

DOSSIER



La Paura

Missione Cattolica Italiana Mannheim

A cura del Team Pastorale MCI

Dossier N.1 - Anno I – 23 Aprile 2020

Il Signore è mia luce e mia salvezza,
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,
di chi avrò timore?

(Salmo 27,1)

Considerando i drammatici eventi provocati dal Covid-19 in queste ultime settimane si è ritenuto opportuno proporre in questo primo numero del DOSSIER una riflessione sul tema della „Paura“ volendo comunicare fundamentalmente due messaggi: **a) l'emozione della paura è parte della nostra vita, ma la disposizione psichica della speranza lo è altrettanto; b) Gesù Risorto è la speranza che ci libera definitivamente dalla nostra paura fondamentale.** Il Dossier fa una disamina della paura avvalendosi dei contributi provenienti dall'ambito della psicologia, della medicina, della filosofia, della sociologia e della teologia cercando di presentarli nella forma più chiara possibile senza rinunciare tuttavia all'approfondimento laddove ritenuto necessario. Il lettore avrà così la possibilità di leggere il testo nella sua interezza senza interruzioni dovute all'inserimento delle note (approfondimenti) e se vorrà approfondire troverà le note raccolte nelle pagine finali del Dossier. Per un approfondimento personale sul tema consigliamo le seguenti pubblicazioni: **Zygmunt Baumann, Paura Liquida**, Laterza, Bari 2008; **Lars Fr. H. Svendsen, Filosofia della Paura: come quando e perché la sicurezza è diventata nemica**, La Feltrinelli, 2017.

*Immagine di copertina: Edvard Munch-Der Schrei (1910, Munch-Museum Oslo)

DOSSIER

La Paura

«La paura¹? È un'emozione presente da sempre nell'animo umano, legata alle nostre problematiche fondamentali, alle incertezze sul significato stesso dell'esistenza, e assume aspetti diversi a seconda dell'epoca e della fase storica»

Carlo Mongardini
Ordinario di Scienza politica
all'Università di Roma La Sapienza

Che cos'è la **paura**? Da dove viene? Se ne può fare a meno? Che ci piaccia o no la paura **appartiene** all'ambito della nostra esistenza. Trovandoci in situazioni di *paura* abbiamo pensato probabilmente che sarebbe stato meglio non farne l'*esperienza*. La paura è un'emozione complessa che ha sia una dimensione **biologica**, sia una dimensione psicologica. La paura è un **sistema di allarme** che ci può salvare la vita, ma talvolta ci può fare ammalare e persino distruggere. La paura ci rende fragili e per questo ricattabili. Essa può orientare le nostre decisioni, le nostre scelte. La paura può essere indotta dal potere politico per raggiungere i suoi obiettivi. La paura ci può far chiudere nel nostro mondo e far perdere la speranza di uscirne. Il filosofo esistenzialista **Martin Heidegger** considera la paura un aspetto **fondamentale** della vita. San Tommaso D'Aquino ritiene che la paura derivi dal fatto che amiamo qualcosa. Sant'**Agostino** considera la paura causata dalla paura di perdere un **bene desiderato**. Hanna **Arendt** ritiene che il rimedio alla **paura** sia quello di accettare la propria paura. Il cristianesimo annuncia la sconfitta della paura fondamentale dell'uomo: la morte.

L'ESPERIENZA COMUNE DELLA PAURA

Non é possibile per uno scrittore scrivere un articolo sulla *paura* senza considerare *l'esperienza* della propria paura se vuole davvero *de-scriverla*². Non é pensabile che un lettore possa leggere un testo sulla *paura* senza confrontarla con *l'esperienza* personale della sua *paura* se davvero vuole *com-prendere*³ il testo che sta leggendo. Sia lo scrittore che il lettore pur svolgendo una funzione diversa rispetto al testo hanno in comune „*l'esperienza della paura*“⁴ e questa permette al primo di *de-scriverla* comunicandola e al secondo di *com-prenderla* decifrandola.

MARTIN HEIDEGGER: LA PAURA ASPETTO FONDAMENTALE DELL'ESISTENZA

Da quanto detto fin qui é possibile dedurre che la *paura* fa parte del *bagaglio esperienziale* di ogni uomo⁵ che vive su questa terra. Il filosofo esistenzialista⁶ **Martin Heidegger**⁷ - partendo da questa comune constatazione e precisandola all'interno del suo sistema filosofico - considera la *paura*⁸ un „aspetto fondamentale“ della vita umana⁹ perché legato al *fatto stesso* del suo *esserci* (Dasein), e dunque al suo *essere- nel - mondo*¹⁰. Per Heidegger infatti l'uomo in quanto *esistente* é *esposto*¹¹ al mondo ed é questa condizione – a suo dire – a rendere possibile la *percezione*¹² di una minaccia, a far sorgere cioè nell'uomo la *paura*¹³.

SAN TOMMASO D'AQUINO: LA PAURA DERIVA DALL'AMORE

Per **San Tommaso d'Aquino**¹⁴ invece „*Ogni paura deriva dal fatto che amiamo qualcosa*“¹⁵. In questo senso *ció* che ci fa *paura* é tutto *ció* che in qualche

modo é considerato una „*minaccia a ciò che amiamo*“: ai nostri progetti di vita, alla sopravvivenza, alla salute, all'amore, alle persone care, allo status sociale.

UNA SINTESI

Tenendo presente quanto affermato dai due filosofi¹⁶ si può concludere che (1) vivendo nel mondo si é *soggetti* alla paura, (2) che conseguentemente la paura *condiziona* le nostre scelte, (3) che la paura ci spinge a *porre delle priorità*, ad amare alcune cose rispetto ad altre, e (4) che già la sola possibilità di perdere le cose amate possa *causare paura*. Detto in altre parole: la *paura* - che ci piaccia o no - é parte della vita di ogni persona ed ha la capacità di determinare sia il *modo di vivere* che le *scelte da fare*.

PAURA E ANGOSCIA

Sin qui é stato evidenziato come la *paura* - indipendentemente dalla volontà della persona - sia un aspetto *condizionante* e *intrinseco* alla vita stessa dell'uomo, ma tutto *ció*, pur dicendoci molto sulla sua *presenza*, non ci dice ancora molto sulla sua *identità*. Per questo é bene a questo punto chiarire cosa si intende con il termine *paura* e in che senso essa va distinta dall'*angoscia*.

LA PAURA E L'ANGOSCIA

Nell'*ambito della psicologia* il termine *paura* può indicare in senso lato un *insieme di stati emozionali* di diversa intensità, come il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine, l'ansia, l'angoscia, la fobia e il panico. In senso stretto invece il termine *paura* indica un'*emozione primaria*¹⁷ a se stante che può essere provocata o da una situazione di pericolo reale (stimolo oggettivo) oppure

dalla fantasia (stimolo soggettivo). In quanto *emozione primaria* la *paura* si distingue dallo *stato emozionale dell'angoscia*¹⁸, le cui cause *non sono dirette* o immediatamente individuabili. Rispetto all'*emozione primaria* della *paura* l'*angoscia* é una emozione meno specifica e per tale motivo é stata definita anche come „*terrore senza nome*“.

Il filosofo norvegese **Lars Fr. H. Svendsen**, nel suo libro „*Filosofia della Paura: come quando e perché la sicurezza é diventata nemica*“ spiega cosí la *differenza* tra *paura* e *angoscia*: „*Di certo accade che ci si trovi in uno stato simile alla paura senza che si possa dire di cosa si ha paura. In questo caso, é piú opportuno descrivere questo stato come angoscia. La paura e l'angoscia sono realtà strettamente imparentate: entrambe sono costituite dalla fantasia di un pericolo o di un possibile danno, ma la minaccia può essere sia specifica sia piú indefinita. E in questo risiede la distinzione comune tra paura e angoscia: la prima ha un oggetto specifico, mentre l'altra no.*“¹⁹.

PAURA: CARATTERISTICHE

Dopo aver classificato la *paura* come una *emozione primaria*, e dopo averla distinta dall'*angoscia* é possibile adesso definirne meglio l'*identità* considerando la *varietà* delle sue manifestazioni a diversi livelli.

La *paura* ci può salvare la vita in quanto segnala uno *stato di emergenza* e di *allarme* dinanzi ad un pericolo, scatenando delle *reazioni psicofisiologiche*²⁰ che attivando il *sistema limbico*²¹ ci spingono a *difenderci* o a *fuggire*. La *paura* può però portare anche a situazione di *ansia*²², *panico*²³ e di *fobia*²⁴ diventando un *sintomo psicopatologico*²⁵ che in situazioni davvero estreme può portare persino alla morte dell'individuo.

La *paura*, che può essere provocata da una minaccia reale o anticipata dalla previsione, che può essere provocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia, ci mette in ogni caso in una forte situazione di disagio. Addirittura la sola possibilità di *provare paura* può farci *paura*²⁶. A livello *neurofisiologico*²⁷ la *paura* é una *risposta celebrale*²⁸ ad una minaccia esterna.

PAURA E POTERE POLITICO

La *paura* ha anche una dimensione prettamente culturale e in quanto tale essa può essere intesa anche un *prodotto culturale*²⁹ quando viene letteralmente prodotta dal *potere politico*³⁰ in funzione della *conservazione*, della *dominazione* e del *controllo della società*³¹ di cui é a capo. La *paura* diventa allora parte di un *discorso strumentale* avente lo scopo di incidere sulla formazione delle *narrazioni politiche*³² da credere per influire sul consenso di scelte politiche giustificate sempre come necessarie per la sicurezza e la stabilità del paese³³. Non c'è *strategia* migliore di persuasione che un potere politico possa adottare che combinare insieme *paura* e *rassicurazione*³⁴.

LA PAURA FALSIFICA LA PERCEZIONE DELLA REALTÁ

La *paura* ci mette in una situazione di *disagio*, dicevamo, e talvolta può essere anche una *cattiva consigliera* perché concentra la nostra attenzione solo su un aspetto particolare della realtà che ci circonda, falsificando la *percezione*³⁵ di noi stessi e della realtà in cui viviamo. Una riflessione *sulla* *paura* diventa allora inevitabile se non si vuole correre il rischio di cadere nell'*irrazionalità*³⁶, e se non si vuole diventare preda di *false e rassicuranti promesse* che servono solo ad *annebbiare* la mente.

RIFLESSIONE SULLA PAURA É RIFLESSIONE SULLA MORTE

Tuttavia *riflettere* sulla *paura* potrebbe essere come sollevare il coperchio al *vaso di Pandora*³⁷ perché porta a confrontarci con un evento inevitabile della nostra esistenza: la *morte*.

Riflettere sulla paura significa infatti *esplorare* ciò che in ultima analisi é con tutta probabilità la *causa prima* che la genera: la *fine*. Il termine *fine* deriva dal latino *finem* e indica una *linea di demarcazione* tra realtà diverse, un *punto estremo* o *momento terminale* di qualcosa.

