

PSICOGUIDE

ALFABETI PER LE EMOZIONI

a cura di Rosella De Leonibus

Le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare – e insegnare – a riconoscerle e a gestirle.

Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità.

Rosella De Leonibus

p come **paura**

Cittadella Editrice - Assisi

Paura

*La paura non può essere senza speranza,
e nessuna speranza senza paura.*

Baruch Spinoza

Ecco la più antica e la più radicale delle emozioni. È connessa al primo e più importante compito di ogni creatura vivente: sopravvivere, affrontare il rapporto con l'ambiente esterno, che per ogni nuovo essere che respira questa aria e vede la luce si presenta come nuovo, sconosciuto, e forse anche potenzialmente ostile.

Ecco la madre di tutte le emozioni, quello stato di tensione corporea ed emotiva, quella vigilanza dei sensi e quella reattività del sistema neuromuscolare che ha permesso all'umano di esplorare il mondo in compagnia di una sentinella sempre pronta a dare l'allarme.

Viene prima del dolore, la paura, è suscitata dalla previsione di un possibile danno che si potrebbe verificare in futuro, ma ancora non ci ha colpito. È l'allarme aereo, la sirena, la spia rossa, si illumina perché possiamo allontanarci dal pericolo e quindi evitare il dolore.

Guai in vista, segnala la sentinella della vita, c'è un rischio e tu, umano, devi trovare il modo di farvi fronte.

Giovannin Senza Paura, il protagonista della fiaba dei fratelli Grimm, si sentiva menomato dalla mancanza di questa emozione, gli sembrava di non aver nessun merito a vincere di tutto e di più senza

mai essersi confrontato con la paura. Allora se la va a cercare, e la storia è tutta in questa ricerca, in questa umanizzazione, in questo imparare a percepire il limite e la vulnerabilità, per essere capaci di affrontare il mondo anche da qui, non solo dall'angolatura di quella infantile onnipotenza e invincibilità che tutti noi da piccoli abbiamo più o meno sperimentato.

Già al momento del primo respiro il nostro organismo è perfettamente attrezzato per riconoscere e rispondere a certi segnali che sono pre-registrati come potenziali nemici della vita.

Il bambino appena nato possiede già la reazione neuromuscolare necessaria per proteggersi dal vuoto: ce ne accorgiamo se non lo prendiamo in modo adeguato, se lo maneggiamo senza fornirgli con le nostre mani, con le braccia e col corpo, il sostegno un po' avvolgente di cui in questa fase ha bisogno. L'umano appena nato è già attrezzato a registrare come pericoli i rumori forti e improvvisi – una porta che sbatte, un colpo violento su una superficie, uno scoppio.

Il suo piccolo corpo si tende, improvvisamente la tonicità muscolare aumenta, i muscoli flessori delle braccia e delle gambe si contraggono e richiamano gli arti più vicini al tronco, un po' come succede quando scatta automaticamente la reazione di auto-protezione delle parti più vulnerabili del nostro corpo. La testa si incassa nelle spalle, il torace si incava e la schiena, più forte e robusta, rimane esposta al mondo esterno, mentre le mani e le braccia corrono a proteggere la testa e il petto, e le gambe e le cosce si ritraggono verso il ventre a far da scudo agli organi della digestione e della riproduzione.

Sono importanti queste sottolineature corporee, le ritroviamo ogni volta, in piccolo, come una specie di accenno o come memoria ancestrale che si risve-

glia, nel corpo abitato dalla paura, anche quando la paura non è più legata ad un pericolo esterno reale, bensì ad una idea, ad una rappresentazione alterata della realtà, ad un nucleo di memoria, ad una aspettativa negativa...

È il corpo fissa su di sé la tracce della paura anche in modo più stabile. Si altera in maniera permanente la tonicità dei diversi distretti muscolari, si riduce l'ampiezza del respiro, si congela la mobilità di alcune articolazioni, come per esempio quelle della colonna cervicale, del ginocchio, dell'anca, delle spalle, si contrae la muscolatura che fa muovere gli occhi, e lo sguardo si fissa, gli occhi sono spalancati e come spinti in fuori.

C'è una prima articolazione della paura, che è sana, vitale, ha una radice primordiale, ci salva dai guai. Poi ci sono paure di fondo, che sottendono la nostra condizione di fragilità come esseri viventi, la sensazione di avere grandi bisogni che potrebbero non trovare risposta. Ecco la paura della morte, la paura di ammalarsi o ferirsi, la paura di perdere l'amore degli altri significativi.

