

“Mille paure, dal timore all’ansia: un percorso dall’utile al dannoso”

Guido Broich

Convegno di **“I labirinti della paura”**, organizzato dal Comitato Scientifico Regionale DBN, Aula del Consiglio Regionale Lombardo, Milano 28 maggio 2011

Un saluti a tutti gli oratori e soprattutto al Dr. Sammaciccia, Presidente del Comitato Scientifico Tecnico Regionale sulle Discipline Bionaturali, che per la seconda volta ha avuto la – speriamo non troppo spaventevole! - gentilezza di invitarmi ai suoi interessantissimi e multidisciplinari convegni!

Abbiamo sentito tante relazioni interessantissime e dotte. La mia relazione non vuole essere una disamina specialistica del fenomeno psicologico o medico, nè un esame approfondito della sociologia della paura.

Desidero invece osservare questo importante sentimento, radicato profondamente nell'uomo da una luce potremmo dire olistica, generale, chiudendo con alcune riflessioni filosofiche e di sguardo sul futuro.

Intanto dobbiamo renderci conto di cosa parliamo.

Se parliamo di paura, istintivamente tutti pensiamo di sapere di cosa si tratta. Quella sensazione sgradevole che vi fa sentire inferiore ad un evento atteso, una situazione in cui aspettiamo che qualcosa o qualcuno possa realizzare cose che ci sono avverse. Appare semplice, lineare. Ma non lo è. Intanto già la frase di prima mostra una indeterminazione, una proteomorficità che indica bene la difficoltà che abbiamo a definire quel mondo di emozioni, che chiamiamo banalmente “paura”.

Proviamo allora ad analizzare il termine in modo progressivo. Intanto le definizioni. Ne prendo ad esempio alcune semplicissime, tratte da dizionari e testi in rete.

a. Il testo di Psicologia Medica del **1954 di Bini e Bazzi**, nella sua edizione del 1971 **non considera** il termine come voce nel suo indice.

b. dizionario Hoepli: **Stato emotivo di turbamento e repulsione nei confronti di una cosa che è o viene considerata dannosa o pericolosa:**

c. **stato d'animo, costituito da inquietudine e grave turbamento, che si prova al pensiero o alla presenza di un pericolo – o -- timore, preoccupazione**

d. Medicialia.it: **Sentimento che si manifesta di fronte ad una situazione di pericolo (fisico o psichico) per sè stessi o per altri, reale o presunta. Se immotivata e rivolta verso oggetti o situazioni particolari prende il nome di fobia**

Fermiamoci qui. Vediamo che la “paura”, da semplice sintomo di cui non si percepisce nemmeno l'autonomia concettuale, usando la parola nel testo medico senza assegnargli una propria voce nell'indice, passiamo a una frase di una riga fino a crescere in dettaglio e sfaccettature.

Altro indicatore interessante. La traduzione del termine “paura” in altre lingue, non è quasi mai possibile correttamente. Le parole “fear” e “Angst” sono usate come equivalenti inglesi e tedesche,

ma hanno un significato con sfaccettature, un vissuto personale della persona di fronte al termine, decisamente diverse. Per brevità basti osservare che il termine “Angst” da semplice traduzione si evolve in virtù del suo contenuto specifico, a termine tecnico intraducibile della Psicanalisi.

Evidentemente la parola “paura” termine indica un mondo che ancora sfugge in buona parte ad un inquadramento esatto.

Prima di procedere vediamo le fasi neurofisiologiche della paura. Sappiamo che essa “alberga” nella parte più profonda, antica, del cervello. Nella paura vengono attivati i nuclei della base cranica, e specificamente l'amigdala. Questo nucleo gestisce specificamente le emozioni e fa parte del sistema limbico, centrale arcaica delle funzioni viscerali ed emotive dell'organismo. Infatti nella paura vediamo non solo l'elemento emotivo, con intensificazione delle funzioni cognitive e innalzamento del livello di accortezza e difficoltà di applicazione intellettuale ma anche solide reazioni fisiche con aumento dei livelli adrenalinici, calo della temperatura corporea, sudorazione. L'attivazione alla fuga o all'aggressione insomma.

