

Andrea Spatuzzi

GENITORI OGGI

Come affrontare le paure
del nostro tempo
e dare serenità ai nostri figli



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

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.

Andrea Spatuzzi

GENITORI OGGI

Come affrontare le paure
del nostro tempo
e dare serenità ai nostri figli

Le Comete FrancoAngeli

Isbn: 9788835177661

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

A mia figlia Nora

Indice

Introduzione	pag.	9
1. I nostri anni	»	13
1. Il contesto storico	»	13
2. La società della solitudine	»	17
3. L'importanza della paura	»	22
2. Il genitore spaventato	»	28
1. La paura generalizzata	»	33
2. La paura di soffrire	»	39
3. Le nuove paure del genitore	»	49
1. L'antropofobia	»	50
2. L'ecoansia	»	57
3. La paura della tecnologia	»	63
4. Genitore spaventato, bambino pauroso	»	71
1. Condizionare alla paura	»	72
2. Rendere vulnerabili	»	76

3. Il bambino che non controlla la paura	pag. 81
4. Il bambino forte e sicuro	» 89
5. Conoscersi, risolvere, valorizzarsi	» 94
1. Cosa deve cambiare e le risorse necessarie	» 96
2. Risolvere le memorie traumatiche	» 105
3. Conoscere sé stessi e valorizzarsi	» 119
6. Diventare genitori che controllano la paura	» 135
1. Migliorare le competenze basilari per controllare la paura	» 135
2. Risolvere le paure del genitore spaventato	» 153
Conclusioni	» 171

Introduzione

Genitori oggi. Come affrontare le paure del nostro tempo e dare serenità ai nostri figli è un libro che si rivolge ai genitori e a chiunque abbia a cuore la crescita dei bambini – nonni, familiari, insegnanti, educatori, pediatri – in un tempo in cui le ombre dell’incertezza e di molte paure si allungano sulle nostre vite.

Il volume si propone di fare da guida a chi teme di lasciar scivolare i propri timori nel legame con i figli, bambini e adolescenti – il più prezioso – e vuole offrire un invito a custodire l’innocenza e la gioia dell’infanzia, proteggendo il delicato equilibrio psicofisico dei piccoli e poi dei ragazzi dalle insidie del mondo contemporaneo.

Risulta particolarmente evidente il crescente disagio in età evolutiva: si valuta che in Italia i disturbi neuropsichici nell’infanzia e adolescenza colpiscano quasi 2 milioni di bambini e ragazzi, con manifestazioni molto eterogenee¹. In questo quadro svolge un ruolo importante il contesto storico-sociale, che allar-

¹ Si veda <https://www.vita.it/2-milioni-di-ragazzi-con-disturbi-mentali-a-chi-chiedere-aiuto/>.

ma gli adulti, rendendo difficile trovare la serenità necessaria per dedicarsi alla cura di un bambino, compito che, di per sé, è già arduo. Da sempre si dice infatti che fare i genitori è il mestiere più difficile del mondo.

Per offrire ai genitori strumenti utili a ritrovare serenità e forza di fronte alle sfide del mondo moderno, *Genitori oggi* prova a chiarire come la nostra paura si insinui nei legami con i bambini e suggerisce concretamente come affrontarla: proponendo indicazioni che accompagnano i genitori nella gestione di questa emozione, per ritrovare coraggio e tranquillità nonostante le minacce dei nostri tempi, in modo da essere in grado di ricoprire con maggiore sicurezza il ruolo di educatori, così fondamentale sia nella sfera personale che in quella collettiva.

I consigli che seguono vengono proposti come piccole o grandi mete da raggiungere, predisposte in modo che ciascuno possa scegliere quali seguire, tracciando un personale cammino di crescita che risuoni in accordo con le proprie esigenze e il desiderio di essere un genitore sereno e forte, di fronte alle minacce del mondo attuale.

Il libro si apre con una panoramica dei tempi recenti, interrogandosi sul modo in cui gli eventi degli ultimi venticinque anni circa hanno accresciuto incertezze e paure in ognuno di noi. Si tratteggiano quindi le caratteristiche del genitore spaventato di oggi, mostrando in che modo le sue paure si insinuano nel rapporto con il bambino, mettendo a rischio il suo delicato equilibrio psicofisico.

In particolare, la data dell'11 settembre 2001 ha segnato uno spartiacque, il momento di un grande shock collettivo, che ha infiltrato profondamente la paura nelle pieghe della nostra quotidianità, il momento dopo il quale il cammino di molti di noi ha iniziato a essere segnato da ombre lunghe e inquietanti, che progressivamente hanno intessuto una tela di insicurezze e fragilità. Si sono susseguiti altri eventi tragici e fenomeni catastrofici, la terra ha tremato sotto i colpi del terrorismo, delle guerre, della crisi economica, dell'emergenza climatica e, come un vento freddo e improvviso, è anche giunta la pandemia di Covid a soffocare

i nostri respiri, a renderci tutti un po' più soli, un po' più distanti, un po' più persi.

In questo vortice, i genitori si sono trovati e si trovano a dover gestire non solo le proprie paure, ma anche quelle dei propri figli: che sono molteplici e varie. Il libro passa in rassegna le paure "attuali", tipiche del nostro presente, analizzandole anche in rapporto alle paure fondamentali (per esempio la paura dello sviluppo tecnologico, degli effetti della crisi climatica, la panfobia o paura di tutto, la paura di soffrire, quella degli altri esseri umani), e analizza gli effetti che queste creano nei nostri figli, bambini e adolescenti.

