

Paola Miglioranzi

Pediatra di Famiglia, Verona

La paura tra psicologia, antropologia e Zygmunt Baumann

Zygmunt Bauman è stato un grande sociologo, filosofo e accademico polacco di origine ebraica, che ci ha lasciati lo scorso anno. Nei suoi ultimi lavori, egli ha inteso spiegare la *postmodernità* usando le metafore di modernità *liquida* e *solida*. Nei suoi libri sostiene che l'incertezza che attanaglia la società moderna derivi dalla trasformazione dei suoi protagonisti da produttori a consumatori. In particolare, egli lega tra loro concetti quali il *consumismo* e la creazione di rifiuti *umani*, la *globalizzazione* e l'*industria della paura*, lo smantellamento delle sicurezze e una vita *liquida* sempre più frenetica e costretta ad adeguarsi alle attitudini del *gruppo* per non sentirsi esclusa, e così via. I brani che seguono virgolettati sono trascritti direttamente dal suo libro: "Paura liquida"

"La paura più temibile è la paura diffusa, sparsa, indistinta, libera, disancorata, fluttuante, priva di un indirizzo e di una causa chiari; la paura che ci perseguita senza una ragione, la minaccia che dovremmo temere e che si intravede ovunque, ma non si mostra mai chiaramente. "Paura" è il nome che diamo alla nostra incertezza: alla nostra ignoranza della minaccia, o di ciò che c'è da fare – che possiamo o non possiamo fare – per arrestarne il cammino o, se questo non è in nostro potere, almeno per affrontarla".

"L'uomo conosce però anche un altro tipo di paura, di "secondo grado": una paura, per così dire, socialmente e culturalmente "riciclata", ovvero "derivata" (come la chiama Hugues Lagrange nel suo fondamentale studio sull'argomento): una paura che – indipendentemente dalla presenza immediata o meno di una minaccia – orienta il comportamento dell'essere umano dopo aver modificato la sua percezione del mondo

e le aspettative che ne guidano le scelte. La paura secondaria può essere vista come il sedimento di una esperienza passata in cui si è dovuta affrontare una minaccia a bruciapelo: sedimento che sopravvive a tale esperienza e diventa un fattore importante nel regolare la condotta umana anche quando non sussiste più una minaccia diretta alla vita e all'integrità fisica".

"La "paura derivata" è un preciso stato d'animo che può essere descritto come sensibilità al pericolo: senso di insicurezza (il mondo è pieno di pericoli che possono colpire in qualsiasi momento senza preavviso o quasi) e di vulnerabilità (nell'eventualità in cui il pericolo colpisca ci saranno ben poche o nessuna possibilità di sfuggirgli)".

Qual è il senso della paura? Essa è inscritta nel nostro patrimonio genetico e ha un senso ben preciso: serve alla sopravvivenza. Insieme al piacere, all'eccitazione, al dolore, all'ira e al disgusto è una delle sei emozioni già presenti nei primi anni di vita. In ragione di questa precocità è definita "emozione primaria", funzionale, appunto, alla sopravvivenza fin dall'inizio, come le altre cinque emozioni menzionate. Il suo compito principale è quello di allertare l'organismo affinché si prepari alla difesa, all'attacco o alla fuga. Dura quel tanto che è necessario e poi scompare. È presente nella specie umana come in altre specie animali. Non in tutte però. Gli invertebrati, per esempio, possono provare dolore ma non paura. Se si considerano le diverse specie sappiamo intuitivamente interpretare i segni della paura negli altri animali dal punto di vista evolutivo, si scopre che per poter provare questa come altre emozioni è necessario un sistema nervoso sufficientemente comples-

so. Anche se gode di cattiva fama, quella di cui stiamo parlando è in realtà una emozione benefica, serve per mettersi in salvo, attaccare o reagire. Serve anche per segnalare ad altri la presenza di un pericolo. Questa competenza è un aspetto di quella intelligenza emotiva che ci consente di cogliere segnali importanti per la sopravvivenza e la vita di relazione.

