

Il diritto ad avere paura

La paura è una delle emozioni fondamentali/primarie, la più potente.

Ed è universale e innata: non si può non provarla. E' una risorsa per la vita.

A partire dalla fine degli anni '60 studi e ricerche scientifiche sono arrivati alla conclusione che negli esseri umani esistono le **emozioni "fondamentali" o "primarie"** e che queste sono **universali e innate**.

Universali perché non esiste nessuna cultura umana in cui queste emozioni siano assenti. Per di più, non le si apprende: sono stampate nel cervello umano.

E le espressioni emotive non sono come le parole, che differiscono da cultura a cultura; sono più affini al respiro che fa parte della natura umana.

Insomma esiste un repertorio emotivo fondamentale che tiene insieme l'umanità in un modo che trascende le differenze culturali; come tutti gli esseri umani hanno un corpo dello stesso tipo, così noi tutti abbiamo una mente dello stesso tipo.

Questa natura umana universale è impressa nel nostro genoma ed è il risultato della storia evolutiva del genere umano.

L'universalità ci dice anche che le emozioni fondamentali sono **innate**, cioè non possiamo non provarle.

E poi esse sono **reattive**, cioè hanno bisogno di uno stimolo adeguato per essere messe in moto: le proviamo in risposta a certi stimoli.

La paura è una di queste emozioni: tutti gli esseri umani in ogni luogo sentono paura, in ogni età hanno sentito paura.

Essa è la più potente tra le emozioni fondamentali perché è connessa all' **istinto di sopravvivenza**: ha aiutato i nostri antenati a sopravvivere.

La capacità di avere paura è utilissima in un mondo in cui famelici predatori sono in agguato nell'ombra: consente agli animali di reagire con grande velocità ad ogni segnale di pericolo, riempiendo i loro corpi di ormoni che facilitano una rapida fuga e colmando la mente di un unico pensiero: fuggire.

La paura, perciò, è una **risorsa per la vita**.

Essa attiva reazioni dell'ordine dei millesimi di secondo: nessun computer e nessuna intelligenza artificiale riesce a fare altrettanto.

Essa ci permette di **schivare pericoli** che spuntano all'improvviso sul nostro cammino; di più, ci permette di riconoscere i fenomeni, di reagire agli stimoli, di elaborare una risposta adeguata, di correggere in corso d'opera e tutto nell'arco di pochissimo tempo.

Viene da dire: meno male che gli esseri umani hanno provato paura, perché questo ha permesso all'umanità di esistere ancora oggi.

In questi tempi pericolosi che stiamo vivendo, per salvaguardare la nostra vita e quella degli altri, **la paura** ci permette di **rispettare le regole** che ci vengono **suggerite** dagli esperti e **dettate** dalle autorità: lavarsi le mani, mettere e mantenere la distanza sociale, indossare le mascherine...

Ancora oggi, però, la paura viene valutata come **un limite**.

Sono comuni espressioni come: "Fifone!", "Pauroso!", "Ha paura della sua stessa ombra!", "Non ha coraggio!", "Sei una Femminuccia", "Se l'è fatta sotto per la paura!" ..., che danno una **connotazione negativa** alla paura, come se fosse una colpa sentirla e chi la prova è un essere debole e fragile: l'ideale è il cavaliere senza macchia e senza paura.

Nella nostra cultura, soprattutto il maschio non deve mai mostrare di aver paura e rispondere con la violenza alla violenza, alle provocazioni, alle intimidazioni. Ed esistono, poi, le cosiddette prove di coraggio. Siamo stati educati a non avere paura, a negare a noi stessi di avere paura.

Ma come si fa a non sentire un'emozione iscritta nel nostro codice genetico?

Entriamo in conflitto con noi stessi: proviamo qualcosa che non possiamo non provare, ma è sbagliato quello che proviamo.

La strada giusta non è educare a non avere paura, bensì quella, prima di tutto, riconoscere di avere paura e questo ci permetterà, poi, di trasformare l'emozione in parole-gesti-comportamenti idonei ad affrontare le situazioni che ci incutono paura.

Mi rendo conto che in certe situazioni in ognuno di noi **l'ansia**, il meccanismo fisiologico della paura, può superare una certa soglia ed ingigantire o bloccare le nostre reazioni facendo mettere in atto risposte non adeguate o anche paralizzanti: invalidanti.

Tra queste risposte invalidanti c'è:

- il tentativo di evitare ciò che ci spaventa;
- la costante richiesta di protezione in situazioni che temiamo;
- il tentativo di controllare e reprimere l'ansia e i sintomi fisiologici della paura: l'aumento del **battito cardiaco**, la **respirazione accelerata**...

Queste situazioni possono capitare, ma l'importante è non tentare di reprimere e controllare sintomi che sono fisiologici (battito cardiaco aumentato e respirazione accelerata): impresa impossibile, non sono comandati dalla ragione.

Né tantomeno pretendere di non avere voglia di evitare ciò che ci spaventa.

Né, infine, vergognarci di desiderare che qualcuno ci protegga in situazioni che incutono paura, come se fossimo bambini.

Insomma non possiamo pretendere di non provare paura: è impossibile.

Per tutte le considerazioni fin qui portate suona bene l'ultima frase che vado a scrivere.

Abbiamo diritto ad avere paura.