

PAURA: l'insicurezza dell'essere solo

Riccardo Fesce (*)

Da dove viene il coraggio dell'eroe? Non è certo mancanza di senno, o assenza di paure.

È la capacità di far fronte alla paura, e vincerla, grazie a motivazioni superiori al proprio benessere personale e alla propria stessa sopravvivenza. Sono motivazioni che derivano da valori e ideali: è la più nobile prerogativa umana, saper trascendere il “qui e ora”, il bisogno, i limiti del nostro essere, e lasciarsi guidare da una visione più alta. Forse questo è così lampante che non val neppure la pena dirlo. C'è un altro aspetto, però, meno evidente: è lo strano fenomeno che ci porta a considerare eroe un Pietro Micca, mentre ci fa guardare perplessi e straniti il kamikaze, o il bonzo che si dà fuoco, e ci spinge a giudicare delinquenti terroristi altri esseri umani, che pure si mostrano disposti a morire per una causa. La ragione di questa apparente contraddizione sta nel semplice fatto che le motivazioni e gli ideali



che permettono all'eroe di trascendersi – e di vincere ogni paura – rappresentano, in modo diretto o indiretto, il gruppo sociale cui appartiene, e la cultura e i valori condivisi in tale gruppo. L'essere umano è e non può non essere intriso di cultura condivisa. A distinguerlo dagli altri animali – oltre alla capacità di estrarre radici quadrate, coltivare radici di altre forme, voler scoprire le proprie radici e sapersi porre fuori di sé per guardare a se stesso e al mondo, al passato, al futuro – è la sua propensione a cooperare, e la necessità di farlo. Da sempre, nella cooperazione e nella comunicazione con i suoi simili ha trovato l'indispensabile ambito di condivisione, protezione, sicurezza e relazione affettiva; e vi ha trovato la forza e motivazione per avviarsi a grandi imprese di esplorazione, caccia, guerra, costruzione, interpretazione del mondo. Nel corso dei secoli abbiamo assistito a una curiosa divaricazione, sotto questo profilo. Da un lato il raggio di comunicazione, culturale e commerciale, si è allargato sempre più, fino all'attuale mito della “cultura globale”. Dall'altro, il progresso tecnico e economico ha permesso a gruppi via via più ridotti un grado maggiore di autosufficienza e autonomia, o quantomeno una sensazione di autosufficienza, che ha ristretto l'orizzonte dell'interesse comune a una cerchia sempre più ridotta. In quanto unità costitutiva della società, il “gruppo” omogeneo si è via via ristretto, dal villaggio intero al clan familiare, alla famiglia patriarcale estesa, multi-generazionale, fino alla famiglia nucleare, e più

(*) **Neurofisiologo o meglio appassionato di neuroni. Centro di ricerca in Neuroscienze, Università degli Studi dell'Insubria – Busto Arsizio (Va) – SISPI Scuola Internazionale di Specializzazione con la Procedura Immaginativa**

recentemente ad un crescente isolamento individuale, evidenziato oggi dalla difficoltà a tenere in vita matrimoni, dalla diffusione della condizione di “single” – primario o di ritorno – dalla virtualizzazione di gran parte dei contatti sociali, dal crescente emergere di patologie relazionali su base narcisistica. Negli ultimi decenni, a questo processo di “privatizzazione” e “individualizzazione” si sono sovrapposti tre imponenti fenomeni socio-economici:

- la violenta, forse terminale, crisi dei valori condivisi; chi la definisce “il tramonto del padre”, come figura in cui si cristallizza l'idealizzazione dei criteri morali e sociali di guida del comportamento; chi la saluta come benvenuto e tardivo superamento e abbandono delle ideologie; chi banalmente ne fa uso, felice di poter gestire leve sociali, economiche, politiche, in una miope ottica quotidiana e utilitaristica, senza dover render conto a nessuno – e tanto meno a se stesso – di motivazioni, fini, progetti, ideali;

- il crescendo esponenziale degli strumenti e spazi di comunicazione virtuale, senza corpo, presenza, calore; un graduale sostituirsi di brevi sequenze di parole – poco adatte a esplorare a fondo il mondo, gli altri e se stessi – al guardarsi negli occhi, al calore, all'abbraccio, alla discussione accalorata, alla costruzione comune di progetti, alla condivisione di sogni;

- il moltiplicarsi di offerte di tutela al singolo: cura del corpo, della salute, del fitness; “prevenzione” sempre più intesa come una coorte di cautele, attenzioni in ogni atto quotidiano e riti compulsivi; un ossessivo, quasi scaramantico screening clinico, fatto di check-up, test, controlli, esami medici in gran parte inutili; una tutela della “sicurezza” fatta di porte blindate e password segrete. È una protezione offerta a ognuno di noi, come singolo, da parte non più del gruppo di appartenenza, ma di una società astratta, fredda, lontana, garantista, normativa, spesso minacciosa – attenta e efficiente nel generare e alimentare le paure stesse da cui poi si offre di proteggerci. Ne emerge un quadro piuttosto chiaro: l'essere umano sempre più solo. L'essere umano cui manca il riferimento di valori condivisi, cui manca l'Altro con cui condividere, e le cui paure reali e immaginarie vengono amplificate da una dettagliata enunciazione da parte dei mezzi di comunicazione di massa, accompagnata da rimedi comportamentali e materiali che la società offre in modo individuale, anaffettivo, non condiviso. È un povero essere che, illuso di aver diritto all'invulnerabilità da malattie, invecchiamento, forse dalla morte stessa, si trova inerme di fronte alle minacce cui da sempre ha fatto fronte con la solidarietà, la coesione, la forza del gruppo. Nulla si può fare, da soli, contro problemi che tutti abbiamo di fronte – disastri, criminalità, crisi economiche; nulla si può fare da soli contro problemi che ognuno può incontrare – violenza, bullismo, emarginazione. Senza altro nulla si può fare, da soli, contro il terrorismo, la paura di oggi, ricorrente. Una strada però forse c'è. Si può provare a riscoprire il gruppo. Dopo i fatti di Parigi, di Bruxelles, abbiamo visto rampanti reporter televisivi fermare gente per strada e intervistarla su come vive questo montare della minaccia di atti terroristici. Lasciamo pur perdere, qui, ogni critica su questa “real TV” che propone opinioni e vissuti personali come fossero informazione (forse si tratta ingenuamente di far sentire anche il singolo, almeno per un momento, importante e oggetto di attenzione, o forse per qualche verso si tratta di un encomiabile ma strampalato modo di ricreare un legame empatico, per quanto indiretto e sbilenco, tra il telespettatore e altre persone).

