

Le Comete FrancoAngeli



*Roberto
Costantini,
Paolo
Bartolini*

USCIRE DALLA PAURA E RIAPRIRSI ALLA VITA

Strategie per il cambiamento
e l'auto-aiuto

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

*Roberto Costantini,
Paolo Bartolini*

USCIRE DALLA PAURA E RIAPRIRSI ALLA VITA

Strategie per il cambiamento
e l'auto-aiuto

Le Comete/FrancoAngeli

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Ristampa

Anno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione (ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota od in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali (www.clearedi.org; e-mail autorizzazioni@clearedi.org).

Stampa: Tipomozza, via Merano 18, Milano.

R. C.

“... alla capricciosa poesia della mia Anima...”.

P. B.

“Alla memoria di mio padre Domenico. A mia madre e mio fratello, che rimangono. A Lucia e Maria Vittoria, e al nostro viaggio appena cominciato”.

Indice

Introduzione	pag. 11
Ringraziamenti	» 13
1. Paura e cultura: gli scenari del nuovo millennio	» 15
1. La paura tra storia e natura	» 15
Riassunto	» 28
2. Le origini della paura patologica	» 31
1. Dalla paura normale alla paura patologica	» 31
2. Paura e dintorni	» 42
3. Le origini del Funzionalismo moderno	» 45
4. Concetti chiave del modello Funzionale	» 48
5. Classificazione delle paure	» 54
5.1. L'ansia	» 56

5.2. Le fobie	pag. 59
5.3. L'attacco di panico	» 60
5.4. Depressione e paura	» 62
5.5. Ossessioni, compulsioni e pensiero magico	» 64
Riassunto	» 66
3. Riprendersi la vita. Strategie per il cambiamento	» 69
1. Un manuale per uscire dalla paura	» 69
2. Le paure di allora nella vita di oggi	» 71
3. Falso Sé e adattamenti instabili	» 76
4. Uscire dal "Salvatore"	» 81
5. Saper percepire la realtà	» 86
6. Alleggerire il controllo e i doverismi	» 88
7. Guarire le paure profonde (Essere tenuti e protetti)	» 90
8. Il piacere di Stare	» 92
9. Imparare a respirare	» 95
10. Modificare il dialogo interno	» 96
11. Forza e Consistenza	» 98
12. Liberare la voce	» 102
13. Accettare la realtà e affrontare il nuovo	» 102
14. Aprire la capacità di commuoversi	» 104
15. Appartenenza e Amore	» 106
16. Alleanza e contatto profondo	» 109
17. Autostima e Autonomia	» 111
18. L'immaginazione progettuale	» 114
19. Volontà e responsabilità	» 116

20. Vitalità (movimenti, guizzi, gioco e divertimento)	pag. 117
21. Una salutare Perdita di controllo	» 119
22. Lasciare andare il passato doloroso	» 120
23. L'uomo di fronte alle paure fondamentali dell'esistenza	» 122
Conclusioni	» 127
Appendice. Test di autovalutazione	» 129
Bibliografia	» 139

Introduzione

Da tempo immemore l'uomo, per garantire la propria sopravvivenza, prova a dare ordine a una realtà che, a causa delle sue incessanti metamorfosi, tende naturalmente a disconfermare aspettative e previsioni, minando in questo modo ogni pretesa di sicurezza ultima. La paura emerge proprio laddove il pericolo si fa più evidente, suscitando nell'organismo del singolo individuo reazioni psicofisiche di varia entità. La psicologia contemporanea ci ricorda, tuttavia, che questa emozione così antica conserva il suo vantaggio evolutivo solo se comunicata ed esplorata all'interno di un contesto sociale e relazionale protetto, in assenza del quale rischia di diventare un'esperienza fortemente limitante e perniciosa.

