

Conferenza sulla paura

(Gianfranco Bertagni)

Ecco, buona sera. Siamo qui per parlare della paura. Dico: paura, ma intendiamola in un senso ampio. Potremmo dire, per essere più precisi: parliamo di paura, ma mettiamoci anche, per certi versi, la dimensione dell'angoscia. Ci mettiamo dentro anche l'angoscia per un motivo. Cioè: Freud dice che la paura e l'angoscia sono accomunate da tante cose, ma la loro differenza fondamentale è che la paura ha sempre un oggetto, mentre l'angoscia non ce l'ha mai. La paura è sempre paura di, l'angoscia invece ha qualcosa di indeterminato, è un presentire un pericolo, ma senza poterlo motivare precisamente, senza sapere la sua provenienza. Questo da un punto di vista psicanalitico, nel senso tecnico di questi termini. Poi ovviamente nel nostro linguaggio quotidiano le cose stanno diversamente: si dice infatti, anche, angoscia di questo o quell'evento, ecc. Comunque, dicevamo: cerchiamo di intendere la paura nel suo significato più vasto possibile, ovvero: certamente come paura di questo o quello, ma anche e forse soprattutto come paura in quanto tale, al di là del suo oggetto. Anche Krishnamurti fa questo discorso e dice: lavoriamo sulla paura in quanto tale, non sui suoi esiti ultimi; ma ci torneremo dopo.

E già che abbiamo citato Freud, diciamo un'altra cosa che ci proviene anche dalle sue ricerche. Mi riferisco alla distinzione tra paura e spavento. Cioè qui vogliamo parlare di una gestione, di un lavoro sull'inquinante della paura. Lo spavento, anche se spesso viene scambiato per paura, è un'altra cosa. Come lo definisce Freud – e possiamo prendere per valida la sua definizione: lo spavento designa “lo stato di chi si trova di fronte a un pericolo senza esservi preparato, e sottolinea l'elemento della sorpresa” (*Al di là del principio di piacere*, p. 198). Ovvio che quando parliamo di paura, parliamo di qualcos'altro. Allora: c'è un discorso sulla paura, sulla sua gestione, riguardo al lavoro su di essa, da parte della tradizione spirituale occidentale? Se dovessimo dare una risposta immediata a questo interrogativo, dovremmo dire di no. È una risposta forse non del tutto corretta, che necessiterebbe delle precisazioni, ma per ora accontentiamoci. Questo, forse, può stupire molti di noi, però possono esserci dei motivi abbastanza precisi perché le cose siano andate in questi termini. Guardiamo alla tradizione monoteista, quindi – geograficamente parlando – l'occidente, ma anche il vicino e medio oriente: cioè, appunto, il Cristianesimo, l'Islam e l'Ebraismo. Prendiamo il Cristianesimo. Qui abbiamo qualcosa che ha una certa parentela con la paura e che è visto come qualcosa di estremamente virtuoso: è il “timor di Dio”. Il timor di Dio è qualcosa di veramente importante nella teologia cristiana, tanto da essere uno dei sette doni dello Spirito Santo, insieme a Scienza, Intelletto, Sapienza, ... Viene ripetuto spesso dai teologi che il timor di Dio non è la paura di Dio. Questo certamente è vero. Ma qualcosa che l'avvicina alla paura, c'è, no? Altrimenti che senso avrebbe usare il termine ‘timore’? Dio si pone, nella prospettiva monoteista, come Padre e così, come davanti a ogni padre, si ha un sentimento filiale, di amore, di rispetto, ma anche di timore, di soggezione. C'è questa ambiguità, che è poi l'ambiguità propria del Sacro: il Sacro affascina e inquieta. Inquieta perché il Sacro si presenta come il Totalmente Altro, rispetto alla quotidianità, al conosciuto. Ed è inutile ricordare che nel timore di Dio di cui parla la Bibbia c'è anche il riferimento al giudizio finale da parte di Dio: temete Dio e servitelo, nel senso che altrimenti, nel momento del Giudizio, farete una brutta fine. Questa cosa è qualcosa di

comune alle tre religioni monoteistiche. Per esempio nel Corano sta scritto: "Temete Dio. Ogni anima consideri ciò che è avvenuto ai facitori di disordini" (7, 103). Come dire: state attenti, altrimenti sapete già che fine farete. Addirittura c'è quella cosa, nella teologia cristiana, che si chiama "attrizione". In cosa consiste? È un tipo di contrizione. La contrizione è il dolore dell'anima per il peccato commesso. La attrizione è quindi una contrizione particolare nella quale i motivi scatenanti sono la considerazione della turpitudine del peccato, ma soprattutto il timore dell'inferno. Quindi anche qui il timore (in questo caso il timore della pena) viene ad avere una connotazione positiva, in quanto è causa della contrizione, che dovrebbe produrre nell'anima un desiderio profondo di non peccare più nell'avvenire.