Come agire e reagire, dunque, in modo da non rimanere schiacciati da questa situazione?

Nella seconda parte, il libro fornisce strumenti utili a controllare le nostre paure, a tenerle tra le mani senza lasciarle scivolare nella mente dei figli. L'arte di affrontare la paura, dandole il giusto peso, è sottile e impegnativa: bisogna impararla per fare luce nel buio dell'insicurezza e del timore. In concreto, vengono dati più di quaranta suggerimenti che riteniamo fondamentali per aprire le porte della serenità, per trasformare la paura in un alleato silenzioso e discreto.

Si parte dalle radici, dalle memorie traumatiche che ancora ci trattengono nel passato, per liberare l'anima dalle catene dei traumi, per fare pace con ciò che è stato. E poi si sale, gradino dopo gradino, nella conoscenza di sé, nell'arte di essere autentici, imparando a vivere con la consapevolezza che la paura non ci definisce, che può essere controllata, può essere addomesticata. Ci si addentra poi nello sviluppo delle competenze basilari per controllare la paura, in modo da renderle strumenti preziosi, essenziali sia per evitare che la paura sia un'eredità lasciata ai nostri figli, sia per mostrare loro come affrontarla con coraggio e serenità.

Infine, si affrontano le paure specifiche del genitore di oggi – quella generalizzata, quella di soffrire, quella degli altri, quella che nasce dall'ombra della crisi climatica e dall'avanzare del progresso tecnologico – per imparare a stare meglio e, soprattutto

to, a essere genitori emotivamente meglio attrezzati ad affrontare il prossimo futuro, con le preoccupazioni che inevitabilmente comporta.

Genitori oggi. Come affrontare le paure del nostro tempo e dare serenità ai nostri figli non propone di demonizzare o cancellare la paura – emozione fondamentale per la nostra sopravvivenza – che in molteplici forme i genitori provano, ma di renderla piccola, di non permetterle di crescere dentro di noi fino a diventare insormontabile e dannosa per le persone di cui ci si prende cura.

Pertanto, e forse questo è l'intento ultimo di questo lavoro, si tratta non solo di imparare a non avere paure inutili o sproporzionate, ma anche di trasmettere questo approccio ai nostri figli, insegnando loro a vivere, a stare al mondo con fiducia, con speranza e con la certezza che, nonostante le ombre, il cielo sopra di noi può ancora essere limpido e sereno.

Se un genitore non trema di paura, il figlio può sentirsi al sicuro e, di fronte alle insidie della crescita e della vita, saprà muoversi senza ritrovarsi in balia di questa emozione.

I nostri anni

1. Il contesto storico

Da più di vent'anni stiamo vivendo un'epoca caratterizzata da un diffuso senso di timore, dalla presa di coscienza di uno stato di vulnerabilità collettiva, che ha nell'attacco alle Torri Gemelle di New York uno degli eventi fondanti: la data dell'11 settembre 2001 è ormai per l'Occidente uno spartiacque. L'instabilità mondiale, le crisi finanziarie (in particolare quella del 2008), l'ineadeguatezza delle politiche economiche e l'impoverimento delle classi medie, il terrorismo di matrice islamista, la pandemia di Covid-19 con i ripetuti lockdown, il ritorno della guerra in Europa con l'invasione russa dell'Ucraina, il fronte di guerra tra Hamas e Israele che rischia di allargarsi a dismisura innescando conseguenze inimmaginabili, la crisi climatica, i cambiamenti tecnologici con il loro impatto generalizzato sul mondo del lavoro: il quadro delle sfide che abbiamo dovuto affrontare e stiamo affrontando è ampio e molto complesso. È peraltro drasticamente diminuita la fiducia nelle capacità della politica di trovare soluzioni. A livello sociale, è emersa una forte tendenza all'indivi-

dualismo, creando in molte persone un doloroso vissuto di solitudine. Ci si sente in pericolo anche in contesti che in teoria non dovrebbero avere nulla di minaccioso: un concerto, un supermercato, una sagra in piazza, un mercatino di Natale all'aperto...

Da un'indagine del Censis¹, successiva all'attentato terroristico al Bataclan di Parigi nel 2015, è emerso che 8,3 milioni di italiani hanno modificato i loro comportamenti a causa della paura. In molti hanno iniziato a evitare mezzi pubblici, uscite serali, luoghi affollati, viaggi all'estero e i luoghi più rappresentativi delle città, per il timore di essere vittime di attentati terroristici. Parallelamente, la paura può diffondersi come un "contagio" sociale, fenomeno che si verifica in situazioni ambigue e confuse, in cui si tende a essere influenzati dal comportamento assunto dagli altri, che amplifica la percezione della minaccia in un esponenziale effetto domino².

D'altro canto, a causa della pandemia di Covid-19 sono aumentati i disturbi dell'ansia e i disturbi post traumatici, che rappresentano l'incapacità di controllare la paura, come dimostrano i risultati di una ricerca condotta dalle Nazioni Unite nel 2020³, in cui si è registrato un aumento del 25% dei casi di ansia e depressione.

In questo quadro, ci si sente più fragili, allarmati, pessimisti: crescono ansia, fobie, aggressività. Si sta sulla difensiva e si è meno accoglienti di fronte alle varie esperienze della vita.

In uno studio condotto nel 2023, dal titolo *L'era del disagio. Il male oscuro del nostro tempo e le istanze del terzo settore*⁴, è emerso che in Italia sei persone su dieci convivono con un disagio psicologico. Il principale consiste proprio nell'incapacità di

¹ 50° Rapporto sulla situazione sociale del Paese, 2016.