Comunque, colpisce la differenza tra il passante colto per strada solo e preoccupato e il giovane diretto allo stadio, o a un concerto, che invariabilmente risponde: “non possono pensare di costringerci in casa, di impedirci di vivere”. Ora, assistere a un concerto rock, o esaltarsi allo stadio nell'ola collettiva per una prodezza atletica, non sono esattamente missioni e valori trascendenti. Ma, guarda caso, sono esperienze condivise. Danno una più o meno chiara sensazione di condivisione, di appartenenza, e di conseguenza fanno sentire in qualche modo più protetti, più forti. L'esempio non è certo il più calzante. Ve ne sono senz'altro di più convincenti: chiedete a

chiunque abbia conoscenza o esperienza di gruppi (spontanei, di lavoro, terapeutici) quanta forza, serenità, sicurezza ne derivi. In particolare, succede nei gruppi di lavoro su progetti che chiedono impegno, volontariato, su progetti costruttivi. Perché la forza di un gruppo – la sua stessa sopravvivenza, come ci insegna ogni teorico della dinamica di gruppo – sta nell'aver un obiettivo condiviso. Non ci può stupire dunque se lo spazio per l'insicurezza – e la paura – svanisce nella circolarità empatica, nel gruppo di impegno politico, sociale, sportivo, culturale.

Non si tratta di abnegarsi, tanto meno di fare la carità. Non basta versare il cinque per mille alla associazione di volontariato di cui si condividono gli ideali. Si tratta di entrare in contatto, lasciarsi coinvolgere, con il proprio corpo, il proprio tempo, non solo lo spirito. Fare, faticare, sudare, soffrire insieme. Sentire l'altro al proprio fianco, scambiarsi sguardi.

Lungi da me togliere valore al lavoro di mille associazioni volontarie di impegno sociale, ma persino di qui fatica a giungerci un messaggio chiaro di come “darci daffare” per aiutare; spesso il messaggio che ci raggiunge, mentre siamo soli, rischia di ridursi a un pratico e banale: dai il tuo contributo (leggi soldi) e il più è fatto. Fatto sta che non è così: l'appartenenza non si compra. Mi viene in mente una pubblicità che circola di questi tempi, che a fronte dei problemi dentali suggerisce di “diventare un esperto”; non che proponga di iscriversi a un corso di odontostomatologia: no, propone semplicemente di comprare uno spazzolino elettrico! Vedi, ora si può persino “diventare un esperto” semplicemente sborsando qualche euro, senza ulteriori sforzi... Ma purtroppo, o per fortuna, non tutto si può comprare. Non si può comprare la competenza, la cultura, la soddisfazione, non si può comprare l'entusiasmo. Qualcosa va ancora conquistato, nella vita, momento per momento. E tra le cose da conquistare di giorno in giorno – o da non permettere che ci sia sottratta – c'è la appartenenza, la vicinanza, la condivisione empatica. C'è anche qualcos'altro, tra le cose da conquistare, forse ancora più difficile, per non essere travolti dall'insicurezza della solitudine: si tratta di riscoprire dentro di sé i propri valori, i propri solidi riferimenti affettivi, la propria potenza relazionale. Si tratta di ritrovare dentro di sé l'Altro, e ciò che trascende se stesso, i propri limiti, di forze, di tempo. Aspirazioni, progetti, ideali.

Tramontate le fantasie sessantottine del “diritto alla felicità”, oggi nessuno più osa ambire alla felicità. La felicità stessa fa quasi paura. Quante persone incontriamo ogni giorno che, alla domanda “come va?” rispondono “eh...” o “si tira avanti...”: un atteggiamento in buona parte scaramantico, mai dire che va bene perché potrebbe rovinarsi tutto... Ma fatto sta che ci sono due modi ben diversi di guardare alla felicità, di immaginarla. Una felicità fatta di benessere, salute, serenità, sicurezza, spalle coperte e pancia e tasche piene. Gli altri? mah, forse anche, purché non mi tolgano nulla! Io lo chiamo sopravvivere. E una felicità fatta di progetti, attività, impegno, lavorare per migliorare – anziché solo giudicare e valutare – se stessi e la vita propria e degli altri. Io lo chiamo vivere. Sopravvivere, fermarsi, cautelarsi, proteggersi. O vivere, mettersi in gioco, osare desiderare, progettare. Temere di perdere qualcosa, e averne paura. O sognare qualcosa, e non aver paura.

Ecco perché a fronte del disagio, dell'insicurezza, della paura, l'unica vera strada è riscoprire l'Altro e l'impegno a costruire insieme; e rielaborare in questo modo dentro di sé l'immagine della realtà e di sé, dei propri riferimenti, del proprio ruolo esistenziale. Per ricostruirsi sicuri dei propri valori, dei propri affetti, dei propri desideri.

E dei propri sogni.