Addirittura Agostino, ad esempio, dice che se la paura delle sanzioni degli imperatori ha costretto taluni a farsi cristiani, accettando così il messaggio di Cristo, tanto meglio (*Ad Vicentium donatistam epistola* 932, 5, 16). In un'altra sua opera, una delle sue più importanti, il *De civitate Dei*, Agostino dice che i cristiani, nel loro pellegrinaggio che è costituito da questa vita terrena e che "su questa terra vivono secondo Dio" sono dominati da quattro passioni: dal dolore, dalla gioia, dalla paura e dal desiderio. Dolore per le loro mancanze, per la loro attuale condizione (che non è quella paradisiaca), dalla gioia per le opere buone, della speranza per il futuro, paura del peccato, della tentazione, della pena eterna, desiderio di virtù, di salvezza. Queste quattro passioni fondamentali, così orientate, sono per Agostino passioni virtuose. Quindi anche la paura, se è paura di quello che si è detto ora, non solo non è vista come perturbatrice dell'animo, ma anzi buona cosa (cfr. IX, 4-5).

Certo è che si deve anche dire che il Timore di Dio è uscita dalle paure usuali, in un'ottica monoteista. Citiamo un brano di San Paolo (ma questa cosa la si potrebbe riferire anche alle altre tradizioni monoteiste): "Voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli per mezzo del quale gridiamo: Abbà" (Rm 8,15). Ma non si è sviluppato, nella tradizione cristiana, un discorso serio e approfondito riguardo a questa possibile uscita dallo stato di paura. La paura non è ritenuta mancanza nell'ottica cristiana: non la troviamo tra i vizi capitali, non è presente nell'elenco dei peccati.

Un'altra cosa, sempre rimanendo nell'ambito cristiano. Gesù ha conosciuto la paura? Ebbene, se ci ricordiamo bene, un caso c'è: è il momento del Gestemani. Leggiamo il brano: "Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: "Sedetevi qui, mentre io prego". Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: "La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate". Poi, andato un pò innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: "Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu". Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro: "Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole". Allontanatosi di nuovo, pregava dicendo le medesime parole. Ritornato li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano appesantiti, e non sapevano che cosa rispondergli. Venne la terza volta e disse loro: "Dormite ormai e riposatevi! Basta, è venuta l'ora: ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori. Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino"" (Mc 14, 32-42). C'è

qualcosa di molto strano in questo testo, no? Gesù dice vegliate e loro si mettono a dormire; poi torna e chiede: ma cosa fate? Vi siete addormentati già? Vegliate e pregate. Torna a pregare e ritorna poi da loro. E sono ancora addormentati. Poi ritorna a pregare e quando torna per la terza volta da loro, dice: va bene, adesso potete dormire e riposarvi, però dice anche subito dopo: alzatevi, andiamo. Che senso ha tutto questo? Ecco, per questi motivi alcuni hanno detto: è un brano da leggere non nel suo significato puramente letterale. Comunque il nostro discorso è sulla paura di Gesù. Insomma: anche Gesù conosce la paura, anche Gesù, pur figlio di Dio e Dio stesso secondo la dottrina della Trinità, ha paura. Allora capiamo bene che la paura non potrà ritenersi, in un'ottica cristiana, come un vizio dell'anima, come uno stato emotivo negativo di cui liberarsi. Gesù stesso l'ha conosciuta, in quanto interamente essere umano e interamente Dio. Attenzione, poniamo bene mente a quest'aspetto: Gesù è tutto uomo e tutto Dio contemporaneamente, quindi ha vissuto e conosciuto totalmente la dimensione umana, con tutto ciò che essa comporta. E allora anche la paura: la paura quindi in quanto aspetto della dimensione umana, dell'essere uomini. Qual è l'unica cosa dell'essere umano che Gesù non ha conosciuto? Il peccato.

Ancora una cosa su questo brano. Gesù cosa dice ai suoi? "La mia anima è triste fino alla morte". Gesù conosce quindi anche lo stato emotivo della tristezza. C'è anche un altro luogo nei vangeli in cui Gesù è triste. O almeno: il testo non lo dice esattamente, ma ce lo fa intendere. È davanti alla morte di Lazzaro. Cosa fa Gesù? Piange. Quindi: Gesù ha conosciuto anche la tristezza. Solo che, forse pochi se lo ricordano, la tristezza, diversamente dalla paura, è uno dei sette vizi capitali. Strano, no? La tristezza è un vizio e Gesù, che non ha conosciuto peccato, è passato però per la tristezza nella sua vita.