Interessate in questa sede ricordare che il sistema limbico, che governa buona parte delle nostre emozioni e determina molti aspetti dei nostri pensieri e delle convinzioni date per scontate, non passate al vaglio analitico della coscienza, costituisce la parte più antica, animale, istintiva del cervello ed è in diretto contatto con l'olfatto, vero senso istintivo e potremmo dire “subliminale”

Dove vista ed udito sono connotati da una componente analitica neocorticale evidente e il tatto proietta direttamente alla corteccia, l'olfatto – che ricordiamo governa praticamente in modo totalitario la percezione del gusto – proietta direttamente nel lobo limbico, senza passare dalla corteccia alta. Esso costituisce la porta di comunicazione immediata con le nostre emozioni, con l'animale naturale che siamo, bypassando le sovrastrutture cognitive. In tal modo possiamo facilmente esserne influenzati senza renderci conto di esserlo!

Come abbiamo visto, la paura ha una sua precisa sede cerebrale, è un fenomeno traducibile in neuromediatori, reazioni muscolari e pressorie, in fisiologia dell'organismo. Come tale è evidente che essa deve allora avere un ruolo nella sopravvivenza e nell'evoluzione dell'animale. Deve essere un valore POSITIVO per l'essere vivente, visto che si è mantenuta lungo un lunghissimo arco evolutivo di selezione naturale.

L'utilità della Paura.

La vita è in se stessa l'apoteosi e la sublimazione della guerra. In essa il nuovo organismo si forma e cresce in costante e permanente pericolo di essere cancellato, di tornare allo stato inorganico amorfo dal quale è appena uscito. **Formato da un Chaos indistinto originale**, esso nella sua nascita realizza un fenomeno di portata epica: **riduce la sua entropia**. Non contraddice la seconda legge della termodinamica, che infatti dice che “*In un sistema isolato l'entropia è una funzione non decrescente nel tempo*” ma per se stesso, per la sua individualità, crea una inversione del vettore inesorabile che è l'aumento dell'entropia nel tempo. Da quel momento in poi però il sistema “**organismo**” **si comporta come se fosse isolato ed aumenterà la sua entropia con ogni minuto che passa, fino alla totale dissoluzione finale**. Questo ineluttabile percorso non avviene però in autistica solitudine, ma subisce continui influssi dalla socialità circostante, dal mondo nel quale l'animale è immerso. Da una parte tale mondo apporta metaboliti necessari per mantenere il suo funzionamento, d'altra parte lo espone ad influssi dannosi.

Tre sono i principali fattori per mantenere bassa l'entropia attraverso la conservazione della vita. In primis difendono l'**individuo** il **nutrimento** e la **difesa** dalle aggressioni. Esiste poi un terzo cuspid

di questo triangolo della vita, che invece lavora per **mantenere bassa l'entropia della specie e della vita in sè sul pianeta, ed è la riproduzione.**

Riproduzione
(protegge l'entropia della specie)

Nutrimiento
(salva il secondo principio
della termodinamica)

Difesa/aggressione
(protegge l'entropia individuale)

Dopo questo inquadramento torniamo alla cuspide che interessa noi: la Difesa/Aggressione. In essa infatti la Paura è l'elemento strutturale fondamentale. Riconosciamo un pericolo da elementi istintuali congeniti e esperienziali imparati. Per passare dal riconoscimento all'azione, ci vuole un momento di attivazione, un meccanismo emotivo, cioè arcaico, basilare, in-eliminabile e pertanto sicuro, fidato. E tale meccanismo è la paura.

E' indifferenze se la decisione finale sarà quella di aggressione o di fuga, prima ci rendiamo conto di un pericolo, e lo temiamo. Poi decidiamo se rimuoverlo con un atto positivo, attivo, che è l'aggressione, o con un atto negativo, di sottomissione che è la fuga. Ma senza paura non farmmo nulla, e la nostra vita avrebbe trovato una fine anticipata, dannosa alla sopravvivenza della specie.

Permettetemi allora una nuova definizione: **La Paura è un meccanismo neurofisiologico utile a scatenare le azioni appropriate a tenere bassa l'entropia dell'organismo vivente.**

Essa ha in tal modo una funzione assolutamente vitale, irrinunciabile. Facciamo alcuni banali esempi pratici.

Abbiamo una bella macchina nuova, una strada libera e sufficiente benzina. Cosa ci trattiene dal correre eccessivamente? La paura di morire in un incidente se siamo accorti, la paura della polizia negli altri casi ... ma è sempre la paura che fa la differenza. Chi non ha paura, morirà schiacciato su un albero.

Dobbiamo andare in un posto di sera. Cosa ci fa scegliere la strada più illuminata, farci accompagnare, magari prendere un taxi o, perchè no, in estrema ratio, stare a casa? La paura della insicurezza odierna della strada, di essere aggrediti. Chi non ha paura, resterà vittima.