DALLA PAURA ALL'ANSIA

Può però accadere che l'organismo, invece di tornare allo stato di calma, continui a registrare uno stato di disagio quando ormai il pericolo è stato scongiurato, per il solo stato di possedere una memoria e di immaginare che una condizione identica o simile possa ripresentarsi. La possibilità, tipicamente umana, di imparare dall'esperienza e di prefigurare il futuro, che ci è molto utile in numerose circostanze, può a volte renderci ansiosi e farci preoccupare più del dovuto. Può infatti accadere che l'immaginazione continui a lavorare anche in assenza di stimoli minacciosi. Ciò può dar luogo a una attesa del negativo che non è giustificata dai fatti ma che è frutto di un lavoro della mente legato a sensazioni, ricordi, attese, immaginazione. Dopo qualche tempo possono comparire disturbi psicosomatici dovuti al fatto che i surreni aumentano di volume e liberano una quantità di ormoni sempre più rilevanti. Stanchezza, insonnia, sonni agitati, pensieri compulsivi e alterazioni del ritmo cardiaco sono indizi dello stato ansioso che non si placa. Paura e ansia danno luogo alle stesse reazioni, ma le conseguenze dell'una e dell'altra sono diverse per quanto riguarda l'oggetto della preoccupazione e i tempi di estinzione. Mentre la paura insorge di fronte a un evento specifico, l'ansia può non avere un obiettivo definito e se questo obiettivo esiste è del tutto o in parte inadeguato. La paura diventa ansia e sconfinata nella patologia quando, oltre ad apparire svincolata da circostanze immediate comunemente variabili come pericolose, è di tale persistenza e gravità da inibire reazioni vantaggiose per il soggetto e creare uno stato di malessere. Non sempre però è possibile operare una netta distinzione tra paura e ansia. Soprattutto nei bambini è difficile mantenere questa distinzione perché essi non sempre differenziano tra pericoli provenienti dall'esterno e stati

soggettivi, né tra pericoli reali (ad es. un cane mordace) e immaginari (ad es. il lupo delle favole).

ANIMALI, BUIO E ALTRI AFFANNI

La paura degli animali e quella del buio compaiono a due, quattro anni persistendo fino a cinque-sette. Per Hinde (1966) la paura degli animali è un innatismo che compare con la maturazione, per Bolwby (1973) è un "derivato" delle paure innate che si attiva in specifiche condizioni ambientali. L'animale può suscitare allarme per l'estraneità del suo aspetto, ma ciò che di alcuni animali più spaventa il bambino sono i rumori che emettono all'improvviso e i movimenti rapidi mediante i quali si avvicinano. Anche la paura del buio acquista evidenza a partire dal terzo-quarto anno di vita. È considerata una paura innata che fa la sua comparsa con la maturazione del sistema nervoso e con l'esperienza; essa è presente anche in altri animali e filogeneticamente è legata al timore di poter essere vittime degli agguati dei predatori. È la paura "nel" buio quella provata dai primi uomini quando di notte si trovavano esposti alle insidie delle belve di cui non potevano prevedere gli attacchi e da cui si difendevano accendendo dei fuochi. Il buio quindi originariamente non spaventa di per sé, ma per quello che può succedere al buio: al buio è difficile orientarsi; la vista umana è meno acuta di quella di molti animali, le tenebre trovano perciò l'uomo più indifeso di altri mammiferi; l'assenza di luce e di riferimenti precisi lascia spazio alla fantasia e così la notte si popola di "mostri" e gli oggetti innocui vengono scambiati per creature malintenzionate. La paura del buio è intensificata da esperienze legate al sonno e ai sogni, vale a dire dall'impressione spiacevole di svegliarsi a causa di un incubo nel mezzo della notte e di trovarsi soli. Per alcuni bambini la paura del buio assume, per associazione, i tratti della paura di separazione nel momento in cui si separano dalle figure di attaccamento per andare a dormire. Il buio spaventa dunque sia per i pericoli "oggettivi" che per quelli "soggettivi", ed è molto probabile – come suggerisce Delumeau (1978) – che i pericoli oggettivi della notte, accumulati nel corso dei secoli, abbiano indotto gli uomini a popolare il buio di pericoli soggettivi,

cosicché la paura nel buio si è evoluta nella più specifica paura del buio.

GELOSIA

Un sentimento che nasce dalla paura è la gelosia. Al centro di ogni gelosia c'è il timore di perdere l'oggetto amato. Per Lacan è un'esperienza fondamentale che consente al bambino il riconoscimento dell'altro (il padre, il fratellino, la sorellina ...) e pone fine al periodo narcisistico fusionale con la madre. È un tipo di paura che si manifesta molto presto nella vita e che prende forma con la crescita. Se all'età di cinque mesi un neonato può mettersi a piangere quando la mamma entra nella stanza senza badargli e con il pianto cerca di attirare la sua attenzione, a nove piange se la mamma presta attenzione a un altro bambino. È tipica del primogenito nei confronti del secondogenito: il primo infatti si rende conto che da quel momento in poi i genitori saranno assorbiti dalle cure del piccolo e che lui rischia di passare in secondo piano.

LA PAURA DELLA MORTE

"Gli apologhi del nostro tempo sono prove pubbliche di morte. Aldous Huxley immaginava che nel Mondo Nuovo i bambini venissero condizionati/vaccinati contro la paura della morte facendoli giocare e offrendo loro della cioccolata al capezzale dei moribondi. Le nostre favole morali cercano di renderci immuni alla paura della morte banalizzandone la vista. Esse sono una prova generale, aperta al pubblico, della morte mascherata da esclusione sociale, nella speranza che prima che essa giunga nella sua forma nuda avremo saputo abituarci alla sua banalità".

