



## Schiavi della paura

3 giugno 2016



### Schiavi nella paura liberi nel timore

*Gigi Anataloni, Missioni Consolata, 1 maggio 2016*

Stiamo certamente vivendo tempi difficili. Non occorre essere dei maghi per saperlo. E non è una crisi come le tante che abbiamo già vissuto o cui abbiamo assistito da spettatori nel non lontano passato. La crisi è in casa nostra. Sta sconvolgendo il nostro modo di vivere, le nostre sicurezze, i valori in cui crediamo, le nostre relazioni, il nostro modo di essere, qui in casa nostra. E non solo siamo messi in pericolo nel presente, ma siamo derubati del nostro futuro.

#### **E abbiamo paura.**

Non è nuova la paura. È compagna del nostro modo di vivere ormai da molto tempo, anche se fino a oggi avevamo imparato a convivere senza neanche rendercene conto. È cresciuta pian piano insieme al nostro benessere in contemporanea con l'accorciarsi delle distanze che i nostri bambini possono percorrere senza essere accompagnati. Si è insinuata nelle pieghe della nostra esistenza con l'aumentare dell'ansia e dello stress e la scomparsa del sorriso dalle nostre facce.

È aumentata insieme al nostro ego gonfiato da tanti diritti, difesi con sempre maggior bellicosità, mentre calava la tolleranza verso gli altri, soprattutto la fiducia in chi lavora al nostro servizio: medici, insegnanti, preti ... Sembra svanire tutte le volte che aggiungiamo un amico digitale nei social, ma poi si riaffaccia quando ci rendiamo conto della nostra solitudine priva di amici veri.

E c'è chi ci guadagna sulla nostra paura. Politici l'alimentano ad arte per una manciata di voti. Datori di lavoro la usano per sfruttare e ricattare. Avvocati guazzano nella nostra litigiosità. Costruttori trasformano le nostre case in prigioni.

Maghi, astrologi, guru di vario tipo, profeti e veggenti, esorcisti e guaritori, apocalittici e imbroglioni, lobbisti e burocrati, costruttori d'armi ed esperti di sicurezza, case farmaceutiche e salutisti, assicuratori ed estetisti, la tengono ben viva per non perdere un'inesauribile fonte di ricchezza.

Come se non bastassero i guai che abbiamo già, ecco migranti, profughi e rifugiati che, ci dicono, ci rubano il lavoro, portano malattie, si prendono tutti i privilegi ignorando i doveri, mangiano le risorse pubbliche che dovrebbero invece andare ai cittadini, sono ladri e delinquenti cacciati dai loro paesi che così hanno svuotato le prigioni, sono vivaio e nascondiglio di terroristi.

Ed ecco il terrorismo, l'incubo dei nostri giorni, che ti fa sentire davvero nudo e indifeso.

È il trionfo della paura che ci toglie libertà, gioia, fiducia, speranza, futuro.

### **Rassegnati al peggio, dunque?**

Timore. È una parola abusata perché abbinata a paura, come se fossero madre e figlio. La sua accezione negativa è di sicuro la più popolare. Eppure il timore può essere tutt'altro rispetto alla paura, anzi, ne diventa il miglior antidoto.

Mentre la paura nasce dallo scontro con l'orribile, il terrificante e l'oscuro, il timore è risposta al bello, al grande, all'incommensurabile e «abbagliante». La paura vive di sudditanza e dominio, il timore cresce nel rispetto, costruisce relazioni, aumenta fiducia e responsabilità. Il timore sgonfia chi è troppo pieno di sé, rafforza l'autostima di chi non si considera abbastanza, fa vedere chi ci sta attorno come dei compagni di viaggio invece che come nemici e rivali.

Il timore si nutre di rispetto e meraviglia, come quando uno ha in mano un oggetto prezioso e delicato, come un padre che prende in braccio suo figlio appena nato, come il contemplare il cielo stellato dalla cima di un monte nel silenzio della notte.

Allora il timore diventa contemplazione, la contemplazione ricerca, la ricerca conoscenza, la conoscenza sapienza, la sapienza relazione, la relazione incontro, l'incontro dono ... E trovi la tua dimensione vera, senza superbia, autosufficienza e arroganza, in una realtà di relazioni libere e liberanti, in cui gli altri ti completano e sono da te arricchiti.