Prima di abbandonare l'ambito monoteista, tentiamo comunque una interpretazione del brano del vangelo che abbiamo letto. Perché Gesù sente paura? Qual è quell'elemento che non gli consente in quel momento di essere privo di paura e di angoscia? Riguardiamo cosa dice Gesù in quell'occasione. Prega il Padre che, se fosse stato possibile, gli facesse passare quell'ora; prega il Padre perché gli allontani quel calice. E poi conclude dicendo: ma non ciò che io voglio, bensì ciò che vuoi tu. Qui insomma è all'opera la volontà. Il desiderio da parte di Gesù di non andare incontro a quel destino che gli è proprio produce in lui tristezza, paura e angoscia. Vediamo che c'è un attrito tra "ciò che io voglio" e "ciò che vuoi tu". Quell'aspetto della volontà che fa sì che ci si separi dall'essere, dall'evento produce contrasto, contrapposizione, sforzo.

Anche nella tradizione filosofica antica, sia greca che latina, la paura non è trattata come un male dell'anima, ma come uno stato possibile in cui essa si può trovare, senza però un connotato esplicitamente negativo. Aristotele per esempio definisce la paura come "un dolore o una agitazione prodotta dalla prospettiva di un male futuro che sia capace di produrre morte o dolore" (*Retorica*, II, 5, 1382 a 20 sgg.). Ecco: è semplicemente uno degli stati emotivi nei quali si può trovare l'anima e non è quindi vista come un vizio, come un inquinante dell'anima medesima. O comunque se è visto come tale, come inquinante, non si ritiene che si possa fare qualcosa contro di esso: capita all'anima di essere anche in questo stato, ecco tutto. Per esempio, rimanendo ad Aristotele: dice che di alcuni mali è bene avere paura e altri è bene non temerli (è bene temere ciò che deriva dal vizio, ciò che è causato da chi agisce, il resto non è da temere) – ma poi non dice come fare (*Etica Nic.*, III, 6). Aristotele dice più avanti (nella *Retorica*) anche qualcosa di

interessante, letto dal nostro punto di vista. Dice che gli uomini non temono le cose troppo lontane da loro: tutti per esempio sanno di dover morire, ma questa paura è rimandata a quando la morte sarà vicina. E poi dice – e questa mi sembra la cosa interessante – che la paura è diminuita o eliminata anche da condizioni che rendono i mali meno temibili oppure che li fanno apparire inesistenti: la ricchezza, la forza, la potenza, l'abbondanza di amici, ecc. spesso servono a nascondere a se stessi la paura, a non curarsene. Questo ci avvicina già a quello che diremo più avanti, cioè la tentazione di fuggire dalla paura, di non guardarla, che non vuol dire combatterla, ma – appunto – guardarla.

Poi naturalmente qualche elemento interessante lo troviamo anche in alcune correnti filosofiche occidentali. Riferiamoci allo stoicismo. Un autore di cui volevo leggere un paio di brani è Marco Aurelio, la cui opera è veramente notevole e mi permetto di consigliare sempre a tutti. Nei suoi consigli a se stesso dice: “Il movimento che conduce all'ingiustizia, alla sfrenatezza, all'ira, al dolore e alla paura altro non è che il movimento di chi diserta dalla natura” (XI, 20). Ora, qui, per prima cosa, è da vedere che il discorso è ampio, è un discorso sulla paura, ma non solo: su tutto ciò che è motivo di turbamento nell'anima: ira, dolore, paura, ecc. Poi, un'altra cosa: cosa vuol dire natura per Marco Aurelio? In breve, potremmo dire, è il corso delle cose, degli eventi. Potremmo tradurre, azzardando un po' la comparazione tra oriente e occidente: il Tao. E se nulla di ciò che è proprio alla natura è male, allora tutto è da accettare, in quanto facente parte di essa: si vive allora secondo natura. E se si vive secondo natura, in questo stato di arrendevolezza, di abbandono al flusso, di uscita da qualsiasi reattività, di conclusione di ogni volontà che si interponga – opponendosi – al processo naturale, allora si è fuori anche da inquinanti come l'ira e la paura. Un altro brano di Marco Aurelio: “Renditi conto una buona volta di avere in te stesso qualcosa di superiore e più divino di ciò che produce le tue passioni e che ti muove come una marionetta. Che cosa c'è ora nella mia mente? paura? sospetto? desiderio? qualcos'altro di questo genere?” (XII, 19). Questo testo è molto affine a un'ottica tipicamente induista, ma potremmo dire anche mistico-cristiana. Cioè: c'è un elemento nell'uomo che è ciò che lo costituisce intimamente, che è puro, intoccato, che non conosce cambiamenti, che è al di là di ogni dualismo, che è privo di caratteristiche, che è indescrivibile, inimmaginabile, che è al di là del divenire, che non ha nulla a che fare con ciò che costituisce questo mondo: è ciò che nella filosofia indiana viene chiamato *ātman*, il Sé e che è tema caro anche nella tradizione occidentale, dove ha avuto diversi nomi: fiore dell'intelletto, centro dell'anima, divina scintilla, scintilla dell'anima, natura propria, rocca dello spirito, anima nuda, domus Dei, apex mentis, acies mentis, fondo dell'anima, ecc. Si parla quindi di quell'elemento presente nell'uomo, ma che in nulla si accomuna con la sua ordinaria operatività: i pensieri, le emozioni, le passioni, tutto ciò che è legato alla dimensione della corporeità, ecc. Quindi capiamo bene il brano di Marco Aurelio: questo qualcosa di superiore e di divino presente nell'uomo è al di là delle passioni, le quali invece, quando hanno dominio su di lui, lo muovono come una marionetta in loro potere, facendo cadere l'uomo nell'illusione di identificarsi con esse. Poi Marco Aurelio continua con una serie di domande che sono tipiche dei suoi pensieri: ricordiamoci che il suo è un diario, sono pensieri che trasferisce su carta per un'auto-indagine volta al perfezionamento di sé, una sorta di esame di coscienza. E allora, dicevamo, si chiede: cosa c'è ora nella mia mente?