² M. Deutsch, H.B. Gerard (1955), "A study of normative and informational social influences upon individual judgment", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (3), pp. 629-636.

³ Centro regionale di informazioni delle Nazioni Unite: <https://unric.org/it/oms-covid-19-aumenta-del-25-i-casi-di-ansia-e-depressione>.

⁴ Condotto da INC Non Profit Lab, con il patrocinio di RAI per la sostenibilità-ESG. Documento reperibile all'indirizzo: <https://www.inc-comunicazione.it/wp-content/uploads/2023/10/ERA-DEL-DISAGIO-2023.pdf>.

controllare la paura, con risvolti come ansia, panico, disturbi del sonno, fobie e ritiro sociale. Nel suo *Rapporto sull'infanzia* del 2021, l'Unicef denunciava che nel mondo un bambino su sette soffre di disturbi psicologici, in particolare ansia e depressione, e che ogni 11 minuti nel mondo un adolescente si suicida⁵.

Negli ultimi anni, soprattutto in seguito al conflitto ucraino, anche in Italia la guerra non viene più percepita come un fenomeno tragico che però, in fin dei conti, riguarda popoli lontani. È chiaro che riguarda anche noi. Inoltre, si è fatta acuta la consapevolezza che risolvere con i mezzi pacifici della diplomazia le tante controversie e tensioni internazionali è difficile e faticoso. Cresce dunque la paura della guerra.

Il rapporto Censis 2023 registra che il 61,1% degli italiani teme possa scoppiare un conflitto mondiale, mentre il 57,7% teme che la stessa Italia possa entrare in guerra, facendo aumentare di 10 punti percentuali gli Italiani che si sentono insicuri, rispetto al periodo pre pandemia⁶.

Insomma, il primo venticinquennio del XXI secolo sembra aver tradito l'ottimismo e le aperture che avevano caratterizzato l'ultimo decennio del Novecento, soprattutto grazie alla fine della guerra fredda tra USA e URSS: ci ritroviamo ora in un mondo molto in difficoltà, con minacce che credevamo addirittura di aver debellato, come una pandemia o la guerra in Europa, e con nuove sfide di spessore epocale, come il cambiamento climatico o la rivoluzione digitale, che mettono in crisi la soddisfazione del nostro fondamentale bisogno di sicurezza e, di conseguenza, mettono in crisi la nostra capacità di controllare la paura.

Nei primi anni Duemila è risultato evidente e ormai innegabile il problema del surriscaldamento del pianeta causato dall'attività umana, con la conseguente crisi climatica.

⁵ Rapporto Unicef *La condizione dell'infanzia nel mondo. Nella mia mente: promuovere, tutelare e sostenere la salute mentale dei bambini e dei giovani*, 2021. Si veda <https://www.unicef.it/pubblicazioni/sowc-2021-rapporto-in-sintesi/>.

⁶ 57° Rapporto Censis *Sulla situazione sociale del Paese*, 2023: <https://www.censis.it/rapporto-annuale/57%C2%B0-rapporto-sulla-situazione-sociale-del-paese2023>.

Nel documentario *Una scomoda verità* (2006), scritto dall'ex Vicepresidente degli Stati Uniti Al Gore, di cui è anche protagonista, si mostrava il cambiamento climatico già in atto e si paventava che questo potesse diventare “la peggiore catastrofe della storia dell’umanità”⁷. La società civile e molte star dello spettacolo iniziarono a impegnarsi per sensibilizzare l’opinione pubblica e indurre i politici a prendere provvedimenti contro il surriscaldamento globale, mentre allo stesso tempo sempre più persone sul Pianeta iniziavano a vedere e a subire direttamente questo cambiamento, sperimentando una paura del tutto nuova, la cosiddetta “ecoansia”⁸: le persone temono il clima, temono eventi estremi e avvertono un senso di impotenza di fronte all’ampiezza e alla complessità del problema.

Parallelamente, negli ultimi trent’anni circa, la tecnologia ha conosciuto un periodo di straordinario sviluppo, contribuendo da un lato a migliorare la vita con grandiosi progressi in numerosi settori, tra cui quello sanitario, ma creando dall’altro molte nuove paure. La diffusione sempre più pervasiva del personal computer, poi dei telefoni cellulari, l’espansione e la capillarità di Internet, la nascita degli smartphone, la digitalizzazione in ogni ambito, la progressiva e inarrestabile connettività senza soluzione di continuità, lo sviluppo dell’AI, intelligenza artificiale: si tratta indubbiamente di una trasformazione epocale che ha creato una nuova realtà da comprendere e con cui fare i conti, una nuova realtà che suscita anche molti timori. Ci fanno paura l’intelligenza artificiale, la dipendenza dalla connettività (senza la quale tutto si blocca senza alternative), temiamo per la nostra privacy, abbiamo paura di essere manipolati senza esserne consapevoli, abbiamo paura delle fake news – per citare solo alcuni tra i timori più diffusi.

⁷ *An Inconvenient Truth* (2006), diretto da D. Guggenheim, coprodotto e distribuito dalla Paramount Pictures. Il lavoro ha vinto l’Oscar come miglior documentario nel 2007. Del 2017 è il sequel *Una scomoda verità 2 (An Inconvenient Sequel: Truth to Power)*.

⁸ Dell’ecoansia – termine coniato dal filosofo australiano Glenn Albrecht – parleremo diffusamente nei prossimi capitoli.