La *fine* di *qualcosa* determina pertanto immancabilmente anche l'inizio della *sua assenza*, o per dirla in altro modo, la *presenza dell'assenza*, del *vuoto* o del *nulla*, che altro non sono che *immagini della morte* a cui l'uomo vorrebbe sfuggire perché gli ricorda appunto la sua *finitudine*: l'uomo é infatti un essere *finito*. *Avere paura della fine é avere paura della morte*. Riflettere profondamente sulla paura é un riflettere profondamente sulla *morte*³⁸.

PAURA E L'ILLUSIONE DEL SUO CONTROLLO

La *paura* dunque ci ricorda che la nostra vita avrà una *fine*, un termine e per questo siamo alla continua ricerca di *sicurezza* per la nostra persona e per le nostre relazioni. Possedere il *controllo della situazione sulla propria vita*³⁹ diventa allora un obiettivo importante da raggiungere perché considerato una *strategia funzionale* e utile al nostro benessere, alla nostra sopravvivenza, al mantenimento delle nostre relazioni.

A livello personale l'individuo pensa di controllare/cancellare la sua *paura* se ha tutto sotto controllo: in questo modo gli sembra di acquisire sicurezza. Si tratta però solo di un'*illusione*, come illustra bene il

celebre racconto di **Franz Kafka**⁴⁰ „*La tana*“ (1924), che comincia proprio con queste rassicuranti parole: «Ho assestato la tana e pare riuscita bene». In questo racconto viene narrato il disperato sforzo del protagonista – con caratteristiche per metà umane e per metà animali – di costruirsi una tana perfetta per proteggersi dai suoi nemici invisibili. Quando termina il suo lavoro il protagonista del racconto ritiene in un primo momento di aver raggiunto il suo scopo e invece si rende conto che la „tana“ non produce la sicurezza, la pace che si aspettava, bensí nuove paure⁴¹.

Il racconto di Kafka sembra quasi scolpire nella pietra una verità che nessuno vuole sentire: *il desiderio di avere tutto sotto controllo non può toglierci la paura e anzi ottiene l'effetto opposto perché ne crea delle altre aumentandone l'intensità*.

LA STRATEGIA DEL DIVERTISSEMENT PER RIMUOVERE LA PAURA

Anche il tentativo di cancellare la paura „distogliendo lo sguardo“ dalla paura può essere annoverato tra le strategie che l'uomo adotta per raggiungere la sua sicurezza. Si tratta di quell'atto di volontà dell'uomo che **Blaise Pascal**⁴², un filosofo francese, chiama *Divertissement* (distogliere lo sguardo, distrarsi): „*Gli uomini, non avendo potuto guarire la morte, la miseria, l'ignoranza, hanno risolto, per viver felici, di non pensarci*“⁴³. Interessante é anche la motivazione che Pascal individua per dare ragione del *Divertissement*: „ (...) *l'uomo vuol essere felice, e vuole soltanto esser felice, e non può non voler esser tale. Ma come fare? Per riuscirci, dovrebbe rendersi immortale; siccome non lo può, ha risolto di astenersi dal pensare alla morte*“⁴⁴. Si badi bene: astenersi dal pensare alla morte – distogliere lo sguardo - non é il semplice *ignorare*, ma una vera e propria

*rimozione*⁴⁵ in senso freudiano⁴⁶ di una emozione, la *paura*, che viene considerata inaccettabile per l'individuo⁴⁷. In verità il *Divertissement* non fornisce altro che un *surrogato* della felicità che non è in grado di risolvere il problema della paura, perché questa, buttata fuori dalla porta, rientra comunque dalla finestra posteriore della casa presentandosi nuovamente e prepotentemente allo *sguardo sbigottito* del padrone di casa che con essa non voleva più confrontarsi.

PER ESORCIZZARE LA PAURA

L'individuo cerca allora di esorcizzare la sua *paura* e di trovare sicurezza *condividendo* la sua *paura della fine* con i suoi simili per renderla più sopportabile. La *condivisione sociale* della paura trova riscontro nella *società occidentale*, dove la *paura* sembra essere la sensazione dominante della collettività al momento.

Purtroppo anche questa strategia si rivela essere illusoria perché il problema personale della paura della fine non viene risolto, ma solo posticipato. Paradossalmente la paura sembra prosperare proprio quando si fa della ricerca della sicurezza il criterio supremo del vivere e così è la paura a farla da padrone e a determinare la vita dell'individuo e della società⁴⁸, al punto che **Niklas Luhmann**⁴⁹ interpreta la *paura* come l'unico principio a priori - al momento - attorno alla quale tutta la società si raccoglie. La *paura* è diventata il *principio assoluto*, dal momento che sono diventati relativi tutti gli altri principi⁵⁰.

PAURA DELLA FINE: AMORE ALLA VITA

La *paura della fine* - solo rimossa - porta inesorabilmente all'irrazionalità delle scelte e alla riduzione della propria libertà

se viene accompagnata e affrontata solo con la *ricerca della sicurezza esistenziale*⁵¹. Sia nella ricerca di sicurezza personale, cercando di tenere la propria paura sotto controllo, sia nel tentativo di rimuovere la propria paura, si evidenzia fondamentalmente l'*attaccamento alla propria esistenza*. Le vie cercate dall'uomo per superare la paura della propria fine altro non sono che la *manifestazione del desiderio di vivere*. Sembra paradossale, ma alla base della *paura della fine*, della *propria morte*, troviamo proprio il *desiderio di vivere* o detto in altre parole, l'*amore per la vita*. *Come è possibile?*

HANNA ARENDT: CONCETTO DI AMORE IN SANT'AGOSTINO

Per rispondere a questa domanda può essere utile ricorrere ad uno studio⁵² sul concetto dell'amore in Sant'Agostino⁵³ fatto dalla filosofa **Hanna Arendt**⁵⁴. Anche se lo studio della Arendt porta a conclusioni diametralmente opposte a quelle di Sant'Agostino, che vedeva la felicità dell'uomo realizzarsi in Dio, considerato il sommo bene da *desiderare* per la felicità dell'uomo, le considerazioni sulla paura a partire dall'analisi del concetto d'amore in Sant'Agostino sono piuttosto interessanti perché trovano l'origine della paura nell'amore inteso come *appetitus*⁵⁵, desiderio⁵⁶.

La Arendt evidenzia infatti che per Sant'Agostino amare non sarebbe altro che *desiderare qualcosa per rendere felici* se stessi. Una volta ottenuto l'oggetto del desiderio, la tensione dinamica del desiderio non si placa, perché si è *spaventati* dalla *possibilità di perdere* nuovamente ciò che si era tanto desiderato⁵⁷. Da ciò si ricava che: **a)** l'amore è inteso da Sant'Agostino come desiderio (*appetitus*); **b)** si desidera ciò che si considera un bene (*bonum*) per la propria

felicitá; **c)** la possibilitá di perdere ciò che si ama genera la paura.

Hanna Arendt tenendo presente ciò afferma: „ *Ogni desiderio é legato a un oggetto preciso, e porta questo oggetto a scatenare il desiderio stesso, dandogli uno scopo. Il desiderio é determinato dalla cosa precisa che cerca di raggiungere, esattamente come un movimento é dovuto allo scopo per il quale lo si compie. Perché, come scrive Sant Agostino, l’amore é un tipo di movimento, e tutti i movimenti sono verso qualcosa (...)* Una volta che otteniamo l’oggetto desiderato, il desiderio finisce, a meno che non siamo minacciati dalla possibilitá di perderlo. In questo caso il desiderio di avere si trasforma nella paura di perdere⁵⁸.

Considerando questo commento di Hanna Arendt a quanto detto da Sant’ Agostino ci viene piú facile adesso comprendere perché ci sia una correlazione tra la *paura della fine* e il *desiderio della vita*: l’oggetto desiderato, la vita, é già *ottenuto/posseduto*, e cosí il desiderio cessa, ma la *minaccia* che l’oggetto già *ottenuto/posseduto*, possa essere perduto, riaccende il *desiderio di avere* la vita, che altro non é che la *paura di perdere* la propria vita. Ecco il dramma dell’uomo!

PER SUPERARE LA PAURA OCCORRE ESSERE CONSAPEVOLI DELLO SCORRERE DEL TEMPO PERCHÉ PLASMA L’ESPERIENZA UMANA

Per Hanna Arendt una soluzione al drammatico problema della *paura della propria fine*, della *propria morte* esiste : „ *la chiave per uscire dal turbine dannoso della paura della perdita puó essere ritrovata nel tempo e nell’essere consapevoli del suo scorrere, della sua esistenza⁵⁹.*

Il *tempo*, secondo la filosofa, é la qualità che piú di tutte plasma l’esperienza umana. Bisogna dunque essere

consapevoli che qualunque desiderio, amore, l’amore alla vita, anche il piú potente, profondo e travolgente, esiste solamente per un certo periodo, per un certo tempo.

Il tempo, come il desiderio, é *finito* (Endlich) perché tutto nelle nostre esistenze umane lo é. „*Solamente se la vita ha il coraggio di esporsi al rischio della propria temporalitá, e solo se l’uomo é in grado di accettare la propria condizione finita e di invertire la propria debolezza in potenzialitá, egli sará in grado di fondare una sorta di immortalitá terrena. (...) Ecco perché per la Arendt l’atteggiamento da tenere nei confronti della morte non é quello del timore, della paura che blocca l’individuo nella ricerca di una durata al di lá della sfera mondana, del tentativo di superare la propria ontologica precarietá, ma é al contrario quello della „accettazione“ della propria mortalitá...“*⁶⁰.

RASSEGNAZIONE: RIMEDIO ALLA PAURA

Accettare la *finitudine* (Endlichkeit) dei beni desiderati sarebbe dunque per la Arendt la chiave per vivere meglio la vita e sconfiggere anche la *paura della perdita*, la *paura della fine*. In altre parole non essendoci altra alternativa al fatto che la vita sia finita (Endlich) non resta che *rassegnarsi* e viverla meglio che si puó: inutile sprecare energie vitali con la *paura della fine/morte*.

In veritá questa soluzione proposta dalla Arendt non fa altro che sostituire la *paura della fine/morte* con la *rassegnazione alla fine/morte*. La *rassegnazione* che porta all’*accettazione della finitudine* sarebbe allora il prezzo da pagare per vivere intensamente la vita. L’*accettazione della finitudine* della vita, come rimedio alla paura della fine, chiude però l’uomo nel suo mondo, nell’al di qua’, e lo priva cosí della possibilitá di cercare

alternative alla rassegnazione riguardo alla sua finitudine ⁶¹ nell'*ultramondano*.

IN SINTESI

Abbiamo visto come la paura sia parte della nostra esistenza. Essa ci segna biologicamente e psicologicamente. Se da una parte la paura può paralizzarci, dall'altra essa può spingere all'azione. La paura può condizionare le nostre scelte e può essere strumentalizzata per condizionare anche le nostre libertà. Riflettendo sulla paura abbiamo visto come essa abbia la radice ultima nella „fine/morte“. La paura della fine e il desiderio di vivere sembrano essere le due facce della stessa medaglia: la nostra esistenza.