c'è paura? sospetto? desiderio? Come dire: la mente deve essere vuota di queste passioni, deve essere vuota di qualsiasi passione che la possa turbare. Perché la sua reale essenza è superiore e divina e allora in questa condizione è necessario mantenerla.

Prima di lasciare la filosofia antica, facciamo qualche riferimento a un altro filosofo che per certi versi è molto vicino al nostro Marco Aurelio, essendo entrambi appartenenti alla corrente dello stoicismo: Epitteto. Nelle sue *Diatribi* ci sono un paio di capitoli che ci possono interessare: uno dedicato all'ansia e un altro dedicato alla mancanza di paura. Ricordiamo intanto che siamo sempre, appunto, all'interno del pensiero stoico, quindi sempre in un'ottica di tensione al superamento delle passioni, in quanto ritenute non costitutive dell'essenza dell'uomo e anzi sue perturbatrici. Quattro sono le passioni per lo stoicismo: piacere, dolore, desiderio e paura. Vediamo, tra l'altro, quanto siamo vicini, per molti aspetti, alla visione buddhista. Comunque: nel capitolo sull'ansia cosa dice Epitteto? Leggiamolo: "Si ha paura di ciò che non è male? «No». E allora? Di quel che è male ma è in nostro potere, per cui possiamo far sì che non accada? «Nient'affatto!». Pertanto, se gli oggetti che non dipendono dalla scelta morale non sono né beni né mali, e, invece, gli oggetti che dipendono dalla scelta morale sono tutti in nostro potere e nessuno può sottrarceli né imporci quelli di essi che non vogliamo, c'è ancora spazio per l'ansia? (II, 13, 9-10). Ecco, questo è una legge fondamentale presente nel pensiero stoico: ciò che non è in tuo potere, non è né bene né male; se invece qualcosa è in nostro potere, se è male possiamo far sì che non accada. Quindi: se ciò che è male, ma che è in nostro potere cambiarlo, oppure se c'è qualcosa che non è in nostro potere cambiare, allora di cosa avere paura? Nella stessa direzione va una frase di Aristotele, dal sapore – appunto – squisitamente stoico: "Se c'è soluzione perché ti preoccupi? Se non c'è soluzione perché ti preoccupi?"

Leggiamo poi un ultimo brano tratto da Epitteto, dal capitolo dedicato alla mancanza della paura, un brano che ci ricorda quello che abbiamo detto riguardo a Marco Aurelio: "Se [...] uno che non vuole a tutti i costi né morire né vivere, ma si accomoda a quel che gli è dato, si avvicina al tiranno, che cosa gli impedisce di avvicinarsi a quello senza timore? «Niente.» E se uno ha la stessa disposizione di spirito [...] verso il patrimonio, verso i figli, verso la moglie e, in breve, se si trova in tali condizioni di spirito, per qualche forma di mania o di pazzia, da non tener in alcun conto l'aver o il non avere tutto ciò; se, come i fanciulli che giocano con le conchiglie si cimentano nel gioco ma non si danno pensiero delle conchiglie, così anche quest'uomo non tiene in alcun conto le cose e prende gusto a giocare con esse e a darsi da fare attorno alle medesime, quale tiranno o quali armati o quali spade potranno ancora fargli paura?" (IV, 7, 4-5). Insomma: torna quello che dicevamo quando citavamo Marco Aurelio: se ti abbandoni al flusso delle cose, senza alcuna pretesa, senza alcuna preferenza, senza voler questo e rifuggir quello, allora cosa potrà farti paura?