Il filosofo Thomas S. Kuhn, nel suo saggio sulla struttura delle rivoluzioni scientifiche (*The Structure of Scientific Revolutions*, 1962)⁹ definì “salto di paradigma”¹⁰ un cambiamento radicale nella modellizzazione fondamentale degli eventi all’interno delle scienze esatte: in seguito questo concetto è stato applicato ai più diversi ambiti fenomenologici, in particolare l’espressione si è diffusa per descrivere trasformazioni storiche che si verificano a causa di una crisi radicale del modo di vedere e considerare il mondo (un paradigma), in seguito all’emergere progressivo di anomalie che mettono in discussione il modello consolidato, fino a demolirlo e sostituirlo con l’affermazione di un nuovo paradigma.

In questi anni sembra proprio che stiamo attraversando un salto di paradigma globale: ciò che ci ha orientato nel passato viene messo in discussione e sta cambiando. Questo significa che dobbiamo aspettarci un futuro molto diverso, oggi difficile da delineare, in cui si apriranno nuove opportunità e si chiuderanno vecchie possibilità, un futuro nel quale giustamente riponiamo tutte le nostre speranze, ma che inevitabilmente destabilizza e mette paura.

2. La società della solitudine

Dalla semplice lettura delle fonti internazionali di informazione di questi ultimi anni emergono numerosi fatti di cronaca e notizie che delineano in Occidente uno scenario sociale spesso improntato a isolamento sociale e solitudine. Segnali che non possono essere ignorati, che vanno interpretati correttamente. Di seguito qualche esempio.

Esistono delle app “rent-a-friend” che permettono di affittare amici e amiche a pagamento: stanno avendo successo, poiché ci sono molte persone che non hanno amici, ma che hanno bisogno di compagnia, per andare a un concerto, per fare un viaggio, per uscire a cena, per andare a visitare un museo, per partecipare a

⁹ T. Kuhn (2009), *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, Einaudi, Torino.

¹⁰ “Paradigm shift”.

una cerimonia o a una ricorrenza familiare e così via. In Giappone, ci sono persone anziane che commettono piccoli reati per farsi arrestare: pur di non restare soli scelgono di farsi recludere in carcere, dove possono avere una vita più attiva che fuori. Secondo un sondaggio tedesco del 2018, in Germania quasi il 70% della popolazione ritiene che la solitudine sia un problema serio¹¹. Nel gennaio 2018 in Gran Bretagna è stato istituito il Ministero della Solitudine, per contrastare i problemi sociali creati dalla solitudine. In Cina i “kong chao qingnian” (ovvero “gioventù dal nido vuoto”) sono i giovani nati negli anni Novanta che si trasferiscono nelle città per cercare fortuna e finiscono a vivere da soli¹².

Cosa significano solitudine e isolamento sociale lo sanno bene gli anziani, i bambini, gli ammalati e chiunque si trovi in difficoltà, che, sempre più spesso, si deve affidare a estranei per essere curato, accudito, aiutato. Infatti si lavora tanto, si corre molto, si hanno mille impegni e scadenze da rispettare e molto spesso le relazioni affettive e familiari, per fare fronte a tanti obblighi, perdono la priorità. Si vive in grandi città, sempre più popolate, o addirittura sovrappopolate, ma si è persa la dimensione del gruppo prossimale, quello fisicamente vicino, si è persa la dimensione della collettività e ci si ritrova soli.

Ci sono molti esempi al riguardo: negli Stati Uniti quasi due millennial su cinque non hanno amici; in Gran Bretagna tre adolescenti su cinque dicono di sentirsi soli e la percentuale sale al 50% se si considerano i bambini; negli stessi Paesi negli ultimi decenni i finanziamenti a biblioteche e altri luoghi di aggregazione sono stati dimezzati¹³: “Anche prima che il coronavirus

¹¹ Si veda “Two thirds of Germans think the country has a major loneliness problem”, *The Local*, 23/3/2018, <https://www.thelocal.de/20180323/two-thirds-of-germans-think-the-country-has-a-major-loneliness-problem>.

¹² Si veda G. Battaglia, “Solitudine alla cinese”, *Il Tascabile*, 17/10/2016, <https://www.iltascabile.com/societa/solitudine-cinese/#:~:text=L%20i%20chiamano%20kong%20chao,generazioni%20sotto%20lo%20stesso%20tetto>.

¹³ N. Hertz (2021), *Il secolo della solitudine. L'importanza della comunità nell'economia e nella vita di tutti i giorni*, Il Saggiatore, Milano (ed. originale *The Lonely Century. Coming Together in a World that's Pulling Apart*, 2021).

ci colpisse e il distanziamento sociale e gli incontri con il volto coperto diventassero la norma, il 56% dei londinesi diceva di sentirsi solo, e il 52% di newyorkesi diceva che la loro città era “un luogo in cui ci si sente soli”. Guardando al resto del mondo, questa percentuale si attestava al 50% per Dubai, al 46% per Hong Kong e al 46% per Sao Paulo”¹⁴.

Così, mentre intorno a noi si sono moltiplicati eventi storici anche gravi che richiederebbero coesione per essere superati, paradossalmente ci siamo sempre più ritirati nella nostra solitudine, magari in compagnia del cellulare e di un cane, riducendo la possibilità di soddisfare il fondamentale bisogno dell’essere umano di mettersi in contatto con il proprio simile e di cooperare per il bene comune.

