

**NOI IN FAMIGLIA
E POPOTUS**

Mai dire a un figlio: «Non avere paura»

Garavaglia nell'inserto al centro del giornale



«Mai dire ai figli: "Non dovete avere paura"»

BARBARA GARAVAGLIA

Abbiamo tutti paura. Questa emozione ci accompagna, ma troppo spesso, la censuriamo, la mettiamo a tacere. Anche se è un "salvavita", necessario. A indagare questa dimensione emotiva, la cui valenza è emersa con violenza nel periodo della pandemia, sono due professionisti, Elisa Veronesi, psicologa psicoterapeuta a orientamento relazionale sistemico, e Paolo Maria Manzalini, medico, psicologo clinico e psicoterapeuta, nel volume *Vivere la paura* (San Paolo).

Da quale ragionamento, da quale esigenza, nasce questo libro e a chi si rivolge?

"Non avere paura, andrà tutto bene" è stato lo slogan imperante a inizio pandemia, a febbraio 2020, ma la realtà è che tutti quanti abbiamo vissuto un'esperienza di pura e intensa paura per la vita. Chi poi, come noi, lavora in Sanità è stato investito non soltanto dalle proprie paure, ma anche da quelle incontrate negli occhi e nelle parole dei pazienti. Que-

st'emozione primordiale si è presentata intatta in tutta la sua forza ancestrale, e da questa esperienza è nata la domanda: «Perché a noi esseri umani tocca sentire la paura? A cosa ci serve?». Questo libro il senso di un'emozione che ciascuno di noi conosce bene sin dalla nascita, cercando di darle il giusto significato anche nelle vicende più attuali, come la pandemia, la guerra, l'emergenza climatica...

La paura è un'emozione con funzione "salvavita". Quale consapevolezza c'è di questo?

Davvero poca. Nella nostra educazione c'è la tendenza a sminuirla come un indicatore di debolezza, di immaturità. Oppure, in senso opposto, vengono spesso valorizzati i gesti coraggiosi e autonomi, il non sentire paura e l'esporsi ai rischi e alle intemperie della vita. Ma in realtà la funzione della paura consiste nel segnalare il pericolo e permetterci una repentina messa in sicurezza. Ciò, nei nostri complessi sistemi psichici, è legato anche al-

la sana capacità di ritornare a un legame affettivo protettivo che renda inconsistente la minaccia. La nostra cultura purtroppo tende a vedere la paura come un problema che blocca, anziché una risorsa di fronte alle minacce, e il legame con gli altri una debolezza piuttosto che una forma di protezione. Per lo più vige il mito dell'eroe solitario che non teme nulla.

Perché negare le paure? Perché voler tenere tutto sotto controllo?

In un'epoca in cui la velocità è l'elemento saliente risulta necessario illudersi di avere un controllo su tutto, comprese le emozioni,



Peso: 1-2%, 19-45%

per convincersi di essere omogenei rispetto a quanto riteniamo ci venga richiesto. La paura si manifesta in noi con segnali corporei (per esempio tachicardia e sudorazione) che sono di per sé sgradevoli e a volte tanto violenti, da portarci a essere spaventati dalla paura stessa. Non sentire è un modo che la mente usa per non provare il disagio fisiologico, ma poiché la paura ha la funzione di segnalarci le minacce e i pericoli, il risultato è lo stesso che otterremmo se a causa del fastidio della lucina rossa spaccassimo la spia della benzina. Nella metafora rischiamo di rimanere a secco, nella realtà ci esponiamo senza rendercene conto a situazioni per noi emotivamente troppo difficili, che all'estremo possono esprimersi in un disagio psicopatologico.

Quale ruolo possono avere, nel vivere la paura, l'ambiente familiare e culturale?

La ricerca scientifica negli ultimi anni ha dimostrato ciò che gli psicologi di terapia familiare conoscono da tempo, cioè che l'effetto dei traumi si trasmette da una generazione all'altra. Questo avviene non solo per via culturale ma, tramite le modificazioni epigenetiche, persino sul piano fisiologico. Questo apprendimento di adattamento a quanto ci circonda, avviene fin dalle primissime fasi di vita, già nel grembo materno, dove l'individuo in formazione percepisce segnali che gli provengono sia dalla madre che dall'ambiente circostante. Ma esiste una eredità anche più antica, dal momento che le intense paure legate a traumi non elaborati dalle generazioni precedenti lasciano un segno su quelle future. L'ambiente familiare si configura quindi come il luogo dove apprendo cosa temere, ma anche con quale stile e quali risorse affrontare la minac-

cia. Se si è incoraggiati a leggere bene questa emozione, a non scacciarla e ad attrezzarsi per gestirla nel modo migliore, trasformandola in un vantaggio, allora la strada è spianata. Se si è portati a negarla o se la si vive solo in modo automatico, attraverso i meccanismi della fuga, del contrattacco o della paralisi, ecco che la paura finisce per condizionarci in modo che può essere anche pesante. Naturalmente queste potenzialità educative non riguardano solo l'ambiente familiare, ma si estendono anche agli altri contesti educativi. Ciò non solo nell'infanzia, ma anche nella vita adulta: la pandemia e gli altri eventi di rilevanza ampia in termini sociali ci hanno mostrato esempi significativi.