Ora fermiamoci nel nostro brevissimo percorso nella tradizione occidentale. Spostiamoci in oriente e facciamo qualche riferimento ai discorsi del Buddha. Leggiamo un brano dal *Dhammapada*: "In colui la cui mente è integra, il cui pensiero è privo di perplessità, che è privo di bene e male, che è vigile, non v'è paura" (3, 7). Quindi: stato di integrità, stato di non perplessità, di assenza di bene e male, di vigilanza: perché questi quattro elementi sono la condizione necessaria per non avere paura, secondo questo testo? Perché la paura si alimenta proprio dagli stati opposti a questi: cioè la paura ha come trampolino di

lancio la non integrità della mente (cioè la non completezza, pienezza, la non unità della mente), la perplessità (cioè l'insicurezza, l'indecisione, il dubbio, la confusione: elementi tipici della paura), la divisione tra bene e male (per cui si ha paura di ciò che si etichetta mentalmente come male) e la non vigilanza (cioè il non stare nel momento presente, la non aderenza a ciò che è, la distrazione, l'allontanamento dal qui e ora). Questa condizione (fatta appunto di vigilanza, di unità, di non perplessità – quindi di sicurezza) da che cosa è caratterizzata? Dalla stabilità: l'essere qui e ora, l'essere uniti mentalmente, in uno stato interiore di sicurezza; vuol dire essere al di là dei mutamenti emotivi, dei cambiamenti degli stati mentali. Ed è questo che fa uscire dalla paura. Se la paura è propria del divenire, l'assenza di paura è propria del superamento del divenire. E infatti sempre Buddha dice: “Il mondo, attaccato al divenire [cioè desideroso di piaceri, di denaro, di benessere, ...], è legato invece a qualcos'altro [cioè: è legato a ciò di cui questo continuo desiderare è portatore, cioè sofferenza, malessere, sconforto, infelicità], è afflitto dal divenire, ma prova diletto del divenire. Ciò di cui esso si diletta suscita paura, la cosa che si teme è dolore” (*Udāna*, 3, 10). Quindi nel divenire si cerca soddisfazione, ma non la si trova (una soddisfazione piena, stabile, che non sia legata alle alterne vicende della vita) e allora ciò che era prima luogo di ricerca della felicità, della realizzazione, diventa luogo di paura, luogo che sembra promettere ciò che non mantiene, luogo da cui proviene inevitabilmente il nostro dolore. Lo stato di non paura è al di là del divenire.

Ma cerchiamo di puntare al centro della questione. Qual è il problema che è presente nel divenire? Cioè, se vogliamo essere più precisi, non è che sia il mondo del divenire in quanto tale a costituire il nocciolo del problema. Come abbiamo specificato prima, leggendo quest'ultimo brano del Buddha, chi cade nella paura è chi cerca nel divenire, e in ciò che esso porta, la soddisfazione dei propri desideri e la fuga dalle proprie avversioni: voglio questo, non voglio quello, ecc. Allora è questa dinamica di continua ricerca, in pieno divenire nel senso che non conosce requie, quell'elemento che è da mettere sul banco degli imputati. Leggiamo un altro brano del Buddha che ci chiarisce la questione: “Colui in cui non albergano pensieri di avversione, - lui che è andato oltre le molteplici forme di essere e non essere [cioè che è andato al di là di qualsiasi opposizione, dualismo] -, costui, libero dalla paura, felice e senza pena, i *deva* sono incapaci di vedere” (*Udāna*, 2, 10). Qui si parla solo di assenza di pensieri di avversione e la si collega alla libertà dalla paura, ma nel lessico buddhista dire libertà dall'avversione vuol dire essenzialmente libertà dal dualismo brama-avversione, dalla coppia di opposti di brama e avversione. È attraverso il loro meccanismo che vado in cerca di ciò che mi piace, che rifuggo ciò che mi dispiace, che ho paura di ciò che non gradisco, che spero ciò che gradisco, ecc. È questa coppia, che è dovuta – in un'ottica buddhista – allo stato di ignoranza, di illusione della mia mente, che è la causa del mio vagare nel mondo del divenire, senza bussola, senza stabilità, soggetto alla mia emotività, alle mie voglie, ai miei capricci, ai miei timori, ... Per dirla con un altro brano del Buddha: “Dalla brama sorge il dolore, dalla brama sorge la paura” (*Dhammapada*, 16, 8).

Puntualizziamo una cosa: non è solo che la paura nasca dal fatto che vivendo all'insegna della brama, si teme allora che ciò che desideriamo non avvenga e ciò che non auspichiamo avvenga. La questione è un po' più sottile: vivendo all'insegna della brama, o meglio del dualismo brama-avversione, la mia mente si trova in una condizione di

squilibrio, è inquinata, è fuori dal proprio centro e allora è succube di stati emotivi come la paura. Vediamo quanto è affine questo discorso al rapporto tra passione e mente nello stoicismo. E a proposito, dello stoicismo, prima di abbandonare il buddhismo, vorrei fare un'ultima citazione, presa questa volta dalla *Jatakamala* di Arya Sura, cioè la raccolta di storie relative alle vite precedenti del Buddha, veramente in sintonia con la filosofia stoica. Si sta parlando della morte: “A che pro, la viltà della paura, incapace di portare nessun rimedio, contro una cosa che, per grandi che siano gli sforzi, non può in nessun modo essere evitata?” (XXXI, 60). Questo brano, dicevo, ci ricorda molto da vicino quella legge dello stoicismo per cui non si deve avere paura di ciò che non è sotto il nostro potere.