Anche le paure di fondo, quelle a cui magari non pensiamo di solito, ma che compaiono nei momenti topici della nostra vita, hanno una funzione vitale. Ci accorgiamo che ruotano intorno ai capisaldi dell'esistenza: l'amore e la morte.

Poi ci sono le paure che impariamo strada facendo.

Ci vengono trasmesse dall'ambiente di vita, dalle relazioni con le persone significative.

Gli altri, il loro modo di vivere e far fronte alle cose del mondo, sono molto importanti per costruire una mappa di ciò che è pericoloso e di ciò che è sicuro.

Da ultimo vengono le paure legate ad esperienze personali e alla percezione soggettiva del rischio.

Le esperienze di pericolo – materiale o psicologico – vissute senza un adeguato supporto esterno o interno, producono esiti che si stratificano dentro la persona e creano un recinto difficilmente penetrabile.

Quando abbiamo sperimentato certi luoghi, certe situazioni o certi comportamenti come portatori di pericolo e produttori di esperienze sgradevoli o dolorose, tenderemo ad allontanarcene, e ad evitare che possano ripetersi le esperienze sgradite. Così facendo, il cerchio delle cose da cui tenersi lontani si allargherà man mano, limitando il raggio di azione e di scelta della persona stessa.

In modo analogo, il rischio che certi eventi pericolosi possano verificarsi sarà percepito in maniera non sempre oggettiva, a seconda che la situazione pericolosa evocata venga collegata ad attivazioni emozionali più intense e ad immagini mentali più vivide.

A questo punto il meccanismo biologico della paura si sarà già innescato, e a poco varranno informazioni specifiche e accurate, come dati, numeri ed argomentazioni logiche.

Tutti strumenti che, invece, possono fornire una buona cornice di sostegno – almeno parziale – se sono disponibili prima che l'attivazione emozionale abbia raggiunto la soglia critica.

È come se, data una certa soglia di allerta connessa ad un segnale di pericolo reale, immaginato o ricordato, il nostro cervello si mettesse a funzionare secondo un'altra modalità, più semplificata e in un certo senso più globale, con una maggiore integrazione delle sue diverse componenti e sicuramente con una diversa forma di attivazione di tutte le sue strutture.

La paura quindi, è un'emozione.

Un'emozione primaria di difesa, che si innesca quando viene percepita una situazione di pericolo. Sul piano dei fenomeni che la paura produce nel corpo, nella mente e nel comportamento, non fa molta differenza se la situazione è riferita ad un dato oggettivo, ad un'immagine che la mente costruisce in anticipo, ad un ricordo che affiora dalla memoria, alla produzione di una fantasia.

È per questo che la paura che percepiamo al cinema davanti ad una scena di horror, davanti all'azione culminante di un thriller, è esattamente uguale a quella che percepiremmo in condizioni reali.

Su questo fatto è nato il teatro, alcuni millenni fa. Gli spettatori, guardando la scena recitata dagli attori, vivevano allora e ancora oggi vivono emozioni reali, con batticuore, gola secca, sudore freddo, orripilazione (è il muscolo pellicciaio, che sta sotto la pelle, che si contrae e fa rizzare i peli su tutta la superficie del corpo), e tutto il resto.

La paura quindi, come ogni emozione, riguarda non solo il cervello ma tutto l'organismo, che attraverso il sistema nervoso autonomo entra in allarme in tutti i suoi apparati per poter fronteggiare l'emergenza.

Una volta che il circuito di reazione alla paura si è attivato, c'è bisogno di un tempo non brevissimo perché le condizioni psicofisiche della persona possano tornare ad una condizione di abituale tranquillità. È per questo che, oltre una certa soglia, le attivazioni della mente lucida e raziocinante non servono o addirittura non sono più neppure possibili.

Indice

| | | |
|---|------|-----|
| Paura | Pag. | 5 |
| Emozione | » | 11 |
| Feedback e feedforward | » | 17 |
| Passioni, affetti & c. | » | 21 |
| Percezione, commento, ammortizzamento | » | 27 |
| Contatto emozionale | » | 33 |
| La paura e le sue gradazioni | » | 41 |
| Le paure dei bambini | » | 45 |
| Le paure degli adolescenti e dei giovani | » | 51 |
| Le paure degli adulti e della terza età | » | 57 |
| Il corpo e la paura | » | 61 |
| Confini dell'ansia | » | 65 |
| Fobie e ossessioni | » | 73 |
| Panico | » | 81 |
| Paura dell'abbandono, paura dell'intimità | » | 97 |
| Paure postmoderne | » | 107 |
| In caso di paura: | | |
| piccoli suggerimenti di primo soccorso | » | 117 |
| Bibliografia minima | » | 123 |