quotidiani raccontarono con morboso trasporto. Mi venne da pensare: com'è possibile che una persona un giorno si sveglia e decide che il bene più prezioso non ha più valore? Succede così spesso? A me può accadere? Se sono io l'arma peggiore, tutto il resto cos'è?

Ne è nata una sensazione di pericolo costante, ingiustificato e soprattutto diffuso. Così, prendi un aereo e provi per la prima volta la paura di volare: e se c'è un attentatore? Sali sul treno e ti guardi intorno tre volte prima di sederti: e se c'è uno stupratore? Entri in un universo che non è il tuo, quello in cui sei cresciuto. La violenza non è il tuo quotidiano, tu non vuoi entrare dovunque, sapere tutto proprio tutto, tu hai limiti, pensieri, pudore.

Se uno non ha una fine, non sa fermarsi. E io mi voglio fermare. Non voglio vivere, secondo per secondo, l'agonia del piccolo di Cogne, mi strazia già il pensiero del bambino assassinato. Non voglio che i miei figli crescano con l'orrore spettacolarizzato, loro all'orrore non dovranno abituarsi mai.

### ***Dove finisce la dignità delle vittime?***

---

Mi sembra che certe crudeltà narrate in modo morboso generino una sete di altre crudeltà: si cerca, si scava, in fondo c'è il nulla. L'informazione è necessaria, ma c'è un limite. Non credo che un evento tragico perda d'effetto se privato dei dettagli macabri. Sfoglio un giornale e trovo un articolo sulle lacerazioni provocate da un coltello su una povera ragazza.

Nella pagina seguente, una foto sul primo topless della stagione. Tutto questo mi sembra volgare. Le vittime hanno una dignità, i morti sono celebrati da foto che li ritraggono sorridenti, magari col vestito buono nel salotto di casa. È quello il volto che va ricordato. I patimenti o le atrocità che hanno subito prima di andarsene non devono essere il loro epitaffio».

### ***La paura si supera guardandola! Raffaele Morelli, Riza Psicomatica***

Riflettiamo: di che cosa abbiamo paura più di tutto? Dello sconosciuto. “ Non aprire quella porta, chissà cosa ci sarà dietro” ... Le paure ci ricordano che dentro di noi abita un luogo misterioso che non conosciamo. Le paure ci ricordano che, nonostante i nostri ragionamenti e la voglia di controllare tutto, c'è qualcosa di più forte di noi che ci spaventa. È la stessa paura che provavamo da bambini quando ci raccontavano una fiaba: “ C'era una volta un lupo cattivo...”. Le paure indicano che possiamo perderci, che c'è un labirinto, che ci sono mostri; molte volte però i mostri sono dentro di noi e siamo noi a renderli tali.

### ***Immagina bene le tue emozioni***

---

Una mia paziente mi diceva:

*Dottore, io sono una persona che non si arrabbia mai e come sento qualcuno che*

*alza la voce mi viene il batticuore. Sarà perché i miei genitori facevano delle scenate... io non ho mai fatto una scenata. Quando qualcuno è aggressivo me ne vado.*

A questa signora consigliavo di immaginare la rabbia che lei temeva così tanto, non come una nemica ma come una presenza amica: le paure dei mostri che lei aveva, le paure di uscire da sola per timore di essere violentata, aggredita.

Queste paure erano in realtà espressione paradossale di questa sua aggressività repressa, di questa guerra che lei avrebbe voluto fare con tante persone incominciando dal suo partner. Insomma, le paure ci rivelano che c'è qualcosa di noi che non accettiamo eppure è nostro.

Questa persona è stata davvero bene quando ha cominciato a fare, senza che se ne accorgesse, qualche scenata. I mostri che sognava spesso di notte non sono più venuti a trovarla. L'inconscio era contento di lei. Una volta, in una seduta, le dissi:

*Signora, se ha così tante paure, forse qualcosa dentro di lei non è contento di come si tratta*

Trattarsi bene vuol dire trattarsi con i nostri lati deboli, fragili, aggressivi.