Attualmente, tra Covid e guerre, che cosa devono affrontare i ragazzi?

L'adolescenza è sempre stata, per la sua stessa funzione, un'età delicata durante la quale i ragazzi portano verso il compimento un compito evolutivo decisivo: definire chi e come saranno nella vita adulta. È un'età di oscillazioni, di progressioni a strappo. Tutto ciò che rende instabile il contesto nel quale questo processo avviene aumenta la fatica. Il Covid ha per esempio determinato un isolamento forzato in un'epoca nella quale il confronto con l'esterno è temuto, ma anche ricercato, soprattutto per la funzione di sostegno che viene svolta dal rapporto con i propri pari. Già prima della pandemia assistevamo alla fatica di alcuni ragazzi che, impauriti e disorientati dalle fatiche di vivere la propria adolescenza in un mondo in rapidissima trasformazione, si sono chiusi, in forme diverse di ritiro relazionale e sociale. La pandemia ha offerto un alibi per rimanere protetti rispetto a queste fatiche. Nel momento in cui è parsa riaprirsi

una fiduciosa prospettiva di riapertura alla socializzazione, ecco che altre incertezze si fanno strada prepotentemente. La guerra meriterebbe un discorso più ampio perché andrebbe inquadrata in scenari sociologici e psicologici meno semplificati di quanto le letture prevalenti non ci inducano a fare. In estrema sintesi il Covid e la guerra di invasione sono esperienze che minano la possibilità degli adolescenti di procedere in questa tappa importante della propria vita in un contesto ordinario.

Quale frase non andrebbe mai pronunciata davanti a bambini o adolescenti impauriti?

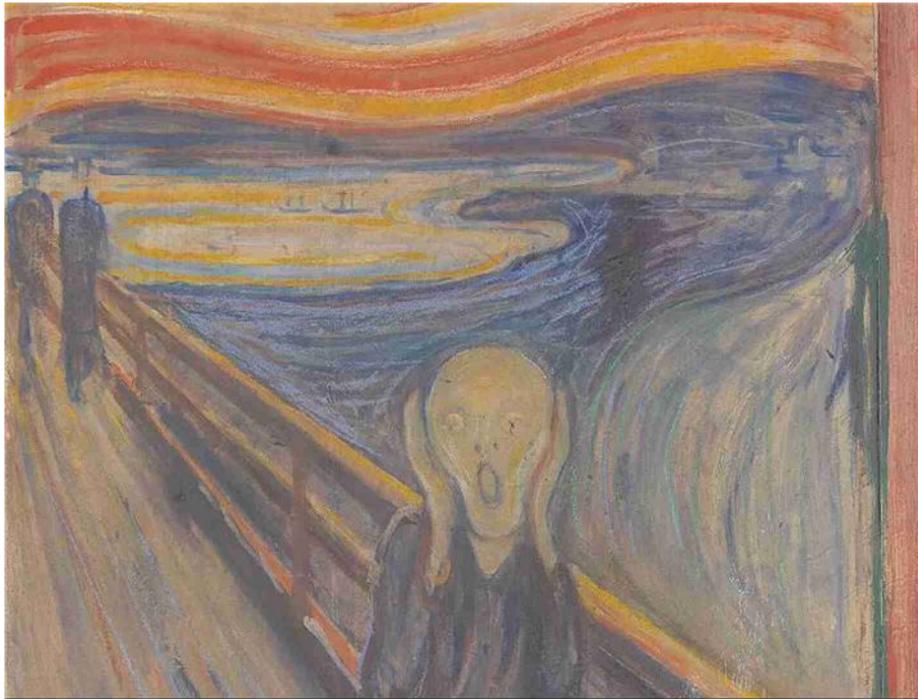
«Non devi avere paura!», è una frase sciocca e svalutante. Come tutte le emozioni, anche la paura si genera autonomamente, non è proprio possibile governare la sua attivazione! Per chi ha un compito educativo, invece, è più interessante capire che cosa attiva la paura nel bambino e aiutarlo a elaborare insieme una strategia per affrontare l'ostacolo. E se proprio si vuole approdare al tema del coraggio, è opportuno farlo avendo chiari due concetti. Il primo è la distinzione fra la paura, che è appunto un'emozione, di cui siamo universalmente dotati e per la quale siamo tutti attrezzati, dal coraggio che si può definire una virtù. Il secondo concetto è che queste due dimensioni non sono antitetiche: il coraggio non va confuso con l'assenza di paura. Ma come diceva Nelson Mandela: «Coraggio non è colui che non ha paura, ma colui che riconoscendo di averla sa affrontarla e superarla».

PAROLE BUONE

Le indicazioni degli psicologi Elisa Veronesi e Paolo Maria Manzalini: è una frase sciocca, quest'emozione si genera in modo autonomo, sia nell'infanzia sia nella vita adulta, e serve a segnalarci minacce e pericoli. Non va svalutata, anzi è opportuno elaborare insieme ai bambini una strategia per superare l'ostacolo



Peso: 1-2%, 19-45%



Edvard Munch, "L'urlo" (particolare) Galleria nazionale di Oslo



Peso:1-2%,19-45%