Passiamo adesso all'Induismo, e prendiamo in mano un'*upanisad*, precisamente la *Taittirīya Upanisad*. Qui troviamo uno dei brani, tra quelli dedicati alla paura, più noti nell'ambito filosofico-indiano classico, vedantico. Leggiamo questo brano: “Quando in Questo [l'Assoluto], che è invisibile, incorporeo, inesprimibile [...], egli stesso [l'uomo] senza paura ottiene una stabile fondatezza, allora diviene uno che è andato oltre la paura. Ma, fin quando egli proietta la benché minima differenza in seno a Questo [l'Assoluto], allora per lui sussiste la paura [cioè fino a quando l'uomo non è ben saldo nell'esperienza dell'Identità suprema e quindi non è in grado di percepire il proprio Sé come non differente dal *Brahman*, vi sarà paura]. Ma Quello stesso [l'Assoluto] è terrore per il [falso] conoscitore, il quale non conosce rettamente” (VII, 1). Allora, per aiutarci a comprendere questo testo, chiediamo aiuto al più importante maestro vedanta, cioè ovviamente a Śaṅkara. Cosa dice Śaṅkara su questo brano? L'assenza di paura sorge prendendo rifugio nel puro Essere, che è questo Assoluto, che è spesso chiamato nelle *upanisad*, come qui, “Quello” (*Tat*), il *Brahman*. Questo si ottiene quando, appunto, si ottiene “una stabile fondatezza”, cioè una condizione di identità con l'*ātman*, cioè con quell'elemento divino, puro, assoluto che ha sede nel centro dell'uomo: questa identificazione piena e completa con l'*ātman* produce quella fondatezza priva di timore; si “diviene uno che è andato al di là della paura”. Perché? Perché non c'è più – continua Śaṅkara – percezione della molteplicità, che è causata dall'ignoranza e che produce paura. Quando è che nasce la paura? A causa di qualcos'altro da noi, o di qualcun'altro. Ma quando si ha sede nel proprio *ātman*, quell'*ātman* che coincide con l'Assoluto, con il *Brahman*, allora scompare qualsiasi motivo di paura. Il *Brahman*, dice Śaṅkara, “è colui che salvaguarda dalla paura”. Piccola parentesi linguistica: in sanscrito la parola “esperienza” (e con questa parola nel vedanta si indica anche l'esperienza per eccellenza: quella realizzativa) è *anubhava* e la parola per indicare l'assenza di paura è *abhaya* (cioè non-paura: a-bhaya). Due termini, insomma, anche linguisticamente molto simili. Come dire che l'esperienza dell'assoluto è essa stessa uscita dalla condizione di paura. Addirittura nei canti di Kabīr, che usa l'hindi, il termine che viene usato per esperienza è il più delle volte *anabhai*, che significa anche “non-paura”. Quindi nell'hindi di Kabīr abbiamo quella perfetta coincidenza linguistica tra i due concetti, che in sanscrito è solo somiglianza. A proposito sempre di Kabīr e della coincidenza tra esperienza suprema e paura, un suo verso recita: “Dove c'è l'esperienza [suprema] non c'è paura, dove c'è paura non c'è Dio”.

Ma torniamo alla nostra *upanisad* e al commento che ne fa Śaṅkara. Finché ci si trova in uno stato di ignoranza, si proietta fuori di sé la differenza, cioè si proietta la percezione

di una differenziazione nel *Brahman*, per cui si vede nell'*ātman* qualcosa che vi è sovrapposto e non qualcosa che è identico. Quindi ciò che dovrebbe essere origine dello stato di non paura, l'*ātman*, diventa la causa della paura, in quanto percepito in modo distorto. Sottolineiamo questa cosa che mi sembra importante: la percezione di una differenziazione nel mio *ātman* proietta una differenziazione tra l'*ātman* stesso e il *Brahman*: si proietta ciò che si pensa, si percepisce ciò che si pensa (come spesso ripetono le *upanisad*). In ultimo, riguardo a quella frase finale in cui si dice “ma Quello stesso”, il *Brahman*, “è terrore per il falso conoscitore”, Śaṅkara la commenta così: il falso conoscitore percepisce la distinzione, cioè concepisce il *Brahman* come altro da sé e quindi esso diventa fonte di paura, proprio perché si cade nel dualismo tra sé e il divino. Un discorso che potremmo mettere vicino a quel tipo di sensibilità tipicamente monoteista nel quale si concepisce a volte Dio come un grande padre padrone, sul trono, che dall'alto giudica, controlla, incute paura: appunto, una situazione di massimo dualismo e totalmente rifiutata dalla mistica cristiana più alta.