Questa paura ci può spingere ad auto-illuderci e ci può convincere a vedere nella rassegnazione il suo antidoto, l'unica risposta razionale a quanto di più irrazionale e imprevedibile ci possa essere nella vita di ogni uomo: la morte. In quanto emozione la paura non può essere vinta da un rimedio razionale, al massimo la può incatenare, ma non sconfiggere. Prima o poi però la paura si scatenerà nuovamente con tutta la sua veemenza.

La paura – abbiamo visto - paradossalmente trae la sua forza dal desiderio di avere, e in particolare dal desiderio di *non avere una fine*, di vivere per sempre, di essere felici.

La *rassegnazione* derivata dall'accettazione della finitudine della vita umana, indicata dalla Arendt come possibile via risolutiva del problema della *paura della fine/morte*, rappresenterebbe una *razionale* possibilità di soluzione al problema della paura per trovare la felicità in questo mondo (al di qua'): „*Accettare attivamente (attraverso l'azione) la propria mortalità come un dato di fatto che permea l'intera esistenza umana sin dalla sua nascita è quel atteggiamento che non*

imprigiona la vita nell'attesa, nella rinuncia nel timore o nella speranza di un al di là autentico contrapposto all'esistenza mondana (...)“⁶².

Escludendo però la possibilità di un'alternativa alla *rassegnazione*, per quanto *attiva* possa essere, la Arendt chiude l'uomo nel suo mondo, ne *de-limita* di fatto l'orizzonte e in fondo lo racchiude - fissandolo - in uno spazio: quello del mondo.

SULLA POSSIBILITÀ DI UNA ALTERNATIVA ALLA RASSEGNAZIONE

Già dal punto di vista logico l'*esclusione a priori* della possibilità di una alternativa per la soluzione di un problema sarebbe difficoltoso, perché verrebbe appunto a mancare la possibilità di verificare che la modalità percorsa per risolvere un determinato problema sia quella logicamente più corretta, ma questo è proprio quello che fa la Arendt quando dice che „*accettare la propria mortalità come dato di fatto ...non imprigiona la vita ...nella speranza di un „al di là“ contrapposto all'esistenza mondana.*

In pratica la Arendt afferma che proprio *il rassegnarsi* - al dato di fatto che la vita umana abbia un termine - *preserva* l'uomo dal cercare soluzioni al di fuori del mondo in cui esiste.

LA SPERANZA L'ANTIDOTO ALLA PAURA

Tuttavia è proprio la *speranza*⁶³ - da cui la Arendt vorrebbe liberare l'uomo - e che come la paura appartiene alla natura umana, a rappresentare l'*antidoto per eccellenza* alla *rassegnazione* e alla *paura della fine*, perché è in grado di allargare lo sguardo *al di là* di quell'immediatezza, del *hinc et nunc*, del *qui* e dell'ora, in cui invece la Arendt sembra voler racchiudere l'uomo per eliminare la *paura della sua fine*.

La speranza può infatti farci intravedere ciò che ancora non è immediatamente esistente, ma possibile. Per il filosofo **Remo Bodei**⁶⁴ la speranza ha la capacità di rendere possibile la conoscenza delle cose, perché presenta alla ragione la possibilità di ciò che non è ancora immediatamente esistente nel qui ed ora.

SPERANZA: ALTERNATIVA ALLA RASSEGNAZIONE

Davvero non c'è alternativa alla rassegnazione per affrontare la paura della fine?

Altro che se esiste!

Addirittura l'alternativa per sciogliere la *paura della fine* nell'uomo è inscritta nella stessa natura umana ed è proprio la **speranza**, una *disposizione psicologica* presente nella natura umana, che può mettere senz'altro in scacco l'emozione della paura se la lasciamo agire, perché essa è potenza *reattiva* e *proattiva*⁶⁵ nonostante afflizioni, sofferenze e consapevolezza dei propri limiti e naturalmente anche della propria morte.

SPERANZA: DISPOSIZIONE PSICOLOGICA

La speranza „(...) è una *disposizione dello spirito che porta a credere alla realizzazione di quanto ci si augura; ed un'espressione del piacere di vivere per il semplice fatto di esistere. E' un profondo amore per la vita, che con l'età si impara a coltivare sempre più, anche se sappiamo di andare verso la morte.*“⁶⁶

SPERANZA COME VIRTÙ TEOLOGICA

Ma la speranza oltre che essere una *disposizione psicologica* è in ambito cristiano anche una *virtù*⁶⁷ ed è interessante osservare che a livello spirituale la virtù teologale della speranza rafforza la dimensione psicologica della speranza umana, affinché l'uomo possa guardare *al di là* del mondo, per dare un senso alla sua vita *nel* mondo, liberandolo contemporaneamente dall'immediatezza del *qui e dell'ora*, dai vincoli della morte, e in ultima analisi anche dalla *paura*.

SPERANZA: CRISTO RISORTO

Considerando poi che la speranza cristiana si personifica con il Figlio di Dio, Gesù Cristo, Colui che è morto e risorto, si comprende bene come da un punto di vista cristiano l'*antidoto* migliore alla *paura della fine* sia proprio *Colui* che la morte ha sconfitto. Il messaggio cristiano della morte e resurrezione di Cristo è anche un *messaggio di liberazione dalla paura e dalla sua radice fondamentale che è la morte*⁶⁸.

RESURREZIONE: LIBERAZIONE DALLA PAURA

Se considerassimo dal punto di vista psicologico l'*irrompere* della morte e resurrezione di Gesù nella vita dei suoi discepoli esso può essere considerato come una sorta di *psicoterapia* per esorcizzare la paura dal loro cuore, poiché „*la paura è capace di costruire una potente barricata nel cuore dell'uomo contro la potenza dell'amore e della fede in Dio*“⁶⁹. Per Gesù la paura e la sfiducia in Dio erano i grandi nemici per l'uomo e da questa ha voluto liberarli.

Nel brano della tempesta sedata Gesù non rimprovera i discepoli per la mancanza di virtù, ma per la loro paura e

non é l'unico caso in cui Gesù cerca di scardinare le paure dei suoi discepoli: „*Ora uno di quei giorni avvenne che egli salì su una barca con i suoi discepoli e disse loro. «Passiamo all'altra riva del lago». Ed essi presero il largo. Mentre navigavano, egli si addormentò; e un turbine di vento si abbattè sul lago, tanto che la barca si riempiva, ed erano in pericolo. Allora essi, accostatisi, lo svegliarono, dicendo: «Maestro, maestro, noi periamo!».* Ed egli, destatosi, sgridò il vento e la furia dell'acqua; e questi si acquetarono e si fece bonaccia. E Gesù disse ai suoi discepoli: **«Dov'è la vostra fede?»**. Ed essi, impauriti, si meravigliavano e si dicevano l'un l'altro: *Chi è mai costui, che comanda anche al vento e all'acqua, e gli ubbidiscono?»*“(Lc 8, 22-25).

Anche nell'episodio dell'apparizione di Gesù risorto ai discepoli torna l'elemento della sua *azione liberatrice* dalla paura: „*Pace a voi...Perché siete turbati e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io!*“ (Lc 24, 38-39a). La rassicurazione del risorto svuota l'animo dalla paura e lascia il posto alla serenità nel cuore dei suoi discepoli.

CONCLUSIONE

Di questa serenità abbiamo bisogno oggi tutti e più che mai! Soprattutto in una situazione, come quella creata in questo momento dal Covid -19 che prepotentemente ci costringe a confrontarci con la finitudine della vita, degli altri e della nostra. Questo oltre a far sorgere interrogativi e dubbi di varia natura, ci obbliga a fare i conti anche con la nostra paura. Allora ricordiamoci che oltre all'emozione della paura abbiamo anche la *capacità della speranza* e se questa disposizione naturale che é presente in noi la facciamo accrescere dalla fede nel Signore Risorto, nostra *Speranza*, allora sentiremo anche nel nostro cuore risuonare quelle parole che Gesù risorto dice ai suoi discepoli: „*Perché siete turbati?*“. Allora una grande pace pervaderá anche il nostro animo.

Team Pastorale MCI

NOTE PER L'APPROFONDIMENTO DEL TESTO

¹ **Paura:** l'etimologia della parola *paura* è da ricondursi alla radice indoeuropea *pat-* che significa letteralmente *percuotere* ed in senso figurato *incutere timore, atterrire*. Da questa radice derivano poi il greco *παίω* (*paio*) = *io percuoto* e poi il latino *pavor* = *paura, timore* dal verbo *paveo* (prima ancora *patveo*) = *sono percosso, sono abbattuto* ed in senso lato, *io temo, io ho paura*. (<https://www.etimoitaliano.it/2014/11/paura.html>)

² **Descrivere** v. tr. dal lat. *describĕre*, comp. di *de-* e *scribĕre* «scrivere». Rappresentare cose o persone con parole o scritti indicandone le caratteristiche. (Nicola Zingarelli, Lo Zingarelli. Vocabolario della lingua italiana, Zanichelli, 2004)

³ **Comprendere:** v. tr. at. *comprehendĕre* e **comprendĕre**, comp. di *con-* e *pre(he)ndĕre* «prendere»; (coniug. come prendere); – 1. a. Contenere in sé, abbracciare, racchiudere. (<http://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/comprendere/>)

⁴ La base di questa esperienza comune altro non è che il fatto .- per sé evidente – dell'esistenza nella quale ogni uomo è immerso. Esistere dunque è la condizione necessaria per fare esperienza della paura. Il filosofo Martin Heidegger considera „...la Paura una condizione essenziale e cooriginaria all'esserci che in quanto tale apre un determinato modo di essere – nel – mondo.“ (Gennaro Imbriano, Università di Macerata,... Fonte: Internet.)

⁵ **La paura** è un'emozione primaria, comune sia al genere umano sia al genere animale. (<https://it.wikipedia.org/wiki/Paura>). In che senso l'uomo condivide l'emozione della paura con il mondo animale e quali siano le peculiarità dell'emozione della paura nell'uomo rispetto al mondo animale non è argomento di questo dossier.