Abbiamo una bella vicina di casa, che ci guarda con occhio invitante. Cosa ci trattiene da azioni contro la decenza pubblica? La paura di nostra moglie o di suo marito, la paura della figura, la paura dell'inferno – chi è senza paura, finirà ... peccatore!

Con meno scherzo ricordiamoci che durante l'addestramento militare, si impara a governare e vincere la paura, non a non averla. Le reclute che non mostrano paura, vengono scartate per i corpi scelti, in quanto si sa che il tempo di sopravvivenza in azione cade drasticamente in modo da rendere l'addestramento inutile.

Abbiamo così appurato che la PAURA è una cosa non solo utile, ma VITALE per la sopravvivenza dell'individuo. Per l'animale, e pertanto anche per l'uomo, è l'amico più sincero, l'angelo custode che lavora per lui anche quando non ce ne accorgiamo, che cammina al nostro fianco senza farsi notare nella maggior parte della nostra vita, ma sempre presente, attento e utile.

Ed allora dobbiamo dire che sono tutte ROSE E FIORI? No, ovviamente, se no non saremmo qui a

parlarne!

Quale è la caratteristica principale della paura finora trattata? La **ADEGUATEZZA**.
Adeguatezza nella misura -- adeguatezza nella causa.

Adeguatezza nella Misura: una paura ha senso solo se la sua entità corrisponde alla entità della aggressione che la origina. Camminare da soli in una strada cittadina oggi è pericoloso. E' vero. Non uscire più di casa è sproporzionato come azione avversa. Andare in aereo è pericoloso. Tentare di andare a nuoto in America è stupido.

Per esempio sappiamo tutti che la precarietà del lavoro è un fatto grave e ormai pervasivo. Prevedere di perdere il lavoro, e mettere da parte dei soldi, se possibile, e tenersi magari altre alternative aperte, è saggio. Non dormire di notte per paura di perdere il lavoro, intanto che si lavora, è eccessivo.

Sono paure non adeguate nella misura.

Adeguatezza nella Causa: una paura deve rivolgersi ad una causa rilevabile, pertinente e reale. Se parcheggio in seconda fila, devo avere paura di prendere la multa. Se vado in bicicletta di notte senza luci o appaiato ad altri devo temere di essere investito. La causa è adeguata alla paura che genera.

Se ho visto un film sui fantasmi e non dormo per paura che mi vengano a prendere, la causa è fittizia, irreali, inadeguata. Un fantasma non può fare paura, visto che non esiste. Ma lo fa lo stesso.

Ed è qui che iniziano i problemi.

La psicologia chiama Fobie le paure immateriali, le ansie gravi, limitanti il normale funzionamento dell'uomo. Se uno vuole togliersi una curiosità cercando i tipi di Fobie sul Web, la mania classificatoria della scienza ne ha trovate tante da riempire una pagina intera per ogni lettera dell'alfabeto. C'è da divertirsi!

-

L'uomo è un animale riflessivo, capace di pensieri astratti. Può fare il salto dall'esame della realtà fisica strettamente identificata, alla descrizione concettuale di tale realtà. E se per dire automobile posso sia averne una davanti, che usare un termine lessicale qualsiasi per indicarla in sua assenza, il passo è breve di trasporre questo concetto su termini che sono descritti lessicalmente ma inesistenti nella realtà, dando spazio alla **descrizione verbalmente perfetta in totale assenza di realtà**.

Inciso: prima che qualcuno capisca male, non sto parlando di politica!

Ma questo meccanismo, tipico dello sviluppo cerebrale evoluto, non è noto alle parti arcaiche della nostra materia grigia. Nell'animale inferiore realtà e percezioni coincidono. Se alla nostra amigdala arrivano segnali idonei a scatenare paura, la scatenano, il sistema non si fa ulteriori domande. Se pertanto i segnali non arrivano dalla periferia, dalla realtà, ma da immagini mentali, da alterata valutazione della intensità del fenomeno o altra malrappresentazione, abbiamo il passaggio dal **fenomeno fisiologico utile alla sensazione inadeguata, dannosa**.

Proponendo una definizione, potremmo chiamare TIMORE la paura adeguata nei mezzi e nella

misura, quella utile ed evolucionisticamente sviluppata, e ANSIA o FOBIA la paura sine materia o inadeguata in misura o causa.