Quindi, in sostanza, la causa ultima di errore, in un'ottica induista, va ricercata in quell'ignoranza, che è l'ignoranza per antonomasia, che induce a dare valore a ciò che in realtà ne è privo, ad attribuire al vero Sé ciò che riguarda invece solo il nostro corpo e ciò che è dominato dalla mutevolezza, dal cambiamento, che non ha una consistenza metafisica propria. Questa ignoranza fa cadere l'uomo nell'attaccamento, che lo imprigiona al ciclo delle nascite e delle morti e che tiene intrappolati al laccio della paura. Allora bisogna morire a se stessi: un tema, questo, caro a tante spiritualità, sia orientali che occidentali. Chi muore a se stesso, recide ogni attaccamento all'io e al mio, che è poi la radice di tutti i mali (sia secondo l'induismo che secondo il buddhismo): solo così quest'uomo non avrà paura di alcunché, perché non avrà più nulla di personale, nulla da ottenere, da difendere, da perdere. La figura del morto a se stesso è tra l'altro coincidente con quella, tipicamente induista, del rinunciante, del *sāmyāsīn*, che non ha più legami, interessi personali, scopi mondani, che non ha più motivo di paura e neppure più incute paura, incapace totalmente di nuocere. Guarda caso, Śiva, il prototipo eterno di *sāmyāsīn*, spesso è raffigurato nell'*abhaya-mudrā*, cioè nel “gesto dell'assenza di paura”, che consiste in una mano destra alzata con il palmo rivolto verso chi guarda (un *mudrā* che è massicciamente presente anche nell'iconografia buddhista): è il dono che lui porge, il dono dell'assenza di paura a tutti gli esseri che in lui trovano rifugio, e che è il gesto spesso ripetuto dai *sāmyāsīn*.

Vorrei ora passare all'epoca contemporanea e fare qualche riferimento. Parlavamo prima di Aristotele, là dove dice che per allontanare la paura, spesso ci affidiamo a situazioni che ce la rendono meno temibile: stappelle che usiamo per nasconderci una realtà spiacevole. Anche Krishnamurti dice qualcosa di simile: ho paura della solitudine e innesco una quantità di attività nevrotiche: mi attacco a un credo, un salvatore, un guru. Riempio il vuoto, ma con spazzatura, dice Krishnamurti. Oppure la paura di non essere e allora mi identifico con qualcosa, con una parte di me o con un modello. Ricordiamoci il problema dell'*ātman*, quando non riconosce la propria realtà. Allora si chiede Krishnamurti: “C'è un modo per affrontare tutta la paura, non solo le ramificazioni ma la radice? Se considero le sue foglie una per una, i suoi rami uno per uno, mi ci vorrà tutta la vita. Se incominciassi ad analizzare tutte le mie paure, l'analisi diverrebbe paralisi?” (Krishnamurti, *Un modo diverso di vivere*, p. 67). Allora: non devo tentare di dare alcuna