⁶ **Esistenzialismo:** „l'esistenzialismo è una variegata e non omogenea corrente di pensiero che si è espressa in vari ambiti culturali e sociali umani, tra filosofia, letteratura, arti e costume, affermando, nell'accezione più comune del termine, il valore intrinseco dell'esistenza umana individuale e collettiva come nucleo o cardine di riflessione, in opposizione ad altre correnti e principi filosofici totalizzanti ed assoluti (...)Tra il 1928 e il 1940 Martin Heidegger è stato il più importante rappresentante dell'esistenzialismo su base fenomenologica e il suo Essere e tempo può essere considerato una pietra miliare dell'esistenzialismo moderno. Verso il 1936 egli opera nel suo pensiero quella che può essere definita una "svolta" in senso nettamente spiritualistico e da quel momento la sua filosofia assume nette connotazioni teologiche in senso panteistico, volta principalmente alla speculazione sull'Essere, anziché sull'umanismo come nella corrente francese, subendo l'influsso del pensiero greco arcaico (Anassimandro, Eraclito), di Hölderlin, della mistica renana e delle filosofie orientali (taoismo). Altra figura importante è Karl Jaspers, che partendo da basi psicologistiche nelle prime opere approda a una speculazione specificamente filosofica tra il 1946 e il 1962, su una linea che ripropone alcuni temi che erano già di Kierkegaard. (Fonte: <https://it.wikipedia.org/wiki/Esistenzialismo>)

⁷ **Martin Heidegger** (1889 -1976) è stato un filosofo tedesco, considerato il maggior esponente dell'esistenzialismo.

⁸ Si tenga presente che Martin Heidegger distingue la *paura* dall'*angoscia*. Semplificando si può dire che Heidegger intende la Paura come di una emozione che insorge dinanzi a qualcosa di determinato; l'Angoscia invece è differente dalla paura. E' un senso di oppressione che secondo Martin Heidegger è legato al fatto che l'uomo, come individuo finito nel mondo,

quando nasce è già un “*Essere per la morte*”. (Sull’angoscia vedi: <https://lecuriositadisophia.wordpress.com/2018/12/18/che-cose-langoscia-risponde-la-filosofia/>). – „La paura é riferita a un fatto ben preciso, alla solita slavina o alla disoccupazione; l’angoscia non ha invece, una precisa causa scatenante. Nelle pagine di *Essere e Tempo* di Heidegger (Heidegger 192:§40) l’angoscia é provocata dalla pura e semplice esposizione al mondo, dall’incertezza e dall’indecisione con cui si manifesta la nostra relazione con esso. La paura é sempre circoscritta e nominabile; l’angoscia é omnidirezionale, non é connessa a qualche occasione privilegiata, può sopravvivere in qualsiasi momento o frangete” (Paolo Virno, *Grammatica della moltitudine. Per una analisi delle forme di vita contemporanee*, Rubettino Editore, 2001.p.12)

⁹ „Una delle emozioni (Stimmung) piú importanti che Heidegger prende in considerazione é la Paura (Furcht), essa dimostra in modo particolare l’essere - nel - mondo dell’uomo. Infatti, é solo nell’incontro con il mondo che l’ente (l’uomo) sperimenta la paura” (Romina Nesti, *La "vita autentica" come formazione: lettura pedagogica di Essere e tempo*, Firenze University Press, Firenze 2007).

¹⁰ **Essere – nel – mondo:** l'esserci ha come sua determinazione esistenziale l'essere-nel-mondo: la relazione con gli altri enti è possibile solo perché il rivolgersi a essi non è puramente accidentale ed estrinseco (come se l'uomo, oltre a essere in sé, avesse anche un mondo), ma appartiene alla struttura esistenziale dell'esserci stesso.(<http://www.sapere.it/enciclopedia/Heidegger%2C+Martin.html>)

¹¹ **Esistente:** „Per Heidegger l’Existenz é unicamente ex .sistere della vita umana, ossia al suo carattere di stare fuori, *esposto al possibile al non ancora* che necessita di essere progettato e scelto. *L’esserci é solo in quanto poter essere...*(Umberto Pagano, *L’uomo senza tempo. Riflessioni sociologiche sulla temporalità nell’epoca dell’accelerazione*, Franco Angeli, Milano 2011, p.95).

¹² **Percezione:** s. f. [dal lat. perceptio -onis, der. di percipĕre «percepire», part. pass. perceptus]. – 1. a. L’atto del percepire, cioè del prendere coscienza di una realtà che si considera esterna, attraverso stimoli sensoriali, analizzati e interpretati mediante processi intuitivi, psichici, intellettivi.(<http://www.treccani.it/vocabolario/percezione/>).

¹³ Per Heidegger l’uomo é un **essere per la fine (morte)**. Ciò rappresenta la condizione essenziale e proprio dell’*essere-gettato (nel mondo)*, dell’esserci. La morte in ultima analisi é causa della paura dell’uomo. Cfr. Martin Heidegger, *Essere e Tempo*, Longanesi, 2005)

¹⁴ **San Tommaso D’Aquino:** (1225 –1274) è stato un religioso, teologo, filosofo italiano. Frate domenicano esponente della Scolastica, era definito Doctor Angelicus dai suoi contemporanei. È venerato come santo dalla Chiesa cattolica che dal 1567 lo considera anche dottore della Chiesa.

¹⁵ San Tommaso tenendo presente sant’Agostino che afferma „*Nessuno pensa che il nostro temere abbia altra causa all’infuori della paura di perdere ciò che amiamo, o di non raggiungere ciò che speriamo*“ arriva alla conclusione che „...ogni timore é causato da ciò che amiamo. Di conseguenza l’amore é causa del timore“. Questa argomentazione – afferma San Tommaso – „*é valida per la causalità efficiente del male temibile*“ e „*l’amore é causa di questo male (timore) come disposizione materiale*“. (San Tommaso, *Summa teologica*, Seconda Parte, Prima Sezione, Questione 43: le cause del Timore).

¹⁶ Due filosofi, San Tommaso d’Acquino e Martin Heidegger, che dal punto di vista del loro pensiero- non dimentichiamolo - sono distanti tra loro. (Cfr su questo: **Istvan Gabor Cseleny**, *San Tommaso D’Acquino dopo (e prima di) Martin Heidegger*, in: www.analectaneolatina.hu).

¹⁷ **Emozione:** „Le emozioni, oltre ad avere tanto spazio nel campo della psicologia ingenua, sono un importante oggetto di studio per la psicologia scientifica: sono da essa considerate come **reazioni psicofisiche** piacevoli o spiacevoli dell'individuo a eventi esterni e interni rilevanti per i suoi scopi, dalla sopravvivenza fisica all'adattamento sociale. Sono costituite da un insieme di risposte alla percezione di uno stimolo con il quale l'organismo interagisce: **risposte fisiologiche** (alterazioni della frequenza respiratoria e cardiaca, della conduttività elettrica della pelle, della pressione sanguigna), che sfociano in sensazioni corporee quali tachicardia, rossore, sensazioni di caldo o di freddo; **risposte tonico-posturali**, come la tensione o il rilassamento corporeo; **risposte comportamentali** predisposte mentalmente, abbozzate o compiutamente attuate; **risposte espressive** di tipo mimico-facciale, vocale e gestuale; risposte espressive di tipo linguistico (per esempio scelte lessicali e sintattiche), il tutto, naturalmente è arricchito poi dall'esperienza soggettiva dei singoli individui. **Una distinzione alla quale aderiscono numerosi autori è quella tra emozioni fondamentali, o di base, o primarie, ed emozioni complesse, o sociali.** Le *prime* appaiono connesse a scopi quali la sopravvivenza fisica, lo stabilirsi e il mantenersi di una relazione personale, la possibilità di portare a termine le azioni intraprese; risultano comuni all'uomo e agli animali superiori. Le *seconde* sono invece fortemente dipendenti da scopi e capacità cognitive resi disponibili dallo sviluppo cognitivo e sociale. **Le emozioni più frequentemente classificate come fondamentali sono gioia, tristezza, paura, rabbia, alle quali secondo alcuni studiosi si aggiungono sorpresa, disprezzo, disgusto.** Tra le *emozioni sociali* le più assiduamente citate risultano vergogna, senso di colpa, invidia, gelosia. Le emozioni fondamentali – al contrario di quelle sociali – possono essere espresse mediante modalità facciali, gestuali e vocali, che sono universali, cioè indipendenti dalla cultura di appartenenza, e compaiono già nel bambino di meno di un anno e nei primati superiori (“Esprimere le emozioni”). Per quanto riguarda il nascere e lo svilupparsi delle emozioni nei bambini le due principali posizioni sono l'ipotesi della differenziazione, secondo la quale da un iniziale stato di eccitazione si differenziano nel corso dello sviluppo le specifiche emozioni, e l'ipotesi differenziale, in base alla quale già nel neonato sono presenti alcune emozioni primarie. (**L'emozione**, in: <http://www.sapere.it/sapere/strumenti/studiafacile/psicologia-pedagogia/Psicologia/La-psicologia-affettivo-emotiva/L-emozione.html>).

¹⁸ **Cfr.: Angoscia:** con il termine angoscia si intende uno stato di sofferenza psichica e fisica caratterizzata da *sentimenti intensi di ansia e depressione*, timore diffuso, vissuti di insicurezza e di disgrazia imminente, accompagnati anche da una *sintomatologia* fisica, endocrinologica e comportamentale. (Cfr.: <https://www.psiconline.it/le-parole-della-psicologia/angoscia.html>)

¹⁹ **Lars Fr.H. Svendsen, *Filosofia della Paura. Come, quando e perché la sicurezza è diventata nemica*, Lit Edizioni Srl, Roma 2017.**

²⁰ **Reazioni psicofisiologiche:** „Secondo la teoria centrale di Cannon-Bard, lo stimolo emotigeno, che può essere un evento, una scena, un'espressione del volto o un particolare tono di voce, viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare l'amigdala che riceve l'informazione direttamente dai nuclei posteriori del talamo (via talamica o sottocorticale) e provoca una prima reazione autonoma e neuroendocrina con la funzione di mettere in allerta l'organismo. In questa fase l'emozione determina quindi diverse modificazioni somatiche, come ad esempio la variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare. Lo stimolo emotigeno viene contemporaneamente inviato dal talamo alle cortecce associative, dove viene elaborato in

maniera più lenta ma più raffinata; a questo punto, secondo la valutazione, viene emessa un tipo di risposta considerata più adeguata alla situazione, soprattutto in riferimento alle “regole di esibizione” che appartengono al proprio ambiente culturale. Le emozioni, quindi, inizialmente sono inconsapevoli; solo in un secondo momento noi “proviamo” l’emozione, abbiamo cioè un sentimento. Normalmente l’individuo che prova una emozione diventa cosciente delle proprie modificazioni somatiche (si rende conto di avere le mani sudate, il battito cardiaco accelerato, etc.) ed applica un nome a queste variazioni psicofisiologiche (“paura”, “gioia”, “disgusto”, ecc.). Si possono tuttavia avere delle reazioni emotive, delle quali però si è inconsapevoli, anche in assenza di modificazioni psicofisiologiche, come è stato proposto dal neuropsicologo Antonio Damasio, attraverso i circuiti del “come se”. Si può inoltre avere una reazione psicofisiologica ma non essere in grado di connotarla con una etichetta cognitiva, come nel caso dell’alessitimia. (**Emozioni cosa sono: classificazioni, importanza e stress** in: <https://medicinaonline.co/2017/02/20/emozioni-cosa-sono-classificazione-importanza-e-stress/>)