E qui inizia la patologia, un modo enorme in cui cause, ragioni, effetti e percorsi si moltiplicano in modo illimitato. E' semplice comprenderlo: se descrivo la realtà, i miei gradi di libertà sono limitati dalle possibilità che ha proprio quella realtà di manifestarsi. Posso avere sassi duri e argilla molle, ma non posso avere fuoco bagnato o sassi gassosi.

Se passo nel mondo immaginario delle paure sine materia, mi trovo invece in un ambito dell'illimitato immaginabile. Qui gli animali parlano, gli extraterrestri ci aspettano al Tè delle cinque e certa gente dalle note tendenze economiche liberali è diventata d'incanto onesta. Tutto si svolge nella nostra testa, nasce e si esaurisce nello spazio di un'idea.

Se nella immane e favolosa lotta che la vita in Sè costituisce contro la seconda legge della termodinamica, nella sua lotta epica per evitare o rallentare l'aumento dell'entropia, essa deve restare comunque legata alle leggi della fisica, e parliamo di TIMORE, nel mondo immaginifico nulla è impossibile e sono aboliti i limiti e le regole. Parliamo di ANSIA.

Ma vi è di più.

Se consideriamo l'ansia un fenomeno dannoso solo perchè è una reazione inadeguata, non ne comprendiamo però tutta la tragica gravità. Rivolgendosi **all'inesistente, al nulla**, essa per sua natura si confronta con una causa **ininfluenzabile**. Possiamo agire sul percorso dell'Anisa, ma non sulla causa.

La paura adeguata, che abbiamo chiamato TIMORE, rivolgendosi ad un fatto, ben circoscritto e identificabile, può essere lenita facilmente, rimuovendo o riducendo il fenomeno aggressore. Mettere più poliziotti in strada o dare certezza di pena ai rapinatori, riduce la paura della gente, in quanto riduce fisicamente la probabilità di essere aggrediti. C'è un rimedio, insomma.

Ma se ho paura degli alieni che invadono la terra, non c'è rimedio. Non posso stendere una rete protettiva intorno al pianeta. Se non dormo di notte per paura della malattia, anche quando sono sano, non posso guarire nulla, non posso curare la malattia che non c'è.

Un pò emblematicamente racconto sempre che i miei nonni, che sfortunatamente hanno dovuto vivere in un periodo bellico in cui con le bombe era lecito uccidere la popolazione civile, hanno provato molta paura nelle cantine e nei rifugi. Ma quando uscivano erano troppo occupati a sopravvivere per avere Ansia. Via le bombe, via la paura. Restava l'altra cuspide del trinagolo dell'entropia della vita: il nutrimento.

Un insegnamento fondamentale: dove c'è la paura vera, lo spazio per l'ansia si riduce. L'ansia è la malattia del benessere, della ricchezza, della mancanza di problemi reali. La paura reale, il timore, invece è la nostra arma contro un mondo ostile, un mondo la cui natura lo porta ad aumentare inesorabilmente la sua entropia ed in cui noi, la Vita in Sè, tenta se non già di invertire la rotta, fatto impossibile, a rallentare la corsa frenetica verso il Chaos.

Avviandomi alla chiusura alcune riflessioni generali.

Intanto: come si evolveranno Timore ed ansia nel futuro?

Nella nostra società ricca e lamentosa, abbondante e vana, in cui i valori fondamentali si spostano inesorabilmente verso una fenomenologia vuota di contenuti, è evidente che la paura animale, sana, battagliera e protettrice, avrà sempre meno cittadinanza. L'ansia immateriale, che ci fa passare le notti insonni temendo che vinca il concorrente sbagliato al Grande Fratello, il terrore che venga/o non venga scoperto il prossimo scandalo lubrico di qualche personaggio pubblico, ne faranno da padrone.

Dobbiamo aspettarci un futuro sempre più da videogiochi, da realtà virtuale, da paura virtuale – cioè di ansia.

Cosa possiamo fare?

La paura ha un suo rimedio semplice: rimuove la causa. Combattere la paura reale, il timore è sbagliato, sarebbe come combattere la febbre con l'aspirina senza curare la polmonite sottostante, combattere il sintomo dimenticando la causa. Governare la paura, questo sì, ma eliminarla mai.

Per l'ansia invece tutto il rimedio si svolge nella testa delle persone, nella consapevolezza, nella crescita culturale e intellettuale di ogni singolo individuo. Ricondurre i pensieri al reale, estrarlo piano piano dalla realtà virtuale in cui si è rifugiato, renderlo ADULTO, nel vero, antico, tradizionale senso della parola, è l'unico rimedio possibile.