La solitudine attuale di cui stiamo parlando non si limita all’assenza di compagnia, amore, intimità, supporto o collaborazione. Non significa solo sentirsi ignorati, invisibili o trascurati, il che sarebbe già significativo, ma è molto di più: include la solitudine in rapporto a sé stessi e alle proprie dimensioni interiori.

Lo sviluppo della personalità si fonda sulla relazione che abbiamo con gli altri: l’essere umano è biologicamente un essere sociale e la costruzione dell’Io, dell’identità e della coscienza, persino del sistema nervoso, ha sempre come stimolo l’altro, il diverso da noi. Per ognuno di noi l’altro rappresenta uno sfondo di fronte al quale ci collochiamo per poterci vedere come figura: quando viene a mancare, non ci vediamo e ci sentiamo confusi e molto soli.

La solitudine del nostro tempo, di cui stiamo trattando, pregiudica tutto questo, poiché pregiudica la presenza dell’altro dentro di noi. Senza l’altro, non riusciamo a metterci in contatto con le varie parti di noi stessi, con le nostre varie emozioni, a discapito dello sviluppo della nostra personalità e delle nostre emozioni. In altri termini, questo isolamento profondo limita il dialogo interiore con le diverse parti di noi stessi, impedendoci di vivere appieno il presente.

¹⁴ Ivi, p. 75.

Date queste caratteristiche, la solitudine di oggi sembra sia totale, poiché la avvertiamo sia nel rapporto con il mondo esterno, sia nel rapporto interiore con noi stessi, e tanto a livello psicologico, che a livello fisico, dal momento che il nostro sistema nervoso è fatto per metterci in relazione con i nostri simili e il mondo esterno e si sregola se questo non succede.

Ne *Il secolo della solitudine. L'importanza della comunità nell'economia e nella vita di tutti i giorni*, Noreena Hertz ricorda che se si è soli si ha un rischio di malattie coronariche maggiore del 9%, un rischio di ictus maggiore del 29% e un rischio di sviluppare demenza clinica maggiore del 64%. Se ci si sente soli o si vive in stato di isolamento sociale, si ha quasi il 30% di probabilità in più di morire prematuramente rispetto a chi non lo è¹⁵.

La Teoria polivagale sviluppata dal neuroscienziato Stephen W. Porges¹⁶ ha messo in luce come la relazione interpersonale sia un “imperativo biologico” per lo sviluppo del sistema nervoso e per la salute fisica dell'individuo: il nostro sistema nervoso, che controlla il funzionamento di tutto il corpo, si regola e si riorganizza continuamente attraverso le relazioni con l'altro. Così, cattive relazioni o solitudine ne comportano una disregolazione fisiologica, insieme a conseguenze negative sul funzionamento del corpo.

La solitudine, anche per brevi periodi, può essere un'esperienza traumatica, se non si è preparati a viverla, e può causare ansia, panico e disturbi post-traumatici. La Hertz riporta la testimonianza di Alex, un adolescente inglese affetto da fobia sociale: “Man mano che peggiorava, ho iniziato a chiudermi in me stesso. Più si intensificava, più iniziavo a sentirmi molto solo e isolato. Evitavo di entrare nei negozi o di prendere l'autobus nelle ore di punta perché c'era troppa gente... Più andava avanti, più iniziava a incidere sul lavoro, sui rapporti stretti, le amicizie... così la mia vita sociale è... beh, non ne ho davvero più una”¹⁷.

¹⁵ N. Hertz, *Il secolo della solitudine*, cit., p. 29.

¹⁶ S.W. Porges (2014), *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti, Roma.

¹⁷ N. Hertz, *Il secolo della solitudine*, cit., p. 39.

L'isolamento ci priva della presenza dell'altro dentro di noi, dell'esperienza di un "tu" diverso da me e di una fisiologia equilibrata, che sono elementi cruciali per la crescita personale e la comprensione di sé, elementi fondamentali nel gestire le paure. In tal modo, l'isolamento genera un senso di insicurezza, che alimenta ansie e depressione. La solitudine ostacola la nostra capacità di conoscere appieno noi stessi, limitando la nostra vita psichica e scatenando sensazioni spiacevoli che spaventano. Ci rende infatti confusi e disorientati, aumentando la percezione di minaccia. Inoltre, anche la mancanza di supporto da parte dell'altro genera ansia e depressione.

Sono numerosi i fattori che hanno concorso a generare quella che viene chiamata "società della solitudine". Senz'altro l'affermazione della politica neoliberista dagli anni Ottanta, vista come soluzione alle problematiche mondiali e proposta come modello di riferimento per lo sviluppo delle società, ha giocato un ruolo fondamentale. La necessità di liberare il sistema produttivo da regole e vincoli ritenuti restrittivi ha di fatto gettato una luce negativa sui legami e le relazioni interpersonali, considerati ostacoli alla realizzazione individuale, svalutando la dimensione interpersonale, comunitaria, collettiva. Si è sviluppata un'ideologia che gradualmente ha creato un contesto sociale in cui gentilezza, cura reciproca, interesse per l'altro, collaborazione e cooperazione – o portando il discorso agli estremi, persino innamoramento e amore – sono considerati quantomeno irrilevanti, se non dannosi e propriamente antieconomici. Da cittadini del mondo, ci siamo trasformati soprattutto in consumatori e influencer, anche nelle relazioni interpersonali e amorose¹⁸.

Un altro elemento decisivo nella costruzione della società della solitudine è lo sviluppo della tecnologia digitale, che sempre più ci permette di vivere senza avere contatti umani diretti.