²¹ **Sistema limbico: il pulsante d’allarme.** „Il cervello è dotato di un sistema neurale (sistema limbico) che ha il compito **di elaborare le emozioni e le risposte legate alla paura e all’ansia**. Si tratta del sistema limbico, situato nel lobo temporale. In esso è presente una struttura dedicata in modo specifico a individuare e interpretare il pericolo: l’**amigdala**. L’amigdala è in connessione con diverse aree del cervello e può avviare reazioni veloci ed efficaci. In pratica tutti i mammiferi sono dotati di una reazione istintiva di fuga-lotta-paralisi di fronte a stimoli di pericolo. Questa reazione viene scatenata dall’amigdala. Il “pulsante d’allarme” può essere attivato in modo cosciente quando percepiamo un pericolo grave oppure in modo non cosciente per mezzo di una “scorciatoia” cerebrale. In altre parole, è possibile che, prima che ce ne accorgiamo, si sia attivato il sistema di sopravvivenza e che l’amigdala abbia già avviato una serie di risposte. - **Le possibili risposte del cervello alle situazioni critiche:** La prima cosa che può fare il cervello è dare il comando di fuga. Si tratta di un ordine poco discutibile: il nostro cervello non ci chiede di valutare se è appropriato fuggire o restare. La risposta, quindi, potrebbe peggiorare la situazione perché è una decisione istintiva che non tiene conto delle possibili conseguenze. – **Fuga:** La funzione della fuga è il semplice istinto di allontanarsi, alla ricerca di un rifugio o un aiuto. In una situazione critica non sempre la fuga è a nostro vantaggio e potrebbe non valutare possibili pericoli. Potremmo decidere, ad esempio, di attraversare la strada senza guardare oppure saltare giù da un balcone senza tenere conto dell’altezza. – **Lotta:** Un’altra possibile risposta è la lotta (fight in inglese), ossia il tentativo, a volte estremo, di eliminare lo stimolo pericoloso. Quando il sistema simpatico si attiva nella risposta di lotta, aumentano i livelli di adrenalina nel sangue, generando una reazione acuta di stress. I muscoli diventano più resistenti, la pelle meno sensibile, i polmoni più capienti. Tutto ciò si traduce in maggiore forza e resistenza. – **Paralisi:** La terza possibilità è la paralisi, o freezing, ovvero la perdita della capacità di reagire, del tentativo di nascondersi, l’impotenza. **La paralisi** – come risposta – spera che la minaccia passi senza notare la nostra presenza. Allo stesso tempo, è importante ricordare che quando viene attivata questa risposta, perdiamo il controllo sull’apparato locomotore (responsabile del movimento muscolare) e dunque restiamo immobili. In questo modo il cervello nelle situazioni di emergenza gode di un sistema di sopravvivenza che viene attivato in modo ultra rapido e incosciente. Una questione di pochi millisecondi che, talvolta, ci porta a dare una risposta poco fortunata. In molte occasioni, infatti, è la risposta stessa ad aumentare il pericolo. Questo è il motivo per cui esiste una vasta categoria di professioni addestrata ad agire in situazioni di emergenza“.(**Viviana Chinello**, Situazioni critiche come reagisce il cervello, in:

<https://vivianachinellopsicologa.com/2019/04/15/situazioni-critiche-come-reagisce-il-cervello/>).

²² **Ansia:** „L’ansia è un’emozione caratterizzata da sensazioni di tensione, minaccia, preoccupazioni e modificazioni fisiche, come aumento della pressione sanguigna. Le persone con Disturbi d’Ansia solitamente presentano pensieri ricorrenti e preoccupazioni. Inoltre, possono evitare alcune situazioni come tentativo di gestire (o non affrontare) le preoccupazioni. I sintomi fisici dell’ansia più frequenti sono sudorazione, tremolio, tachicardia e vertigini/capogiri. La parola ansia, dal latino *angere* ossia “stringere”, comunica molto bene la sensazione di disagio vissuta da chi soffre di uno dei disturbi legati al suo spettro, ovvero l’idea di costrizione, di imbarazzo e di incertezza sul futuro. L’ansia, infatti, è uno stato caratterizzato da sentimenti di paura e di preoccupazione non connessi, almeno apparentemente, ad alcuno stimolo specifico, diversamente dalla paura che presuppone un reale pericolo. L’American Psychiatric Association (1994), la descrive come: “L’anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione. Gli elementi esposti al rischio possono appartenere sia al mondo interno che a quello esterno” (APA, 1994; cit. in: Franceschina et al., 2004, p. 213). (<https://www.stateofmind.it/tag/ansia/>).

²³ **Panico:** „Un attacco di panico è l’improvvisa comparsa di un periodo distinto e breve di intenso disagio, di ansia, o di paura accompagnati da sintomi somatici e/o cognitivi. Il disturbo di panico consiste nella comparsa di ripetuti attacchi di panico tipicamente accompagnati dalla paura di un attacco futuro o da cambiamenti nel comportamento atti a evitare situazioni che possono predisporre agli attacchi. La diagnosi è clinica. Attacchi di panico isolati possono non richiedere alcun trattamento. Il disturbo di panico viene trattato con terapia farmacologica, psicoterapia (p. es., terapia di esposizione, terapia cognitivo-comportamentale) o entrambe.“ (<https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/disturbi-psichiatrici/ansia-e-disturbi-correlati-allo-stress/attacchi-di-panico-e-disturbo-da-panico>)

²⁴ **Fobia:** Le fobie sono paure sproporzionate rispetto a qualcosa che non rappresenta un reale pericolo, ma la persona percepisce questo stato d’ansia come non controllabile, anche mettendo in atto strategie comportamentali o rimuginii utili per fronteggiare la situazione. La fobia, dunque, è una paura, intensa, persistente e duratura, provata per una specifica cosa. (<https://www.stateofmind.it/2015/03/fobie-psicologia/>)

²⁵ **Psicopatologia (Sintomi psicopatologici):** „*Per psicopatologia si intende l’insieme e lo sviluppo dei comportamenti, pensieri e sentimenti che si possono definire come anormali. Esistono diversi componenti che insieme costituiscono il comportamento patologico: infrequenza statistica, violazione delle norme sociali, disagio individuale, incapacità o disfunzione in qualche area dell’esistenza ed imprevedibilità rispetto ad una risposta che ci si attende. Da sole queste caratteristiche non fanno una patologia, ma insieme definiscono l’anormalità psichica*“.(Psicopatologia,in:http://www.serenabagli.it/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=19).

²⁶ **La paura della paura:** La paura è un allarme che scatta di fronte a rischi dai quali fuggire o difendersi, oppure davanti a ciò che ci sembra a prima vista estraneo, sconosciuto. Nella maggior parte dei casi però, è la paura della paura quella che ci condiziona maggiormente, ossia il timore di poter rivivere una minaccia che in passato ha minato la nostra sicurezza, reale o simbolica che sia. Pensiamo per esempio agli attacchi di panico. Esiste un primo episodio che determina tutta una serie di disturbi psicofisici, di intensità più o meno elevata. Tutti gli altri episodi che si susseguono nel tempo, sono semplicemente il timore, e quindi la paura, di

rivivere le stesse medesime sensazioni drammatiche e di sperimentare lo stesso malessere che il primo attacco di panico ha provocato. Per l'appunto la paura (della prima) paura. (Vincere la paura della Paura, in: <http://www.coopservizionlus.org/blog/2016/06/03/vincere-la-paura-della-paura/>).

²⁷ **Livello neurofisiologico:** „Per quanto l'interesse a trovare una spiegazione neurofisiologica delle emozioni risalga a oltre un secolo fa, le moderne neuroscienze hanno portato ad un grande avanzamento delle conoscenze solo negli ultimi vent'anni quando, oltre agli esperimenti effettuati tramite lesioni nell'animale ed alle osservazioni cliniche di pazienti con lesioni cerebrali, si è potuto contare sull'impiego di tecniche di neuroimaging sempre più sofisticate. Infatti, mediante studi svolti con l'impiego di Tomografia a Emissione di Positroni (PET), Risonanza Magnetica funzionale (fMRI) ed Elettroencefalografia (EEG) è stato possibile appurare che, al pari dei sistemi sensoriali, del sistema motorio e delle funzioni cognitive, anche le funzioni emozionali sono mediate da specifici circuiti cerebrali.“(Estratto da: Carlo Cristini, *Sentire e Pensare. Emozioni e apprendimento tra mente e cervello*, Springer Verlag, 2009)

²⁸ **Risposte cerebrali ad una minaccia esterna:** L'area celebrale della paura è da anni considerata collegata all'**amigdala**, che si attiva in risposta a stimoli esterni e *prontamente manda il segnale di allarme ad altre aree neurali* che preparano il corpo a reagire, di solito con la fuga o con l'attacco.

²⁹ **La paura come prodotto culturale:** „La paura non è solo una risposta istintiva agli stimoli esterni, ma ha una componente sociale. Proviamo paura perché giudichiamo una situazione potenzialmente pericolosa. Il nostro giudizio può dipendere da esperienze dirette (ho paura di un cane perché mi ha morso) o può essere mediato o culturale (ho paura di un cane che mi hanno detto essere aggressivo). In altre parole, la paura non “accade” semplicemente (Altheide, 2002), ma può essere “costruita” involontariamente o provocata da quelli che Furedi (2007) chiama “imprenditori della paura”, che di questa si servono al fine di influenzare il comportamento di altri attori e di tutelare i propri interessi. *Le norme culturali e la nostra conoscenza della società influiscono dunque sulla definizione che diamo di ciò che ci fa paura e sul modo in cui proviamo questo sentimento*“. (Quel che fa paura (e perché) in: http://www.newsletterdisociologia.unito.it/index.php?option=com_content&view=article&id=115:quel-che-fa-paura-e-perche-&catid=43:professione-sociologo&Itemid=85)

³⁰ **La paura come prodotto culturale creato dal potere politico:** quando la paura diventa „percezione collettiva“ essa diventa parte della cultura dominante della società in cui il potere politico ha creato la percezione. Il potere politico realizza la produzione culturale della paura attraverso l'uso di narrative del controllo, e la manipolazione dei mass media. Una volta che la paura diventa parte della cultura essa provoca degli effetti a livello sociale: effetti politici, effetti economici, effetti culturali in senso lato. „*Gli effetti politici della paura sono l'idea di essere una società sottoposta a una minaccia – un qualcosa percepito come pericolo – e la conseguente richiesta di una risposta forte rappresentata da leader e partiti politici percepiti rispettivamente come potenti e come decisionisti. Gli effetti economici sono quelli che prendono la forma della sfiducia nel futuro e nella propria condizione sociale, con conseguente riduzione dei consumi e crescita dell'acquisto di beni rifugio (metalli preziosi, pietre preziose, immobili). Gli effetti culturali si riconoscono nella diffusione di un costante senso di instabilità che spesso prende la forma del meccanismo di ricerca di colpevoli immaginari che abbiano la caratteristica di essere considerati estranei alla società (streghe, untori, minoranze politiche e religiose, migranti). In definitiva la principale conseguenza collettiva della paura è la sospensione dei valori sedimentati nei periodi di stabilità sociale: tolleranza, apertura, fiducia*

si trasformano in intransigenza, chiusura, diffidenza. Ma c'è una cosa che emerge con forza dall'analisi sociologica della paura: il vero problema non è avere paura di qualcosa, ma è la paura della paura. Su questo elemento, infatti, non è possibile intervenire e serve solo prendere atto che avere paura, così come non avere paura, è frutto della nostra percezione. Basterebbe cambiare la nostra percezione delle cose per cambiare la sensazione di paura, se non fossimo così impegnati ad averla". (Davide Bennato, Paura, Un'emozione tra due secoli, in : <https://forward.recentiproggressi.it/numero-14/la-cultura-della-paura/>).