Sarebbe auspicabile ricondurre le aspirazioni dal fatuo immateriale al reale solido, accettare la vita come uno splendido combattimento quotidiano, in cui ogni singolar tenzone è un benefico bagno di adrenalina reale, seguito da un meraviglioso banchetto di fine combattimento.

Dovremmo combattere le varie “corti dei miracoli” che circondano tanti personaggi pubblici, additare alla pubblica riprovazione i cortigiani lubrici e fallimentari, smettere di intorpidire le masse con parole di benevolenza e buonismo davanti alla cui falsità Giuda sarebbe stato un candido infante immacolato.

Dovremmo invece aiutare ricondurre ad accettare a testa alta la vita, con le sue gioie e le sue avversità, con le sue nascite e le sue morti inevitabili.

Dovremmo ritrovare il coraggio di concludere la nostra vita nella dignità umana di chi come Abramo saluta amici e parenti e spira “sazio di giorni” (Gn 25:8), smettendola di imbellettare cadaveri imputriditi da anni di accanimento terapeutico.

Ma qui mi premetto di condividere con voi qualche perplessità. Forse dobbiamo riflettere un po' più profondamente nei prossimi tempi su questo argomento, che “mala tempora currunt”.

Ma **nessuna paura**: non è un problema immateriale, ma realissimo, e come tale – una volta riconosciuto – affrontabile e curabile!

Grazie dell'attenzione

L'1 febbraio del 2005 il Consiglio regionale della Regione Lombardia approva, con una maggioranza trasversale pressoché unanime, la legge n. 2 "Norme in materia di Discipline Bio Naturali"

Si tratta di una buona legge perché:

- Sancisce il "diritto all'esistenza" di un settore di attività che si è notevolmente sviluppato negli ultimi venti anni coinvolgendo milioni di cittadini sia come utenti che come operatori;
- Rende disponibili ai cittadini risorse aggiuntive per il perseguimento di obiettivi socialmente rilevanti come il proprio benessere e la qualità della vita, senza costi aggiuntivi per le casse pubbliche;
- Conferisce dignità e sicurezza agli operatori, tutelandone la professionalità e la qualità della formazione;
- Tutela i cittadini formalizzando i requisiti di qualità degli Enti di formazione e degli Operatori, rendendo riconoscibili quelli degni di tutela;
- Rispetta le competenze dello Stato evitando di interferire con le attribuzioni costituzionali in materia di nuove Professioni;
- È una legge che ha posto la Regione Lombardia all'avanguardia in Italia e in Europa in un settore che tocca da vicino lo scopo stesso della politica: garantire al cittadino vita piena e felice e, soprattutto, senza paura.

Franco Sammaciccia
Presidente del Comitato tecnico Scientifico

Nuovi Spazi al Servire ONG, Istituto per la Cooperazione con i Paesi in Via di Sviluppo.

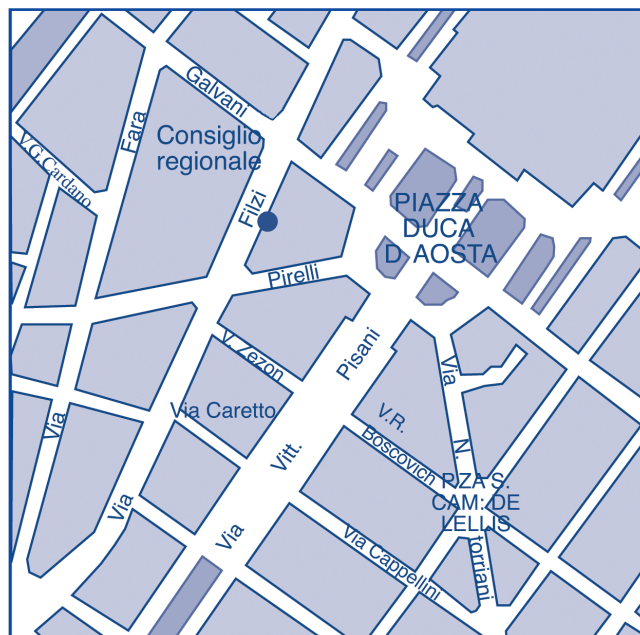
Dal 1984, anno della sua fondazione, lavora, per sconfiggere la fame, per educare l'infanzia, per difendere il diritto alla salute, per divulgare i problemi dei P.V.S.