L'iperconnettività, i social media, l'intelligenza artificiale, le app dei servizi di consegna a domicilio, lo shopping online e

¹⁸ Z. Bauman (2009), *Amore liquido*, Laterza, Roma-Bari (ed. originale *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, 2003).

lo smart working ci permettono di condurre un'esistenza senza uscire di casa, senza avere contatti di prossimità con le persone, creando una realtà frammentata, tra solitudine vera e socialità virtuale, che crea profondi sentimenti dolorosi. Quando siamo fuori casa una buona parte della nostra attenzione è dedicata a tutto ciò che possiamo trovare e fare con il nostro smartphone: mandare un messaggio a qualcuno che è a molti chilometri di distanza, osservare i paesaggi dell'ultimo video che chi hanno mandato, controllare i post di amici e celebrità sui social network eccetera, ma ci perdiamo tutto quello che abbiamo intorno, soprattutto le persone che ci sono vicine, alimentando in noi il senso di solitudine e impoverendo le nostre abilità relazionali.

Insieme ai numerosi indubbi vantaggi, la digitalizzazione ha anche accelerato l'orientamento fortemente individualistico già avviato. Strumenti altamente interattivi e connessi, allettanti per le loro molteplici funzionalità, hanno assorbito gran parte delle nostre relazioni con il mondo esterno, trasformando l'esperienza da reale in virtuale: nella quale, alla fine, siamo soli.

3. L'importanza della paura

La paura è un'emozione primaria e necessaria per il regno animale, poiché è un potente mezzo che aiuta la specie a sopravvivere e a riprodursi. Essa coinvolge totalmente il corpo e la psiche, ha una dimensione biologica e culturale, e influenza lo sviluppo di tutto l'essere vivente. È un'emozione fondamentale all'adattamento, poiché serve a proteggerci dai pericoli e a garantirci una vita nella quale siamo in grado di riprodurci, rispettando quindi la prima regola della vita, che è la riproduzione di sé stessa.

La paura è molto diffusa tra i viventi: spesso è presente fin dalla nascita, viene provata anche da animali molto elementari e, sembra, anche da alcune specie vegetali, che emettono particolari ormoni quando sono minacciate.

Tutti gli animali hanno paura, e per questo motivo adattano il loro comportamento alle situazioni e imparano a con-vivere, nel senso di vivere insieme. Studiando la paura si può capire come funzionano gli ecosistemi e come funziona, in fin dei conti, tutto il nostro mondo¹⁹.

Nel mondo della vita, l'importanza della paura si manifesta anche nella sua capacità di coinvolgere completamente il corpo e, spesso, nel fatto di avere circuiti neuronali specializzati (è il caso degli esseri umani, in cui questi circuiti si connettono a regioni definite del cervello, coinvolte nella regolazione e nel controllo di tale emozione).

Quando si prova paura, la fisiologia del corpo cambia, si altera, e questo è fondamentale per almeno due aspetti: focalizza l'attenzione e il pensiero sulla minaccia, per trovare rapidamente delle soluzioni che la possano eliminare, e prepara il corpo a scappare o ad attaccare per allontanare o neutralizzare la minaccia. Per esempio, nei mammiferi i cambiamenti che si possono osservare quando hanno paura sono molti e importanti: aumentano la sudorazione, il tono muscolare, la circolazione periferica, la capacità di conduzione neuronale, insieme alle capacità visiva e uditiva; il respiro diventa corto e frequente; il battito cardiaco accelera, la pressione sanguigna aumenta, così come la concentrazione nel sangue di ormoni quali adrenalina e cortisolo.

Queste reazioni fisiche sono utili a far muovere il corpo, a compiere uno sforzo muscolare, cardiaco e respiratorio, e vengono attivate in automatico di fronte a un rischio, perché possono servire a eseguire un'azione come correre via o difendersi da un'aggressione.

Un'altra caratteristica dell'emozione della paura, presente in misura diversa in tutto il regno animale, è la capacità di attivare specifiche strategie comportamentali finalizzate alla sopravvivenza: tali comportamenti sono il blocco, la fuga, l'attacco e la relazione.

Il blocco significa fermare il movimento e, in alcuni casi anche le sensazioni e il pensiero. Viene messo in atto quando la

¹⁹ C. Morosinotto, D. Morosinotto (2022), *La paura del leone*, Rizzoli, Milano, p. 2.

paura ci soverchia, ci sentiamo impotenti e l'unica cosa che riusciamo a fare è fermare tutto e aspettare che il pericolo passi. È un comportamento ancora presente nell'uomo, ma molto arcaico, tipico degli animali più semplici e primitivi come i rettili o gli insetti.

La fuga corrisponde all'allontanamento dalla minaccia ed è uno dei comportamenti maggiormente messi in atto nel regno animale. È presente nell'uomo e in molte altre specie viventi, e anch'esso sembra sia presente fin dagli albori della vita.

L'attacco corrisponde alla neutralizzazione della minaccia o al suo contenimento, e spesso viene praticato quando non si ha possibilità di fuga. È presente nell'uomo e in diverse specie viventi, per lo più evolute, ma anch'esso sembra abbia origini filogenetiche molto lontane.

La relazione consiste nel mettersi in relazione con il prossimo al fine di neutralizzare la paura. È il classico "l'unione fa la forza", che, attraverso la relazione, ci permette di comprendere le paure e di eliminarle. È presente solo nei mammiferi ed è molto sviluppata nell'uomo.