³¹**Paura e controllo della società:** „Giddens (1990) suggerisce di guardare al ruolo dello Stato nazione: i cittadini sono disposti a rinunciare ad alcune porzioni di libertà e ad accettare il “monopolio della violenza legittima” pur di essere protetti. Lo Stato, delegato al mantenimento della sicurezza, offre soluzioni per affrontare ed esorcizzare la paura. La sua stessa autorità è giustificata dal ruolo di tutore della sicurezza. In caso di pericolo (più o meno reale) che genera ansia e paura, esso protegge i suoi cittadini eliminando ciò/chi è ritenuto esserne la causa. La legittimazione dell'autorità attraverso il ruolo di “difensore” richiede, però, minacce e nemici sempre nuovi. E' inoltre interessante notare come le reazioni nei confronti dei potenziali pericoli possano essere opposte, soprattutto in quei casi in cui la minaccia all'equilibrio della società è rappresentata dal diverso o dall'escluso. In alcuni casi la produzione di sicurezza passa unicamente attraverso l'allontanamento e la marginalizzazione, in altri è costruita attraverso processi di inclusione e di recupero. La volontà che viene manifestata è ora quella di escludere le minacce dalla scena, ora di evitare che i processi di esclusione che coinvolgono alcuni creino minacce per gli altri. Su queste dinamiche pesa poi il ruolo dei mass media nell'enfatizzare (e a volte creare ex novo) alcuni temi. La scelta selettiva dei fatti portati su quotidiani e tv, la frequenza e le modalità comunicative con cui vengono presentati, nonché i frame in cui vengono inseriti, definiscono gli oggetti delle paure e plasmano le reazioni ad essi. La risposta alla reiterata attenzione su eventi che diventano emergenze è spesso la condivisione, da parte dei cittadini-spettatori, di uno stato emotivo che può istituzionalizzarsi in modelli di azione sociale, quelli che Tudor chiama “emotional climates” (2003). La componente sociale della paura sembra assumere così un ruolo ancor più rilevante. Sempre più spesso non si ha esperienza diretta degli “oggetti della paura”, ma grazie ai media possiamo costruirne un'immagine indiretta. Per questo il nostro sguardo di sociologi dovrebbe concentrarsi sulle circostanze socio-culturali e sui mezzi “attraverso i quali le emozioni degli attori sociali sono prodotte e incanalate” (Tudor 2003).“ (Quel che fa paura (e perché) in:

http://www.newsletterdisociologia.unito.it/index.php?option=com_content&view=article&id=115:quel-che-fa-paura-e-perche-&catid=43:professione-sociologo&Itemid=85)

³²**Narrazioni politiche:** „Il racconto è il modo in cui gli individui organizzano il proprio vissuto ed entrano in relazione con il vissuto degli altri e con la società. Oggi raccontiamo e ascoltiamo storie per molte ragioni: per intrattenere, illustrare, per istruire, per identificare alternative, per provare sentimenti, per accettare come comuni e condivise – e quindi più sopportabili – le contraddizioni della vita. La narrazione comunica facendo leva su aspetti sia razionali che emozionali, da qui deriva la sua forza di coinvolgimento, la sua potenzialità di penetrazione, la sua capacità di creare ridondanza narrativa. La narrazione è tanto più efficace quanto più è costruita su schemi e modelli archetipici, che hanno la capacità di richiamare alla memoria situazioni e contesti noti, facendo leva al tempo stesso sulle emozioni che queste situazioni e questi contesti producono automaticamente. **Attraverso la narrazione è quindi possibile veicolare anche contenuti pragmatici, rendendoli più efficaci e penetranti attraverso il loro inserimento in un contesto narrativo emozionale. La politica è un contesto di senso,**

costituito di elementi valoriali, identitari e pragmatici, che si presta perfettamente a strategie e formati narrativi, essa può essere trasmessa e vissuta attraverso una costruzione narrativa, creando una relazione profonda basata sia sulla dimensione cognitiva del messaggio sia su quella emozionale della storia. Che la narrazione sia un elemento centrale della dimensione politica lo dimostra la centralità delle ideologie del '900, così come l'evolversi delle grandi monarchie europee, che altro non sono, in entrambi i casi che delle potenti narrazioni collettive, strumenti di esplicazione e conoscenza della prassi politica e sociale, schemi interpretativi della realtà, esempi di comportamento individuale e sociale. In particolare nei regimi democratici, la politica del suffragio universale e dei partiti di massa non ha mai semplicemente comunicato, ma ha sempre cercato di fornire un'interpretazione della società alla quale si rivolge e di innescare su questa interpretazione proposte pragmatiche in termini di politiche di governo. La politica ha lavorato sulla sollecitazione alla partecipazione, sul sostegno dei bisogni individuali e sulle identità collettive attingendo alla dimensione narrativa come strategia principale di ricerca del consenso e dell'accettazione degli obiettivi e delle visioni proposte". (Citazione tratta dal libro di: **Chiara Moroni**, *Le storie della politica*, editore Franco Angeli - in: <https://farefuturofondazione.it/politica-e-storytelling-i-leader-nel-tempo-della-narrazione-vivente/>)

³³ **La paura come discorso strumentale o instrumentum regni:** „*In epoca moderna lo Stato, attraverso differenti meccanismi (in forma passiva o violenta), può far sì che i cittadini temano una specifica minaccia (reale o immaginaria). Proprio su questa linea interpretativa si basa lo studio di Corey Robin, che, alludendo alla paura politica, fa riferimento al timore stimolato dai governanti a proprio beneficio. La paura genera, in questo caso, una propensione naturale all'indottrinamento. Si costituisce con l'obiettivo di mantenere unita la comunità di fronte a un "male" o ad un "pericolo" che si presenta come esterno ad essa. Questa minaccia viene vista come qualcosa che cerca di compromettere il benessere della stessa popolazione. È necessario, quindi, capire in che modo atteggiamenti di negazione, repressione o marginalizzazione sono stati giustificati o percepiti nella coscienza collettiva come una reazione alle minacce che interessi particolari e tendenze politiche hanno potuto ingigantire a loro beneficio.* (Antonio Cesar Moreno Cantano, Parole in storie: Paura, in <https://www.studistorici.com/2015/11/15/parole-in-storia-paura/>).

³⁴ **La strategia del potere combina insieme paura e assicurazione:** „*Il segreto del potere sta nel suo essere il prodotto inevitabile della proiezione di bisogni profondi di riconoscimento e protezione. Tale nesso tra „basso“ e „alto“, obbedienza e comando, e i rischi di totalizzazione, di salto della mediazione che serba, emergono in particolar modo in epoche estreme, le quali consumano le risorse sociali della assicurazione (...) e conoscono una vera e propria desertificazione degli spazi pubblici, che alimentano un senso di insicurezza come paura dell'informe. Si tratta di un segreto velenoso, perché il potere – anche quello moderno – è malattia e medicina, male e cura allo stesso tempo. Ed è una medicina pericolosa: perché punta sulla problematicità della condizione umana e assicura di farsi carico dei suoi limiti strutturali, concentrandone e monopolizzandone il carico di violenza e paura al fine di neutralizzarla per quanto possibile, di contenerne almeno parzialmente l'irrazionalità e l'imprevedibilità. In questa promessa c'è un rischio: per cercare di adempierla, il potere deve essere in grado di commisurarsi al male, ma anche di sottrarvisi.* (Geminello Preterossi, *La politica negata*, Editori Laterza, Bari 2013).

³⁵ **La paura deforma la percezione della realtà:** „ In tutti i casi è opportuno evitare quella condizione in cui la paura prende il totale controllo della nostra mente e non ci permette di fare scelte oggettive razionali. In primis perché l'emozione della paura, come ogni emozione

perturbante, ha la tendenza a deformare la percezione della realtà, impedendoci di vedere le cose per quello che sono inoltre quando ci troviamo travolti da questa emozione, diventiamo spesso ansiosi e le nostre preoccupazioni, vengono proiettate su quello che ci circonda". (Aldo Bongiovanni, *Ciò che conta. Riflessioni sui valori dell'esistenza*, Liberlab – Savigliano CN, Cuneo 2013).

³⁶ **Irrazionalità:** ciò che non è fondato su ragionamenti validi, che non è dettato da ragioni logicamente dedotte, e quindi, spesso illogico.

³⁷ **Vaso di Pandora:** „Per vendicarsi di Prometeo, il titano che aveva donato il fuoco agli uomini rubandolo a Zeus, il re degli dei decide di regalare la donna – Pandora – agli uomini. Si tratta di una sottile vendetta perché Pandora, resa bellissima da Afrodite, a cui Era aveva insegnato le arti manuali e Apollo la musica e che era stata resa viva da Atena, è destinata ad arrecare la perdizione al genere umano. Secondo il racconto tramandato dal poeta Esiodo ne *Le opere e i giorni*, il "vaso" (pithos, πίθος in greco antico) era un dono fatto a Pandora da Zeus, il quale le aveva raccomandato di non aprirlo. Questo vaso, che dovrebbe contenere il grano, contiene invece i mali che affliggono l'uomo e che sono fino a quel momento separati da lui. Pandora, che aveva ricevuto dal dio Hermes il "dono" della curiosità, non tardò però a scoperciarlo, liberando così tutti i mali del mondo, che erano gli spiriti maligni della "vecchiaia", "gelosia", "malattia", "pazzia" e il "vizio". Sul fondo del vaso rimase soltanto la speranza (Elpis), che non fece in tempo ad allontanarsi prima che il vaso venisse chiuso di nuovo. Aprendo il vaso, Pandora condanna l'umanità a una vita di sofferenze, realizzando così la punizione di Zeus. Prima di questo momento l'umanità aveva vissuto libera da mali, fatiche o preoccupazioni di sorta e gli uomini erano, così come gli dei, immortali. Dopo l'apertura del vaso il mondo divenne un luogo desolato ed inospitale, simile ad un deserto, finché Pandora lo aprì nuovamente per far uscire anche la speranza e il mondo riprese a vivere. Con il mito del vaso di Pandora la teodicea greca assegna alla curiosità femminile la responsabilità di aver reso dolorosa la vita dell'uomo. - *Al giorno d'oggi l'espressione "vaso di Pandora" viene usata metaforicamente per alludere all'improvvisa scoperta di un problema o una serie di problemi che per molto tempo erano rimasti nascosti e che una volta manifestatisi non è più possibile tornare a celare*". (https://it.wikipedia.org/wiki/Vaso_di_Pandora).