Hai paura solo... di te stesso!

Abbiamo paura di noi e questa paura la camuffiamo in paura di eventi che possono aggredirci, stordirci, farci del male. Le paure sono il luogo di un territorio sconosciuto: quando ho paura, io mi accorgo che c'è qualcosa che non so, che non conosco.

Quando abbiamo paura noi sappiamo che tutte le nostre certezze svaniscono. L'incertezza e l'insicurezza sono qualcosa di importante e di positivo. Essere insicuri significa non decidere. Spesso prendiamo decisioni troppo lineari, troppo direzionate. Le paure rompono il nostro schema di una razionalità troppo diretta. Vogliamo essere in un solo modo, un solo personaggio. Le paure combattono la nostra testardaggine che la vita vada in una sola direzione.

## **La paura, Benessere.com**

Che cos'è la paura?

Con questo termine s'identificano stati di diversa intensità emotiva che vanno da una polarità fisiologica come il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine o l'esitazione sino a una polarità patologica come l'ansia, il terrore, la fobia o il panico.

Il termine paura è quindi utilizzato per esprimere sia un'emozione attuale sia una emozione prevista nel futuro, oppure una condizione imprevista, o un semplice stato di preoccupazione e di incertezza.

L'esperienza della paura è rappresentata da un senso di forte spiacevolezza e da un intenso desiderio di evitamento nei confronti di un oggetto o situazione giudicata pericolosa.

Altre costanti dell'esperienza della paura sono la tensione che può arrivare sino alla

immobilità (l'essere paralizzati dalla paura) e la selettività dell'attenzione ad una ristretta porzione dell'esperienza.

Questa focalizzazione della coscienza non riguarda solo il campo percettivo esterno ma anche quello interiore dei pensieri che risultano statici, quasi perseveranti. La tonalità affettiva predominante nell'insieme risulta essere negativa, pervasa dall'insicurezza e dal desiderio di fuga.

Da dove nasce la paura? Dai risultati di molte ricerche empiriche si giunge alla conclusione che potenzialmente qualsiasi oggetto, persona o evento può essere vissuto come pericoloso e quindi indurre una emozione di paura.

La variabilità è assoluta, addirittura la minaccia può generarsi dall'assenza di un evento atteso e può variare da momento a momento anche per lo stesso individuo. Essenzialmente la paura può essere di natura innata oppure appresa. I fattori fondamentali risultano comunque essere la percezione e la valutazione dello stimolo come pericoloso o meno.

### ***Le paure innate***

---

Sono originate da: stimoli fisici molto intensi come il dolore oppure il rumore; oggetti, eventi o persone sconosciuti dai quali l'individuo non sa cosa aspettarsi e neppure come eventualmente affrontare; situazioni di pericolo per la sopravvivenza dell'individuo o per l'intera specie: l'altezza, il buio, il freddo, l'abbandono da parte della figura di attaccamento; circostanze in cui è richiesta l'interazione con individui o animali aggressivi.

Esempi di paure tipicamente innate sono: la paura degli estranei, del buio, la paura per certi animali (ragni e serpenti), il terrore alla vista di parti anatomiche umane amputate.

### ***Paure apprese***

---

Riguardano un'infinita varietà di stimoli che derivano da esperienze dirette e che si sono dimostrate penose e pericolose. Il meccanismo universale responsabile dell'acquisizione di paure apprese è definito condizionamento, che può trasformare un qualunque stimolo neutro in stimolo fobico, mediante la pura associazione per vicinanza spaziale e temporale a uno stimolo originariamente fonte di paura.

### ***Quali sono le funzioni della paura?***

---

Sicuramente, la paura ha una funzione positiva, così come il dolore fisico, di segnalare uno stato di emergenza e allarme, preparando la mente il corpo alla reazione che si manifesta come comportamento di attacco o di fuga. Inoltre, in tutte le specie studiate l'espressione della paura svolge la funzione di avvertire gli altri membri del gruppo circa la presenza di un pericolo e quindi di richiedere un aiuto e soccorso.