Il presente saggio intende dunque avvalersi di strumenti diversi – forniti dalla psicologia, dalla filosofia e dalla sociologia – per illustrare la genesi della paura patologica e tracciare possibili percorsi di cambiamento, muovendo dalla convinzione che solo una trasformazione dei propri modi di vita consenta di attenuare le paure più tenaci e infine di abbandonarle, secondo un

circolo virtuoso che si compone di due momenti complementari: uscire dalla paura e riaprirsi alla vita, ma anche riaprirsi alla vita per uscire dalla paura.

Tutto ciò sarà reso più chiaro dall'impiego di un meta-modello di lettura del funzionamento umano che attinge soprattutto dalla psicologia Funzionale, senza per questo rinunciare a integrazioni provenienti dalla Teoria dell'Attaccamento e dalle neuroscienze. Parlare della paura ci permetterà, inoltre, di analizzare con spirito critico gli effetti dei dispositivi economici e politici che, influenzando in modo massiccio sull'ambiente sociale e naturale, stanno generando nuove angosce collettive a cui sembra difficile dare risposta, tanto più in presenza di un uso spregiudicato dei *media* volto a influenzare, quotidianamente, le nostre reazioni emotive profonde.

Schematicamente possiamo dire che il primo capitolo del libro è dedicato proprio a questi aspetti "sistemici" della paura e alle interazioni esistenti fra individuo, società e apparati di potere.

Il secondo presenta al lettore i sintomi e le cause evolutive della paura profonda, per poi introdurre la terminologia Funzionale e fornire le basi indispensabili per avvicinarsi, subito dopo, alle pratiche di auto-aiuto.

Il terzo e ultimo capitolo intende fornire soluzioni e spunti di riflessione per trasformare la paura di vivere in una nuova e consapevole riapertura al mondo, stimolando la ricerca di un benessere relazionale autentico che superi la pretesa, destinata al fallimento, di poter essere felici da soli.

Infine, nell'Appendice, abbiamo inserito un semplice test di autoconoscenza pensato per accompagnare il soggetto nella valutazione dei propri livelli di paura e nella scelta del percorso di crescita più adatto alle sue esigenze. È infatti probabile che alcuni lettori abbiano bisogno di affidarsi a un professionista esperto (psicoterapeuta, psicologo o counselor) per sciogliere il nodo della paura e ritrovare fiducia in se stessi. Per loro questo libro sarà comunque un'agile introduzione alle dinamiche della

paura, corredata da esercizi e suggerimenti volti a depotenziare il disagio e a risvegliare la consapevolezza.

Ringraziamenti

Entrambi gli autori intendono ringraziare il professor Luciano Rispoli, senza il quale questo libro non sarebbe potuto venire alla luce nella sua forma attuale. Particolare gratitudine a tutte le persone che ci sono state vicine e ci hanno incoraggiato, con un sostegno sincero, costruttivo e affettuoso, a portare fino in fondo ciò in cui crediamo.

Paura e cultura: gli scenari del nuovo millennio

1. La paura tra storia e natura

Come ogni manifestazione dell'essere umano anche la paura deve essere studiata al crocevia tra campi del sapere diversi.

Questo perché – superata ormai la vecchia contrapposizione fra natura e cultura, e quindi fra “innato” e “acquisito” – biologi, filosofi, antropologi e psicologi concordano largamente sull'importanza di pervenire a un nuovo paradigma di conoscenza che tenga conto delle interazioni continue e reciproche fra individuo e ambiente, senza cadere in inutili riduzionismi.

L'esito di questi sforzi congiunti è una Teoria della Complessità che, avvalendosi di contributi multidisciplinari, punta a comprendere i suoi oggetti di studio senza separarli dal loro contesto vitale di appartenenza.

Le stesse emozioni possono essere definite come delle risposte psicofisiologiche “complesse”, caratterizzate da varie componenti – cognitive, fisiologiche, espressive, soggettive – che riguardano sempre la persona nella sua interezza.

