

## Paura

Magari qualcuno di voi ha avuto paura di morire, o di perdere il lavoro, alcuni di essere contagiati o di contagiare, altri hanno avuto paura di firmare un mutuo, altri ancora paura per la propria relazione sentimentale. Per capire cos'è la paura, basta infatti ricordare a quello che abbiamo provato in quei momenti storici.

Oltre a questi eventi che ci hanno segnato, molti di noi convivono tutti i giorni con la paura di non essere accettati, di perdere il controllo, di essere giudicati. L'ansia, che è il sentimento (e spesso il disturbo) provocato dalla paura, colpisce in Italia attualmente più di 8,5 milioni di persone.

I pericoli, reali o immaginari, a cui siamo esposti tutti i giorni sono davvero tanti; forse quasi infiniti. Poiché sono multiformi le cause della paura, sono molteplici le manifestazioni di ciò che proviamo. Agiamo la paura per esempio tagliando le comunicazioni e rinchiudendosi in noi stessi, oppure diventando più intransigenti o trasgressivi. Nei casi migliori, sentiamo e agiamo la spinta a chiedere aiuto.

La paura è un'emozione primaria e come tutte le emozioni è come un'algoritmo, un codice di comportamento che predispone una serie di comportamenti, di azioni, che vengono attivate da uno stimolo, e il cui fine è garantire la nostra sopravvivenza. La paura è accompagnata dalla sensazione di sentirsi deboli e vulnerabili di fronte ad un pericolo, o minaccia. Proprio perché si attiva se percepiamo un pericolo, la paura è correlata ai meccanismi di difesa. Le difese di fronte ad un pericolo devono essere allora molto rapide, poco valutative e molto impulsive.

Le azioni che vengono più facilmente stimolate da una situazione di pericolo sono la fuga, l'attacco o la paralisi. È perciò difficile a volte distinguere la paura dall'aggressione o anche dalla rabbia. Spesso, un'osservatore esterno potrebbe mal giudicare l'origine di un comportamento di chi è spaventato. Può quindi sembrare aggressiva una reazione che, talvolta, può essere quindi di difesa.

Per quanto riguarda la paralisi, come ultima risorsa, si tratta di un vero e proprio spegnimento. Di fronte ad una situazione estrema di aggressione, dove oramai la fuga e l'attacco sono inutili, gli animali si paralizzano, sperando che quest'ultima risorsa possa dissuadere l'aggressione a portare a termine l'azione. Anche noi facciamo così. Ma allora una persona "spenta" non è necessariamente depressa (la depressione è dovuta innanzitutto dalla mancanza d'interesse), ma può essere all'estremo stadio di una paura diventata soverchiante.

Una risorsa molto importante per gli animali sociali come noi è il chiedere aiuto. Per i bambini è molto lecito chiedere aiuto, e funziona. Un po' meno per gli adulti, che si sentono magari anche loro deboli di fronte ad un pericolo. Ma l'essere deboli e chiedere aiuto per un adulto non viene considerato particolarmente lecito. Alla richiesta di aiuto si antepone vigorosamente la vergogna. Giudizio degli altri ed esclusione sociale. Altre due notevoli fonti di paura per la maggior parte di noi. In altre parole, il pericolo di essere giudicati ed emarginati ci impedisce di chiedere aiuto per risolvere il problema della paura che ci ossessiona.

Tra l'altro, siccome la percezione del pericolo è molto soggettiva (a Luca può spaventare il parlare in pubblico, a Sabrina perdere la propria madre), difficilmente sentiamo che gli altri possano capirci e ci chiudiamo ancor di più in noi stessi. Questo non porta ad altro che alle reazioni, come ho detto, di fuga, attacco o paralisi. Tutte queste reazioni ci danneggiano e non ci aiutano a risolvere né la minaccia né la percezione di noi stessi come individui deboli e fragili.

Una cosa che possiamo fare è rendere l'emozione della paura meno intensa. È necessario capire quando si presentano le situazioni che possono provocare le nostre paure ed intervenire prima la paura che oltrepassi la soglia. Non convincerci dell'insensatezza di quello che in qualche modo stiamo pensando, ma cercare di regolare il nostro corpo (processo bottom-up). Una cosa semplicissima, ma molto efficace è respirare. Per un periodo, inspirare con il naso ed espirare con la bocca. Questo metodo è risultato fra i più efficaci per regolare la paura. In altre parole, siccome la paura vuole che iperventiliamo (respirare velocemente con la bocca), noi ipoventiliamo, cioè respiriamo piano "simulando" una persona tranquilla. Se nei momenti di paura, ma anche che sentiamo siano precedenti a questa emozione, pratichiamo una respirazione calma e rilassata, inganniamo il nostro cervello, comunicando attraverso il corpo che non c'è bisogno di fare scorta d'aria. Mentre inspiriamo, alziamo le spalle, mentre espiriamo le abbassiamo. L'abbassamento delle spalle corrisponde infatti ad un circuito di disattivazione dell'asse ipotalamo ipofisi e riduce la produzione di cortisolo.

Il secondo problema della paura è l'isolamento che essa produce. Per il fatto che possiamo avere innumerevoli cause che ci spaventano, spesso è difficile comunicare e sentirsi capiti dagli altri. Ma parlarne ci permette di regolare le paure. Proprio parlando con altri le nostre paure vengono ridimensionate. Ma allora, per sconfiggere la paura, dobbiamo sconfiggere la vergogna.