### **Paura di amare: Perché a volte amare è difficile**

*Dott.ssa Monia Ferretti, 28 ottobre 2014*

Paura di amare, si tratta di una condizione che accomuna molti e uomini e molte donne.

Cos'è l'amore? È quel forte sentimento che lega due individui, che a volte irrompe nella vita come un fulmine a ciel sereno, e sconvolge un equilibrio esistente portando a rivedere priorità, abitudini, interessi, ogni cosa. È quel sentimento che spinge due individui l'uno verso l'altra, che li porta a desiderare di condividere tutto, a volte anche la vita.

È come entrare in uno stato di ebbrezza, che porta a perdere la solita obiettività e a mettere momentaneamente il resto in secondo piano.

Innamorarsi sembra essere qualcosa di semplice e del tutto naturale ed è proprio così, ma non per tutti! Non è sempre facile lasciarsi andare all'amore.

A volte possono entrare in gioco emozioni contrastanti e non facili da gestire.

In quanto per innamorarsi bisogna lasciarsi andare, abbassare le difese, in un certo senso porsi in una situazione di maggiore vulnerabilità e per qualcuno tutto ciò non è di facile attuazione.

### **Paura di amare: quali le cause**

I motivi alla base della paura di amare possono essere molteplici. Paure su paure che attanagliano letteralmente la mente dell'individuo, che non riesce a lasciarsi andare

alle emozioni. Un individuo che crea nella propria testa un'immagine negativa del rapporto con l'altro, che spesso non è reale!

Sono tanti i motivi che possono portare ad avere paura di amare, ma alla base c'è sempre una costante, la paura di soffrire ed è proprio questo che porta alcuni a costruirsi una sorta di protezione, per non rischiare di cadere in balia di questo sentimento.

Alcuni prediligono storie superficiali, pronti a fuggire nel momento in cui qualcosa dovesse cambiare, e il proprio controllo della situazione dovesse venire meno.

Alcuni portano avanti più storie in modo da non coinvolgersi troppo con un solo partner. Altri dopo aver vissuto esperienze negative abbandonano la possibilità di innamorarsi.

Ad un certo punto occorre chiedersi: lasciarsi andare davvero all'amore, e a tutte le bellissime sensazioni che ad esso si associano, è qualcosa per cui vale la pena mettersi in gioco?

Cosa mi porta a vivere l'amore e il legame con l'altro come fonte di sofferenza?

Ogni individuo porta con sé la propria storia e il proprio modo di vivere l'amore. E questo è legato al proprio modo di essere, di funzionare nel mondo e nelle relazioni.

L'individuo porta con sé un bagaglio d'informazioni e convinzioni personali, che lo portano a comportarsi in un certo modo e a compiere delle scelte ben precise.

Nonostante tutte le paure, occorre partire dal presupposto che non esiste amore senza separazione. Ognuno di noi nasce e cresce nella propria famiglia, poi come è giusto che sia prima o poi se ne allontana e non per mancanza di amore, ma per acquisire la propria autonomia... e questo è solo un esempio del normale ciclo della vita.

Le storie iniziano, a volte per una serie di vicissitudini finiscono e le persone cambiano, anche questo fa parte del normale ciclo della vita. Ma ogni persona ed ogni situazione avrà certamente lasciato un segno importante.

### **Paura di amare: due aspetti da non dimenticare**

Non annullarsi mai nel rapporto, rimanere sé stessi e continuare sempre a coltivare la propria individualità

Essere sinceri su ciò che si vuole o meno, sulle proprie esigenze, su come si intende vivere il rapporto. La chiarezza verso l'altro e il rispetto verso sé stessi, sono i presupposti fondamentali per impostare un buon rapporto di coppia. E a parte questo... è indubbio che l'amore ci renda più vulnerabili e più dipendenti dai gesti dell'altro, dai suoi comportamenti, dalle sue parole, amare è un rischio...

Ma nessuno potrà mai darci la certezza che l'altro non ci lascerà mai, che non ci farà soffrire. Ma lasciar andare questa certezza è l'unico modo per vivere l'amore. Godere delle meravigliose emozioni che può donare, e non essere assillati dalla costante paura di amare.