³⁸ **Lev Tolstoj**, autore di „*Guerra e Pace*“, in un dialogo con Maksin Gor'kij afferma: „Se un uomo ha imparato a pensare...starà sempre pensando alla sua morte. Tutti i filosofi sono sempre stati così. E quali verità ci possono essere se c'è la morte?“. La citazione è riportata in un testo di Andrea Oppo (*Il pensiero filosofico e il tema della morte*, Pontificia Facoltà Teologica della Sardegna. Materiali didattici, 2014). Andrea Oppo commenta in questo testo l'affermazione di Lev Tolstoj come segue: „...Tolstoj, a mio modo di vedere, coglie un punto essenziale a proposito del tema esistenziale della morte: essa non è un fatto reale, ma una questione di pensiero. Lo so che il senso comune dice l'opposto: che la morte è l'unica realtà a cui non si può sfuggire. Ma a ben vedere, la morte è anzitutto un pensiero, una paura, che esiste in assenza del fatto, il quale fatto, strutturalmente parlando, ha sempre da venire, strutturalmente parlando. Questo perché quando arriva, quando cioè il pensiero diventa „fatto“, il problema già non esiste più. Qui abbiamo gioco facile ad agganciare la celebre sentenza epicurea sulla morte, da cui vogliamo appunto iniziare: *La morte, il più atroce dunque di tutti i mali, non esiste per noi. Quando noi viviamo la morte non c'è, e quando c'è lei non ci siamo noi. Non è nulla, né per i vivi, né per i morti. Per i vivi non c'è, i morti non sono più.* (Epicuro, *Lettere sulla felicità*, 125). Questo è il famoso argomento di Epicuro, che a prima vista funziona bene: anzi, non fa una piega. Eppure, si tratta di un argomento che, stranamente o forse no, non ha avuto molta fortuna nella storia del pensiero, oserei dire, nella storia

dell'umanità. Tanto é letterario e ben posto, quanto é poco praticabile. Anche qui l'apparente aporia si spiega facilmente: Tolstoj, in fondo, l'ha già smascherata per noi. **Se la morte é un problema di pensiero, in quanto non c'è come „fatto“ (questo é il senso dell'aforisma di Epicuro), allora esiste come pensiero, esiste nel pensiero. Cioé, é un problema di quando siamo vivi: il problema della morte é il pensiero della morte stessa, ovvero la paura di questa“.**

³⁹ **Un modo per mantenere il controllo della situazione sulla propria vita/morte** potrebbe essere la modalità proposta dai transumanisti. „Il **Transumanesimo** é stato definito come un „movimento culturale, intellettuale e scientifico, che afferma il dovere morale di migliorare le capacità fisiche e cognitive della specie umana e di applicare le nuove tecnologie all'uomo, affinché si possano eliminare aspetti non desiderati e non necessari della condizione umana come la sofferenza, la malattia, l'invecchiamento, e persino, l'essere mortali“. In questa maniera Nick Bostrom, uno dei massimi teorici e presidenti della World Transhumanist Association (Wta), afferma che il Transumanesimo rappresenta un nuovo paradigma sul futuro dell'uomo, che raduna scienziati che provengono da diverse aree (intelligenza artificiale, Neurologia, nanotecnologia e altri ricercatori in biotecnologia applicata), filosofi e uomini di cultura con lo stesso obiettivo: alterare, migliorare la natura umana e prolungare la sua esistenza“(Elena postigo Saolana, Transumanesimo e postumano: principi teoriche implicazioni bioetiche. Fonte: www.bioeticaweb.com). **Nota Bene:** Il transumanesimo é una vera e propria ideologia con lo scopo di dichiarato di raggiungere l'immortalità. **Per una visione critica del Transumanesimo** (Cfr.: <https://www.focolaredellamadre.org/it/rivista-hm/articoli/interviste/9159-transumanesimo>.)

⁴⁰ **Franz Kafka:** (Praga, 3 luglio 1883 – Kierling, 3 giugno 1924) è stato uno scrittore e filosofo boemo di lingua tedesca. La maggior parte delle sue opere, come *Die Verwandlung* (La metamorfosi), *Der Prozess* (Il processo) e *Das Schloss* (Il castello), è piena di temi e archetipi di alienazione, brutalità fisica e psicologica, conflittualità genitori-figli, presentando personaggi in preda all'angoscia esistenziale, labirinti burocratici e trasformazioni mistiche. Le tematiche di Kafka, il senso di smarrimento e di angoscia di fronte all'esistenza, caricano la sua opera di contenuti filosofici che hanno stimolato l'esegesi dei suoi libri specialmente a partire dalla metà del Novecento. Nei suoi scritti è frequente imbattersi in una forma di crisi psicologica che pervade il protagonista sino all'epilogo della narrazione e che lo getta in modo progressivo in un'attenta analisi introspettiva. Non sono pochi i critici che hanno intravisto nei suoi testi elementi tali da farlo ritenere un interprete letterario dell'esistenzialismo. (https://it.wikipedia.org/wiki/Franz_Kafka).

⁴¹ „Il protagonista è un animale non meglio specificato, probabilmente una talpa o un roditore, che ha trascorso la vita a scavare un rifugio labirintico sotto terra allo scopo di mettere al sicuro la propria vita e adesso, contento del lavoro che ha fatto, si sofferma compiaciuto a contemplare l'ottimo risultato. Il monologo dello strano animale comincia con l'elogio del rifugio – di cui esalta la struttura perfetta, i cunicoli per la fuga, le stanze per le provviste, la sensazione di pace e di silenzio che trasmette –, ma cambia gradualmente di tono quando passa a descrivere oggettivamente i suoi trascurabili difetti, i punti non ancora terminati, i rumori che si sentono a distanza, concentrandosi proprio su questi ultimi. La sensazione di trionfo che provava all'inizio svanisce quasi subito: comincia a immaginare pericoli di ogni tipo a cui non aveva pensato e per i quali non si sente preparato. Così, dapprincipio l'operoso animale afferma: «No, no, tutto sommato non devo proprio lamentarmi di essere solo e di non aver nessuno di cui fidarmi. Così certamente non perdo alcun vantaggio e forse mi risparmio qualche danno. Fiducia posso avere soltanto in me e nella tana» (F. Kafka, *La tana*,

in La metamorfosi e altri racconti, San Paolo, Cinisello Balsamo 1998, p. 200). Ma è già assalito dal dubbio che tutte le misure che ha preso per garantirsi la sicurezza non siano sufficienti, dubbio che è destinato a crescere sotto l'azione della sua fervida immaginazione. Il racconto dimostra come a spingere l'animale a costruire la sua tana sia stata la paura dei possibili pericoli del mondo esterno, eppure la sua ansia non si placa neppure dopo aver impiegato tutte le energie per costruire intorno a sé un rifugio sicuro, a prova di minaccia..... Chi ha paura – diceva già Sofocle – non fa che sentire rumori. Non sorprende quindi che la tana rassicurante si trasformi per l'animale nel peggiore degli incubi. Le misure che prendiamo per allontanare dalla vita il confronto con gli imprevisti, con la sofferenza e con la morte non sono sufficienti per tenere il male lontano dalla nostra casa. Al contrario, a forza di innalzare barriere di protezione che alla fine non ci proteggono, la nostra è divenuta una società dell'ansia e della paura, o meglio delle paure (al plurale), visto che il sentimento della paura si manifesta ormai in tutte le forme e le patologie possibili". (**Bruno Meucci**, Difficoltà della fede: la paura in:http://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=8983:difficolta-della-fede-la-paura.)

⁴² **Blaise Pascal**: (Clermont-Ferrand, 19 giugno 1623– Parigi, 19 agosto 1662) è stato un matematico, fisico, filosofo e teologo francese. Pascal è conosciuto per la sua opera „Pensieri“. I *Pensieri* (Pensées) sono un'opera incompiuta del filosofo e teologo francese Pascal, considerato il padre degli esistenzialisti moderni. Fu pubblicata postuma il 2 gennaio 1670 da Guillaume Desprez. I *Pensieri* rappresentano il testamento spirituale di Pascal ed esprimono l'esigenza, di fronte al razionalismo cartesiano, di un esistenzialismo cristiano, tale da salvaguardare i diritti della persona.(Fonte: Wikipedia)

⁴³ **Blaise Pascal**, *Pensieri*, n. 348.

⁴⁴ **Ibidem**, n. 351.

⁴⁵ **Rimozione**: nella *teoria psicoanalitica* elaborata da Freud la *rimozione* è un'operazione psichica con la quale l'individuo respinge nell'inconscio pensieri, immagini, ricordi e fantasie connessi alle pulsioni, che sono vissuti come pericolosi per il suo equilibrio complessivo.(http://www.treccani.it/enciclopedia/rimozione_%28Dizionario-di-Medicina%29/)

⁴⁶ **Sigmund Freud**: Sigmund Freud, (Freiberg, 6 maggio 1856 – Hampstead, 23 settembre 1939) è stato un neurologo, psicoanalista e filosofo austriaco, fondatore della psicoanalisi, sicuramente la più famosa tra le correnti teoriche e pratiche della psicologia. È noto per aver elaborato una teoria scientifico-filosofica, secondo la quale i processi psichici inconsci esercitano influssi determinanti sul pensiero, sul comportamento umano e sulle interazioni tra individui: di formazione medica, tentò di stabilire correlazioni tra la visione dell'inconscio, rappresentazione simbolica di processi reali, e delle sue componenti con le strutture fisiche della mente e del corpo umano, teorie che hanno trovato parziale conferma anche nella moderna neurologia e psichiatria. (Fonte: Wikipedia)

⁴⁷ „ (...) Senza eccessiva forzatura, si potrebbe accostare il “divertimento” pascaliano alla “rimozione” freudiana. Ma da cosa si è spinti a “divertirsi”? «Gli uomini non avendo potuto liberarsi dalla morte, dalla miseria, dall'ignoranza, hanno deciso per essere felici, di non pensarci» (n. 213, p. 482). Il divertissement non rende l'uomo felice «perché esso [...] dal di fuori; e quindi è dipendente, e perciò suscettibile di essere turbato da mille accidenti, che rendono inevitabili le afflizioni» (n. 216, p. 482)“. Il divertimento manifesta così il contrasto tra la nostra costituzione (non possiamo non aspirare alla felicità) e la nostra condizione (non possiamo raggiungere la felicità). La ricerca della felicità è per noi una specie di “droga”: dipendiamo da essa, e quando ci manca siamo in crisi di astinenza. Il divertimento ci fornisce un succedaneo della felicità e per di più transitorio. I principali sintomi della sua mancanza

sono la noia e la paura. (Fonte: Documentazione interdisciplinare di scienza e fede in: <http://disf.org/libri/881822400x>).