La presenza di questi comportamenti preposti ad affrontare e risolvere la paura indica che questa non attiva solo il corpo e il pensiero attraverso una neurobiologia dedicata, ma ha in sé anche i comportamenti da adottare per risolverla, dimostrando così quanto sia complessa nel suo funzionamento e importante per la vita.

La paura ha anche un piano sociale e culturale che cambia nel tempo.

In ogni luogo e tempo si hanno delle specifiche paure legate alla storia di quella popolazione e alla situazione contingente, che danno all'emozione della paura anche una dimensione collettiva e culturale, che poi è fondamentale per orientare le persone dentro ai gruppi e alle collettività. Infatti, la paura tramandata dalla cultura comunica a chi fa parte di una comunità cosa deve temere e cosa no, e aiuta la persona a capire come stare dentro a un gruppo ed evitare che questo lo escluda.

Un esempio di paura determinata da una dimensione collettiva e legata al tempo e alle circostanze è ben esemplificato da

quanto accadde durante l'epidemia di peste del 1630 a Milano, come ha magistralmente raccontato Alessandro Manzoni ne *I promessi sposi* e ne *La storia della colonna infame*: durante l'epidemia si sviluppò la credenza che la malattia fosse causata da persone, i cosiddetti untori, che spargevano unguento velenoso in vari punti della città per infettare e far morire le persone. Ben presto crebbero la diffidenza e l'aggressività nei confronti di persone sospettate di essere untori e in città cambiarono i comportamenti e il modo di vedere le cose. Si evitarono i raduni, molti iniziarono a evitare di uscire dopo il tramonto per il timore di essere accusati di diffondere unguento mortale con il favore delle tenebre, in parecchi cominciarono a indagare sui loro conoscenti e anche a denunciarli, provocando molte vittime innocenti: come sappiamo, la peste in realtà era causata da un batterio che viveva nelle pulci dei topi, che così venivano infettati e, a loro volta, infettavano l'uomo.

Prendiamo ora in considerazione le principali paure dell'essere umano: quella della morte, del dolore e della solitudine.

La paura della morte è ritenuta la madre di tutte le paure. È presente in moltissime specie viventi e l'essere umano da sempre cerca di esorcizzarla o di negarla, nel senso che prova a dimenticarla o a pensarla in modo più accettabile. Questa innanzitutto è la paura di perdere il corpo biologico ma, a seguire e con intensità decrescente, è anche la paura di altri tipi di perdite, minori rispetto alla morte, come la perdita di una capacità, di un legame affettivo, di un luogo o di un oggetto significativo.

C'è poi la paura del dolore, sia fisico, sia psicologico. Il dolore debilita l'uomo, indebolisce il pensiero, porta via affetti e capacità, ammalia il corpo, estranea la mente, porta alla solitudine: per tutte queste ragioni, si ha paura di provare dolore. Proprio questo timore ha spinto l'essere umano a cercare continui rimedi per sedarlo o eliminarlo: partendo dall'alcool, che per secoli è stato l'antidolorifico più utilizzato, oggi abbiamo sviluppato una farmacologia che controlla molto bene il dolore, sia fisico sia psichico.

L'ultima grande paura dell'uomo è la solitudine. Gli esseri umani hanno un estremo bisogno della vicinanza di altri esseri

umani, di fare parte di un gruppo, una comunità, una società, che risulta fondamentale per la crescita e la realizzazione soggettiva. Si teme la solitudine perché genera vissuti dolorosi, come la sensazione di “spegnimento”, la noia, pensieri confusi, l’incapacità di verbalizzare o la depressione.

La rilevanza e la preponderanza emotiva della paura, la sua funzione adattiva la rendono una dimensione psichica centrale nello sviluppo della persona, poiché essa accompagna moltissimi momenti della vita: tanto o poco, tutti conosciamo la paura! Per questo, partecipa attivamente allo sviluppo e al mantenimento della personalità. Se siamo cresciuti in un ambiente traumatico, che ci ha fatto paura, oppure viviamo in un contesto molto rischioso (come in caso di guerra), questo determinerà dei problemi allo sviluppo e/o al mantenimento di una sana personalità: la persona soffrirà di sintomi come ansia, attacchi di panico, fobie, rabbia o dissociazioni. Diversamente, se siamo cresciuti in un contesto sicuro, sereno, e viviamo in un ambiente tranquillo, la personalità potrà avere uno sviluppo più armonico e pieno, più fiducioso rispetto al mondo esterno, e la persona avrà buone probabilità di mantenere stabile questo benessere, o di essere capace di recuperarlo quando viene perso.

L’importanza della paura risiede dunque in tutto questo: non è un problema, ma una condizione della vita, con cui dobbiamo sempre fare i conti e che conviene imparare a regolare in maniera equilibrata, per ottenere una “buona vita”, con tutte le sue giuste paure.

Il panorama degli ultimi venticinque anni circa sopra delineato e le attuali tensioni internazionali alimentano paure e preoccupazioni che influenzano la nostra vita quotidiana. Questo vale, naturalmente, anche – e a maggior ragione – per i genitori, che non solo devono affrontare le proprie ansie, ma proteggere i loro figli, trovandosi così immersi in un groviglio di paure e rassicurazioni, tra minacce reali e immaginate, rischi e sicurezze, che oggi rendono il compito genitoriale particolarmente arduo. Esercitare questo ruolo, finalizzato a soddisfare i bisogni fondamentali del figlio, si rivela molto complicato e faticoso se l’orizzonte è mi-

naccioso, in un contesto contrassegnato da paure, scarse sicurezze, senso di precarietà e solitudine: è più difficile conseguire un soddisfacente sviluppo psicofisico del figlio e il raggiungimento degli obiettivi educativi.