"La morte incute paura per via di quella sua qualità diversa da ogni altra: la qualità di rendere ogni altra qualità non più superabile".

"La morte è la personificazione dell'ignoto", l'unico tra tutti gli ignoti che sia veramente e pienamente incomprensibile. Frammentata in infinite preoccupazioni sulle innumerevoli minacce, la paura della morte satura l'intera esistenza, sia pure in una forma diluita, a tossicità ridotta si potrebbe dire. Poiché le sue piccole dosi sono ubiqua, difficilmente la paura della morte verrà "ingerita" per intero e affrontata in tutto il suo spaventoso orro-

re: essa è divenuta talmente comune che difficilmente riuscirà a paralizzare la volontà di vivere. Strettamente collegata alla decostruzione della morte sopraggiunge, quindi, indispensabile ma inevitabile compagnia, la sua banalizzazione".

"È dunque un solo tipo di morte – la "morte del tu", la morte in "seconda" e non in "terza" persona, la morte di chi mi è vicino e caro, di qualcuno la cui vita è intrecciata alla mia – ad aprire la strada a una "esperienza filosofica privilegiata", in quanto mi dà l'idea di quella definitività e irrevocabilità proprie della morte, di ogni e qualsiasi morte, e solo della morte. Ciò che mi accade è qualcosa di irreversibile e irreparabile, di affine, in questo senso, alla mia stessa morte, anche se la morte di un altro non è la mia".

Diversamente dalla simulazione, il "simulacro" nega la differenza tra la realtà e la sua rappresentazione, rendendo nulla e vuota l'opposizione tra realtà e falsità, tra la rassomiglianza e la sua distorsione. Baudrillard paragona il simulacro alla malattia psicosomatica, per la quale è inutile chiedersi se il paziente sia "realmente" malato o no, e ancor più disperato cercare di dimostrare che il paziente è vittima di una illusione, poiché tutti i sintomi della malattia sono presenti, e appaiono e sono avvertiti esattamente come apparirebbe e verrebbe avvertita la "cosa vera".

"Il fenomeno che si offre alla manipolazione e al profitto è la paura della morte: una risorsa naturale disponibile all'infinito e totalmente rinnovabile. Per quanto ingegnosi siano gli stratagemmi miranti a esorcizzare dalla mente tale spettro, la paura della morte in sé, per quanto in versione ridotta, ridefinita o ricollocata, non può essere bandita dalla vita. Tale paura primitiva è forse il prototipo o l'archetipo di tutte le paure, la paura ultima da cui ogni altra deriva il proprio significato".

LA PAURA E IL MALE

"Il male e la paura sono gemelli siamesi. Nessuno s'incontra mai senza l'altro. O forse essi non sono altro che due modi di chiamare la stessa esperienza, uno che indica ciò che si vede o si ode, e l'altro ciò che si avverte – qualcosa di esterno, ma anche di interno, dentro sé stessi. Ciò che temiamo è il male, e ciò che è male è per noi da temere".

“Il “male” è ciò che sfida e disintegra quell’intelligibilità che rende vivibile il mondo”.

Hannah Arendt spiega lo choc e lo smarrimento della maggior parte di noi quando siamo venuti a sapere di Auschwitz, e l’atteggiamento di disperazione con cui abbiamo reagito alla notizia, con la lacerante difficoltà di assorbire la verità e collocarla nell’immagine del mondo come noi lo pensiamo e che ci accompagna nella vita: un’immagine basata sul “presupposto” da cui partono “tutti i sistemi giuridici moderni”, secondo cui “per commettere un crimine occorre l’intenzione di fare del male”.

“Le paure ci spingono a prendere provvedimenti per difenderci. Così facendo conferiamo immediatezza, concretezza e credibilità alle minacce, vere o presun-

te, da cui secondo noi derivano le paure. È la nostra reazione all’ansia a trasformare l’oscuro presagio in realtà quotidiana, a dare carne o ossa ad uno spettro”. “Sarebbe inutile o folle negare la realtà della criminalità e dei pericoli a essa correlati. Il punto è, però, che il peso della criminalità rispetto alle altre preoccupazioni pubbliche tende a essere misurato, come il peso di tutti gli altri oggetti dell’attenzione pubblica, in base all’ampiezza e all’intensità della comunicazione pubblica di cui è oggetto, più che per le sue caratteristiche intrinseche”.

Bibliografia di riferimento

Bauman Z. *Paura liquida*. Editori Laterza 2009.

Ferraris AO. *Psicologia della paura*. Bollati Boringhieri 2013.