Limitandoci alla paura possiamo notare come ogni suo stato si associ a:

- una valutazione di massima dell'evento che ha generato l'emozione; tale operazione è resa possibile da un centro nervoso denominato "amigdala" che si trova nel sistema limbico del cervello umano. L'amigdala rappresenta una specie di memoria emozionale che analizza l'esperienza in corso raffrontandola con quanto già accaduto nel passato, favorendo la successiva integrazione delle informazioni a livello corticale (*aspetto cognitivo*);
- precise modificazioni neurofisiologiche e ormonali che alterano l'equilibrio omeostatico dell'organismo: respirazione toracica intensa, accelerazione del battito cardiaco, rilascio di adrenalina, facilitazione del riflesso di trasalimento, produzione di endorfine per attenuare il dolore durante un'eventuale fuga, rilascio dell'ormone dello stress ecc. (*aspetto fisiologico*);
- segnali mimici e vocalizzazioni volti a richiamare l'attenzione dei propri simili favorendo lo scambio empatico (*aspetto espressivo e comunicativo*). Si ricordi che le configurazioni espressive delle emozioni sono innate e universali. L'ambiente culturale influisce solamente sulle "circostanze attivanti" e sulle cosiddette "regole di esibizione", intendendo con questo l'intensificazione, l'attenuazione, la neutralizzazione o la dissimulazione dell'emozione percepita;
- vissuti coscienti sperimentati in prima persona (*aspetto fenomenologico e soggettivo* dell'esperienza).

Detto questo ricordiamo che la funzione originaria della paura resta quella di proteggere l'organismo da situazioni e agenti minacciosi che potrebbero arrecare danno alla sua integrità; in quanto tale essa prende la forma di una reazione istintiva che mette in guardia l'individuo rispetto a possibili fonti di pericolo, attivando schemi comportamentali semi-automatici – fuga, attacco, immobilizzazione – utili per la sopravvivenza.

Inoltre la paura possiede diversi gradi di intensità, che va-

riano a seconda dello stimolo che la suscita e del vissuto soggettivo della singola persona. Nel prossimo capitolo vedremo come in altri stati psicologici composti – vergogna, timidezza, ansiosità ecc. – la paura giochi un ruolo importante, ma qui, intanto, ci basta offrire al lettore una scala primaria delle risposte di paura, che parte da quelle più lievi fino a quelle più intense e difficili da sostenere:

- timore;
- preoccupazione;
- apprensione;
- spavento;
- sgomento;
- panico;
- terrore.

Si può quindi diagnosticare una paura patologica a tutti quei soggetti che forniscono abitualmente delle risposte inadeguate o esagerate rispetto agli stimoli, per esempio facendosi prendere dal panico in occasione di accadimenti che dovrebbero generare al massimo una qualche apprensione.

Va aggiunto poi che l'uomo, in quanto animale sociale, arricchisce le sue reazioni istintive di paura con coloriture soggettive che danno “senso” e “significato” alle esperienze in corso, rendendole comunicabili sul versante interpersonale e culturale.

In altre parole: per noi umani la paura, oltre al fatto di attivare degli schemi complessi e generali di adattamento, comporta la ricerca di legami duraturi con i nostri simili, indispensabili per fronteggiare con successo le difficoltà, per condividere le proprie esperienze e per modulare le reazioni emotive suscitate dall'ambiente esterno e da quello interno (ricordi, fantasie, aspettative ecc.).

Non a caso già dalla nascita il bambino cerca lo sguardo e il contatto con la madre per essere tranquillizzato e rassicurato in presenza di situazioni confusamente percepite come pericolose.