Quando il genitore è afflitto da timori, affaticato e indebolito, la relazione con il figlio si appesantisce a spese di questi, che risentirà del fatto di non poter contare su genitori più sereni, liberi da timori inutili, energici e capaci di controllare l'emozione della paura.

Il genitore spaventato

Essere genitori significa molte cose, ma principalmente significa crescere ed educare adeguatamente un bambino in modo da renderlo il più possibile un adulto felice e adattabile.

Per arrivare a tutto questo, i genitori devono fare una miriade di cose dedicate ai loro figli-bambini, ma quelle più importanti sono le azioni finalizzate a proteggerli e a rassicurarli. Il bisogno di protezione e di sicurezza è prioritario nel bambino poiché egli vive costantemente il senso di fragilità e vulnerabilità, e il genitore deve provvedere con altrettanta costanza a questi bisogni, infondendo nel bambino un senso di protezione e rassicurarlo tutte le volte che egli ha paura.

Questo significa che una delle attività principali che deve svolgere il genitore è quello di controllare la paura del figlio-bambino ma, per poterlo fare adeguatamente, egli deve controllare anche la propria.

Quando ho visto per la prima volta l'ecografia di mio figlio sono rimasta incantata, stupita. Un'emozione che non avevo mai vissuto!

La sua prima immagine fu un puntino che pulsava disperso in un'immagine di macchie incomprensibili. La ginecologa mi disse che quello era il cuore. Pulsava con vigore. Quel cuoricino era mio figlio!

Mi invase un senso di vertigine, un misto di meraviglia, sorpresa, ma anche di paura.

Stavo realizzando che da quel momento tutto sarebbe stato doppio, anche la paura.

La paura di ammalarmi e la paura che lui si ammali, la paura di farmi male e la paura che lui si faccia male, la paura di non di non potermi prendere cura di lui e la paura che lui venga trascurato, la paura di rimanere sola e la paura che lui rimanga solo.

Se il genitore è spaventato fallirà nei suoi obiettivi educativi, poiché non controllerà bene la sua paura e questo gli impedirà di essere fonte di protezione e di sicurezza per il figlio, con una serie di ricadute negative per tutti.

È questo il caso dell'intrusione della paura nella relazione genitore-bambino, viene insinuata dal genitore che vive nella paura.

L'impegno del genitore a tenere sotto controllo le sue paure e quelle del bambino al fine di proteggerlo e farlo sentire al sicuro è influenzato soprattutto da due differenti fattori, che possono determinarne l'esito positivo o negativo. Questi sono la personalità del genitore, con il conseguente grado di controllo sulle sue paure, e l'ambiente sociale in cui vive, che, a seconda del suo grado di pericolosità, mette sotto pressione la capacità personale di controllare le minacce esterne e la paura che si prova.

Entrambi i fattori sono interrelati fra loro: se già si controlla male la paura e per di più c'è un ambiente sociale pericoloso, si proverà molta più paura, e viceversa; tuttavia questa interrelazione fa sì che anche se si ha un buon controllo della paura, però si vive in un ambiente minaccioso, questa capacità venga compromessa e la paura esagerata e irragionevole tenda ad aumentare nel tempo.

L'ambiente in cui ci troviamo ha dunque un'importanza significativa nel gestire le paure individuali. Storicamente, le diverse società hanno adottato differenti approcci per proteggere e garantire sicurezza ai loro membri.

Tuttavia, oggi viviamo in un periodo in cui, come abbiamo constatato, molte persone si sentono inquiete, a causa delle minacce epocali che si profilano all'orizzonte. La crisi climatica suscita grande timore per la sua gravità e per la lunghezza dei tempi necessari ad affrontarla in modo da ottenere risultati positivi; allo stesso modo, suscita preoccupazione il progresso tecnologico, apparentemente incontenibile e imprevedibile; infine, il timore della guerra, specialmente nucleare, che porta con sé il rischio di pregiudicare irrimediabilmente la possibilità di una vita sulla Terra.

All'interno di questo ambiente minaccioso si collocano le paure dei genitori, che riguardano sia loro stessi e la loro possibilità di crescere i figli, sia i figli e ciò che a questi può succedere. Alcune sono le paure di sempre, di tutti i genitori in ogni tempo, altre sono più legate alle minacce del presente.

Riguardo a sé stessi, si tratta della paura di ammalarsi, di non avere le risorse finanziarie per sostenere la crescita dei figli o di dover affrontare senza aiuti esterni al nucleo familiare (per esempio da parte della scuola o tramite un supporto psicoterapeutico) la loro educazione. Per quanto riguarda i figli, i timori sono plurimi: per esempio si temono la malattia, gli incidenti, il bullismo, le questioni legate al sesso, le droghe, i pericoli che si annidano online (chat, social network, siti web discutibili), i predatori sessuali, inoltre è sempre presente la paura che non studino e falliscano nella vita.

Tali minacce possono essere reali ed è normale temerle; come ricordato, la paura svolge anche un'essenziale funzione protettiva. Tuttavia, il genitore spaventato che non controlla bene l'emozione della paura, indipendentemente da come stanno realmente le cose, vive la paura in modo esagerato, irrazionale, sproporzionato, incapace di gestirla.

Un esempio frequente è l'atteggiamento di alcuni genitori allarmati dagli insuccessi scolastici dei figli i quali, spesso senza sa-