www.nuovispazialservire.it

Non aver paura..... apriti al "diverso" perché è "uguale" a te

Comitato Scientifico:

Antonella Bortolomei, Fiorella M.B. Capuzzo, Enrico Cavallini, Antonio Guerci, Claudio Parolin, Franco Sammaciccia, Elisabetta Pagani, Giuseppe Villa, Pierantonio Volpini



Con il patrocinio di



Rotary Club Colli Briantei
Rotary Club Meda e delle Brughiere
Rotary Club Merate Brianza
Rotary Club Varedo e del Seveso

A cura di:

Servizio per l'Ufficio di Presidenza e per le Authority

RSVP

Segreteria organizzativa:
NUOVI SPAZI AL SERVIRE - ONG
Antonella Bortolomei
tel 0363/40974 fax 0363/41757
e mail: info@nuovispazialservire.it nuovispazi.nss@libero.it

Grafica e stampa: Centrostampa Consiglio regionale della Lombardia



Regione Lombardia
IL CONSIGLIO



Nuovi spazi al servire Ong

I LABIRINTI DELLA PAURA

MOSTRA CONVEGNO

28 Maggio 2011

Aula Consiglio regionale della Lombardia
Via Fabio Filzi n. 22
20124 Milano

Paura delle catastrofi naturali, paura della morte, paura di ammalare, paura di invecchiare, paura del futuro economico, paura del buio, paura degli spazi aperti, paura di non riuscire, paura del nuovo, paura dell'inedito, paura della solitudine, paura della folla, ed altre ancora.

Tante, infinite paure. L'Occidente, a differenza di altre culture, non sa negoziare con la paura: è paradossale constatare che nel momento in cui ha raggiunto una tecnologia sofisticata, capace di prevedere, prevenire, proteggere, assecondare l'individuo, mai come ora la paura invade ognuno di noi. Il mercato ha captato questa condizione, la esaspera e ne nasce un business.

Esistono dei rimedi? Delle possibilità di uscita?

Di negoziazione?

O forse la responsabilità di questa situazione è implicita nell'estremo individualismo che connota il cittadino occidentale?

La consapevolezza di appartenere a una specie, a una società potrebbe rappresentare un rimedio per allontanare queste paure?

E' a questi argomenti che vogliamo dedicare una giornata d'incontro tra studiosi di differenti estrazioni culturali allo scopo di fornire risposte a quesiti di intensa attualità e per formulare domande inedite indirizzate a tutti i popoli del nostro pianeta.

Antonio Guerci

PROGRAMMA

9.30	Accreditamento	14.15	Eliane MATUK Coordinamento Metodologico Biodanza Sistema Rolando Toro <i>Presentazione del volume "Progetto Minotauro di Rolando Toro"</i>
10.00	Saluto delle Autorità Chairman Franco SAMMACICCIA Presidente Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia	14.30	Mike SINGLETON Docente di Antropologia Università di Leuven (Belgio) <i>La realtà culturale della paura</i>
10.30	Antonio GUERCI Cattedra di Antropologia Università degli Studi di Genova Responsabile Museo di Etnomedicina A.Scarpa <i>Paure di ieri, paure di oggi: uno sguardo antropologico</i>	14.50	Ivo LIZZOLA Preside Facoltà Scienza della Formazione Università agli Studi di Bergamo <i>Al cuore della paura</i>
10.50	Domenico BODEGA Preside Facoltà di Economia Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano <i>Rischio, paura e resilienza nelle scelte economiche e leadership di impresa</i>	15.10	Guido BROICH Coordinatore Sanitario Regionale Gruppo Policlinico di Monza <i>Mille paure, dal timore all'ansia: un percorso dall'utile al dannoso</i>
11.00	Coffee Break		
11.30	Fabio MARAZZI Docente Scienze Umanistiche Università agli Studi di Bergamo Cattedra UNESCO Diritti dell'uomo ed etica della cooperazione CDA Società EXPO 2015 <i>Paura: occasione per la crescita</i>	15.30	Coffee Break
		16.00	Lucilla GIAGNONI Attrice <i>Big Bang</i>
11.50	Fabio GABRIELLI Direttore Università LUDES Lugano (CH) <i>Angoscia e fondamento: escursioni esistenziali</i>		
12.10	Claudio PAROLIN Vice Presidente Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali <i>La vitalità... al di là di ogni paura</i>		
12.30	Light lunch		