È il genitore che, fungendo da figura di attaccamento (Bowlby, 1989), protegge il piccolo e gli fa comprendere quali

eventi sono effettivamente pericolosi e quali no. Ricordiamo infatti che ogni essere umano necessita di un lungo periodo di cure prima di raggiungere il pieno sviluppo cerebrale e la completa funzionalità adulta. Questo è un fenomeno evolutivo che caratterizza la nostra specie e la consegna a una vita “naturalmente culturale” per cui, diversamente dagli altri animali che si affidano al sapere quasi infallibile dell’eredità istintuale, l’uomo deve invece fissare tradizioni, istituzioni e insegnamenti per stabilizzare culturalmente gli atteggiamenti, individuali e collettivi, più utili alla sopravvivenza (Màdera, 1997, Pansera, 2007). Pensiamo a un bambino incuriosito dal fuoco, che si dirige verso le fiamme per provare a toccarle, e all’adulto che lo convince a non seguire l’impulso, evitandogli una brutta esperienza. In questo e in altri casi analoghi, risulta evidente quanto il nostro patrimonio genetico non ci tuteli da determinati pericoli, richiedendo piuttosto un apprendimento graduale dei funzionamenti della realtà mediato dalle figure importanti di riferimento. Difatti è solo attraverso la fiducia nei propri simili che è possibile, per il singolo, sviluppare nel tempo una maggiore autonomia e persino innovare il lascito culturale di chi lo ha accolto al mondo. Il processo educativo implica dunque un fitto scambio comunicativo e affettivo, che coinvolge nei primi anni dello sviluppo aspetti paraverbali e non verbali, per poi arricchirsi del contributo fondamentale del linguaggio verbale.

Esiste d’altronde, a conferma di quanto detto, una vasta letteratura di studi psicologici che rimarca la centralità delle relazioni umane nel processo di regolazione delle emozioni e degli stati interni dell’individuo (Stern, 1987; Trevarthen, 1998; Riva Crugnola, 1999; Liotti, 2005; Lavelli, 2007).

Tuttavia questa comunicazione integrata, necessaria per favorire la condivisione dei contenuti emotivi, rafforzare la sicurezza in sé e acquisire conoscenza e padronanza del mondo, non si esprime solo all’interno della diade madre-bambino e della famiglia, ma rimanda inevitabilmente alla dimensione allargata del sociale che include entrambe.

I nostri antenati, infatti, hanno sempre cercato di procurarsi riparo e di allontanare i pericoli naturali costruendo piccole comunità coese, capaci di placare le paure dei singoli mediante la forza contenitiva del gruppo e dei suoi rituali simbolici.

Il linguaggio e le capacità dischiuse nell'*homo sapiens* dalla maturazione della neocorteccia cerebrale, hanno enormemente raffinato la sua predisposizione a esprimere e condividere le emozioni (fra l'altro già presente negli animali superiori, come dimostrato da Darwin nel famoso *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli altri animali* del 1872), rendendo possibile l'elaborazione di strategie comuni per fronteggiare la paura. Quest'ultima attiene tanto all'esperienza individuale quanto a quella collettiva, essendo l'uomo l'unico animale che percepisce la propria condizione mortale rispecchiandosi nei suoi simili e intravedendo un destino comune.

A tal proposito Anna Oliverio Ferraris, in un bel saggio intitolato "Psicologia della paura", ci rammenta che:

Ogni società ha paure primarie e paure secondarie: primarie sono le paure spontanee e realistiche per una data epoca storica, che possono essere sia permanenti che cicliche (per esempio, delle paure permanenti dei secoli passati fanno parte la morte, il mare, la notte; di quelle cicliche fanno parte le epidemie, le guerre, le carestie ecc.); le paure secondarie sono il frutto di elaborazioni concettuali o "spostamenti" volti a fornire obiettivi credibili su cui sia possibile scaricare l'angoscia. Le paure dei vampiri, degli spiriti, delle streghe, delle donne, degli eretici, di Satana e così via – tipiche di epoche passate, ma non del tutto scomparse – erano legate sia all'ignoranza della realtà e alla mancanza di una mentalità scientifica sia all'esigenza di dare un volto e una collocazione alle paure primarie che, con i mezzi disponibili, non potevano essere padroneggiate e che invece potevano essere trattate con il ritualismo purché trasformate (Ferraris, 2007, pp. 124-125).

Non stupisce allora il proliferare di pratiche apotropaiche (dal greco *apotrépein*: "allontanare" le forze maligne) rintrac-