⁴⁸**T. Radcliff** dice in proposito: „Sotto molti aspetti, viviamo in un mondo molto piú sicuro dei nostri antenati. Almeno in Occidente siamo piú protetti da malattie, violenze e povertá. E tuttavia abbiamo paura. Siamo ansiosi riguardo a pericoli che abbiamo creato noi: disastro ecologico, BSE, energia nucleare, piante geneticamente modificate. Sono stato in paesi in Africa dove le persone sopportano pericoli terribili ogni giorno con calma e fiducia, mentre in occidente il piú vago accenno di rischio produce il Panico“. (T. Radcliff, Il punto focale del cristianesimo. Che cosa significa essere cristiani?, San Paolo, Ciniselle Balsamo 2008, p.111).

⁴⁹**Niklas Luhmann**: (Luneburgo, 8 dicembre 1927 – Oerlinghausen, 6 novembre 1998) è stato un sociologo e filosofo tedesco. Uno dei maggiori esponenti della sociologia tedesca del XX secolo, Luhmann applicò alla società la teoria dei sistemi sociali (sociologia), che ebbe un forte riscontro anche nel campo della filosofia.

⁵⁰**La paura**: Angst „Sie ist das Prinzip das absolut gilt, wenn alle Prinzipien relativ geworden sind“. **Traduzione**: La Paura é „il principio assoluto che si afferma quando gli altri principi sono diventati relativi“(Niklas Luhmann, *Ökologische Kommunikation. Kann die Moderne Gesellschaft sich auf ökologische Gefährdung einstellen?*, Wiesbaden 2008, S.158

⁵¹ „La crescita esponenziale della paura nella nostra società può diventare comunque anche un grande business, una fonte inesauribile di ricchezza dal punto di vista politico economico: sulla paura prosperano infatti le società di assicurazioni e i suoi sempre piú sofisticati e diversificati accessori, ma può diventare anche un potente meccanismo di controllo sociale e di manipolazione delle masse. Un semplice accenno all'essere passati da un allarme „arancione“ ad uno „rosso“ da parte dei media, senza spiegare cosa significhi né tantomeno portare alcuna giustificazione in proposito, diventa tuttavia sufficiente per scatenare il panico nella popolazione.“ (I mille volti della Paura, Presbyteri 10 (2008) 731-744)

⁵²**Hanna Arendt**, *Der Liebesbegriff bei Augustin. Versuch einer philosophischen Interpretation*, Berlin 1929; trad. It. *Il concetto di amore in Agostino. Saggio di interpretazione filosofica*, Milano 1992.

⁵³**Sant'Agostino** (354-430) è Padre, dottore e santo della Chiesa cattolica, detto anche Doctor Gratiae ("Dottore della Grazia"). È stato definito «il massimo pensatore cristiano del primo millennio e certamente anche uno dei più grandi geni dell'umanità in assoluto». Se le „Confessioni“ sono la sua opera più celebre, si segnala per importanza, nella vastissima produzione agostiniana, „La città di Dio“.

⁵⁴**Hannah Arendt** (Hannover, 14 ottobre 1906 – New York, 4 dicembre 1975) è stata una politologa, filosofa e storica tedesca naturalizzata statunitense in seguito al ritiro della cittadinanza tedesca nel 1937. Ruetting Editore, Catanzaro 2002, p. 126-127.

⁵⁵**Appetitus**: part. Passato di appetere che significa cercare di raggiungere, afferrare, desiderare.

⁵⁶**Desiderio**: aspirazione verso ciò di cui si ha bisogno, si sente la mancanza. Dal latino desiderium. „Dal punto di vista etimologico deriva da: de + siderium dove la particella de ha una funzione privativa quindi significa togliere, mentre siderium faceva riferimento nell'antichità all'osservazione del cielo allo scopo augurale; perciò le due parole unite fanno riferimento allo smettere di guardare gli astri. Qualche millennio fa ciò serviva per orientarsi, era una pratica necessaria, successivamente è stata utilizzata con il fine di consultare il proprio destino infatti il termine siderare era connesso a pratiche sia materiali che immateriali; ad un certo punto però questo esercizio non è stato più considerato come scopo augurale e dunque si comincia a de-siderare. Questo concetto ha una doppia valenza: da un lato abbiamo una

concezione attiva cioè vuol dire distogliere lo sguardo, osservare la realtà attuale, non affidarsi al destino ma entrare nella concretezza delle cose, agire per ottenere qualcosa; dall'altro una concezione passiva quindi desiderare in quanto ci manca qualcosa che non possiamo far nulla per ottenere perciò subiamo" (Fonte: <https://www.controcampus.it/2012/03/il-desiderio-antropologia-filosofica/>)

⁵⁷ „ Il male, che la paura fugge, minaccia la vita felice consistente nel possesso del bene, poiché i beni temporali nascono e periscono indipendentemente dall'uomo che è legato ad essi attraverso il desiderio.(Paolo Terenzi, Per una sociologia del senso comune. Studio su Hanna Arendt...)

⁵⁸ **Giulia Zanichelli**, Hannah Arendt ci spiega come sopravvivere alla paura della perdita, in: <https://youmanist.it/categories/cultura/hannah-arendt-paura-perdita>.

⁵⁹ **Giulia Zanichelli**, *Hannah Arendt ci spiega come sopravvivere alla paura della perdita*.

⁶⁰ **Valentina Chizzola**, *Nascere e perire*. Prospettive differenti per un'analisi della finitezza? (Fonte: Internet)

⁶¹ Hanna Arendt in questo si distanzia completamente dal pensiero di Agostino, che invece trova il rimedio delle paure dell'uomo „*al di là*“ della finitezza del mondo: in Dio: «Come potremo amare Dio, se amiamo il mondo? Egli ci prepara, perché abiti in noi l'amore. Due sono gli amori, quello del mondo e quello di Dio: se abita in noi l'amore del mondo, non è possibile che entri anche quello di Dio. Si allontani l'amore del mondo e abiti in noi quello di Dio». **Agostino**, *Amore assoluto e «terza navigazione»* (a cura di G. Reale), Rusconi, Milano 1994, 149. Nel testo latino: *Sed quomodo potermus amare Deum, si amamus mundum? Parat nos ergo inhabitari caritate. Duo sunt amores, mundi et Dei: si mundi amor habitet, non est qua intret amor Dei. Recedat amor mundi, et habitet Dei.*

⁶² **Valentina Chizzola**, *Nascere e perire*. Prospettive differenti per un'analisi della finitezza? (Fonte: Internet)

⁶³ **Speranza**: In psicologia la speranza viene definita un costrutto sotteso dalle emozioni di base gioia, sorpresa, paura, ecc. tipiche di un atteggiamento proattivo e ottimista. Non è però definita universalmente un'emozione chiaramente specifica, perché non possiamo definirne una specifica attivazione psicofisiologica (pensiamo ad esempio alla rabbia, alle sue specifiche espressioni, al linguaggio, all'attivazione dell'apparato cardio circolatorio, alla sudorazione ecc.). Anche nella religione cristiana la speranza è una delle tre virtù teologali e, insieme alla fede e alla carità, concorre a creare lo stile caratteristico di speranzosa fiducia dei Cristiani. In psicologia delle emozioni, troviamo correlazione tra alti livelli di speranza e una buona competenza emotiva di resilienza. La speranza non sarà un'emozione per tutto l'ambiente scientifico, ma è definita comunque come strettamente collegata alla motivazione: sappiamo infatti che la speranza nel futuro e in avvenimenti migliori è la discriminante nel processo resiliente: come potremmo far fronte alle avversità senza il coraggio che deriva dalla speranza nel futuro? (Fonte: <https://www.lagazzettadelmediocampidano.it/emozioni-e-speranza/>) Per **Josef Pieper** la speranza è un'emozione che si verifica quando ciò che si aspetta ha valenza positiva e risponde a ciò che desidera. (Joseph Pieper, Rheine, 4 maggio 1904 – Münster, 6 novembre 1997 - è stato un filosofo tedesco. È considerato come uno dei massimi esponenti del neotomismo del XX secolo.)

⁶⁴ **Remo Bodei** (Cagliari, 3 agosto 1938 – Pisa, 7 novembre 2019[1]) è stato un filosofo e accademico italiano.

⁶⁵ **Proattivo**: ciò che è diretto a prevenire situazioni, tendenze o problemi futuri in modo da pianificare anticipatamente le azioni opportune.

⁶⁶ **Dan Short:** *Consuelo C. Casula*, Speranza e resilienza. Cinque strategie psicoterapeutiche di Milton H. Erickson, Franco Angeli, Milano 2004, pp.13-14.

⁶⁷ **Virtù:** (dal latino virtus; in greco ἀρετή aretè) è la disposizione d'animo volta al bene; la capacità di una persona di eccellere in qualcosa, di compiere un certo atto in maniera ottimale, di essere virtuoso come "modo perfetto d'essere" (Wikipedia). - **Le virtù umane si radicano nelle virtù teologali**, le quali rendono le facoltà dell'uomo idonee alla partecipazione alla natura divina.⁸⁵ Le virtù teologali, infatti, si riferiscono direttamente a Dio. Esse dispongono i cristiani a vivere in relazione con la Santissima Trinità. Hanno come origine, causa ed oggetto Dio Uno e Trino (Catechismo della chiesa cattolica, n.1812). - **Le virtù teologali** fondano, animano e caratterizzano l'agire morale del cristiano. Esse informano e vivificano tutte le virtù morali. Sono infuse da Dio nell'anima dei fedeli per renderli capaci di agire quali suoi figli e meritare la vita eterna. Sono il pegno della presenza e dell'azione dello Spirito Santo nelle facoltà dell'essere umano. Tre sono le virtù teologali: la fede, la speranza e la carità (Catechismo della chiesa cattolica, n. 1813).

⁶⁸ „Il *pungiglione della morte*“ di cui parla s. Paolo (1 Cor 15,55-56) é forse il veleno piú terribel della paura, che porta a non coinvolgersi in nulla nella vita per timore di perderla, diventando in tal modo già morti, paralizzati incapaci di scegliere; la morte da cui si voleva disperatamente fuggire viene vissuta in modo ancora piú devastante, con la sensazione di aver sprecato la propria vita, sciupando possibilità preziose. **Shakespeare**, raffigura con efficacia la pena di cui soffre l'uomo prigioniero della paura, incapace di decidere, e dunque di vivere: *i codardi muoiono molte volte prima della loro morte*“. (I mille volti della Paura, Presbyteri 10(2008) 731-744).

⁶⁹ **P. Ionata**, *I guai del perfezionismo religioso*, in Città nuova 2 (1990)44-45.