spiegazione, non devo razionalizzare nulla, non devo fare dell'analisi. Sto invece, semplicemente, davanti alla realtà della paura, a quella cosa che chiamo paura: non al concetto, non al termine, non all'etichetta, bensì alla sua realtà. Tra l'altro, facendo così, piano piano, anche le paure inconsce, che non conosco, si manifestano, le vedo affiorare in me, quando sono vigile. Allora, a questo punto, non ho dato energia ad alcun sotterfugio: grazie all'osservazione, ho messo da parte la resistenza e la violenza, perché ho negato la fuga, l'analisi, il consegnarmi a qualcos'altro, ... La mente mantiene in sé quell'energia che prima andava a queste attività. Ora sono davanti alla paura, sono paura e non devo fare assolutamente niente. Solo stare lì. Perché non fare nulla? Perché quello che ho fatto fino ad ora, perché la mia operatività è ciò che mi ha condotto a questo punto, perché il mio fare è intriso di ignoranza, di squilibrio, di sofferenza, di paura. Dice Krishnamurti: "Non posso fare assolutamente niente, perché proprio io ho creato la paura" (p. 69). Chi ha prodotto la paura? Io. E chi è l'io? Ecco, quando l'energia che prima usavo per le mie fughe, investe la domanda, la domanda scompare; allora comincio a vedere la risposta. Non è che io faccia una domanda: osservo e basta. Quindi senza porre la domanda, trovo la risposta. Vedo il movimento della paura e lo osservo senza pensiero, quindi senza osservatore: è solo osservazione. Perché l'osservatore, che è il pensiero, è ciò che ha prodotto la paura. Dice Krishnamurti: "Ho paura del mio vicino, del suo giudizio, perché voglio essere rispettabile. Questo è un prodotto del pensiero. [...] Mi sento solo e di conseguenza agisco nevroticamente, e anche questo è il pensiero all'opera. Quindi vedo con chiarezza che il responsabile di tutto ciò è il pensiero" (p. 70). Se io osservo la paura, non come se fosse qualcosa fuori di me, davanti a me, ma la accolgo, la faccio entrare - non più io e la paura, ma solo paura, il suo agire -, allora la paura non esiste più. Abbiamo prima citato quel verso di Kabīr: "Dove c'è l'esperienza non c'è paura". Ecco: leggiamolo adesso in questa prospettiva. Cioè: se entro totalmente nell'esperienza della paura, allora la svuoto da dentro. C'è un verso di una poesia di un famoso poeta americano, Robert Frost: "Il modo migliore per venirne fuori è sempre buttarsi dentro" (*A Servant to Servants*, v. 56). Essere immersi nella realtà, totalmente, senza etichette, senza giudizi, senza alibi, è di per sé esperienza suprema. Questo è un insegnamento anche del Buddha e sul quale tanto insiste tutta la tradizione zen, cioè: che nel vedere, ci sia solo il vedere; che nel camminare, ci sia solo il camminare; che nello stare seduti, ci sia solo lo stare seduti; ecc. Ovvero: se sei immerso nel qui e ora, in quello che fai, in quello che senti, senza filtri, senza dialogo interiore su quello che ti piace e non ti piace, senza tentativi di fuga, allora quel momento di pura attenzione, di totale assorbimento nel momento fa piazza pulita di qualsiasi eventuale spazzatura mentale ed emotiva.

Passiamo adesso a un altro maestro spirituale contemporaneo, che è Arnaud Desjardins e diciamo solo pochissime cose. La paura come si manifesta? Nel dire: no, no! Chi è che dice no? È l'ego, ovviamente. L'ego cerca la sicurezza e quando si sente in pericolo, si oppone con la paura. E infatti ogni paura è sempre un forma di paura della morte: morte di un sentimento, morte di una relazione, morte di una certezza, morte di una speranza, morte di un progetto, ecc. E questo dire "no", proprio della paura, cosa provoca? Una spaccatura, un'opposizione, quindi qualcosa che è contrario allo stato di unione, di integrità, di unificazione interiore: è il "rifiuto di essere 'uno' con l'esterno" (*Per una morte senza paura*, p. 38), ma anche con l'interno.

Leggiamo un brano tratto da suo libro *L'audacia di vivere*: “Più avete paura della ricchezza, della pienezza, della potenza della vita, più diventate schiavi della testa e dei pensieri. La mente è essenzialmente il frutto di questa paura di vivere. Vi rifugiate in un mondo di idee perché in tale mondo soggettivo potete fare quello che volete. I pensieri corrispondono a nostre tendenze ripetitive che possiamo indefinitamente rimuginare. Più si vive meno si pensa, più si pensa meno si vive. E coloro che sono assillati dalle fantasie della mente, tagliati fuori dalla realtà, possono intendere anche questo messaggio: l'importante non è pensare, l'importante è sentire” (p. 24). Ecco, ed è per questo che Desjardins se la prende con un certo tipo di spiritualità, quella appunto che nega, che vieta il sentire e dice: chi fa questo crede veramente che la Creazione sia cattiva, riferendosi implicitamente al libro di Genesi, nel quale Dio, dopo la Creazione: “Vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona”. Bisogna allora, per osare vivere, per vivere pienamente, partire dal sentire: “Uno dei primi aiuti che vi possono essere dati per vivere è cominciare a osare sentire, senza paura, anche a un livello sensuale, sensoriale, molto semplicemente, sensualità, sensorialità da cui siamo sempre più tagliati fuori dallo strapotere dell'intelletto” (p. 25). Poi, ancora, dice: “Meno osiamo vivere e sentire, e più ci rifugiamo nell'aspetto maschile dell'esistenza e cerchiamo di agire, di fare qualche cosa, di fare sempre qualche cosa; è il contrario della meditazione, della contemplazione, la nevrosi dell'attivismo. [...] Più privilegiate l'aspetto maschile sull'aspetto femminile, più vi impedito di sentire e vi condannate a pensare. Ma i valori maschili dell'attività hanno qualcosa di rassicurante, fosse pure in maniera nevrotica. Mentre i valori femminili, detti di apertura, hanno una dimensione in qualche modo spaventosa. A che mi aprirò? I valori della recettività e dell'accoglienza sembrano pericolosi! E se mi apro a ciò che si esprime in me stesso è altrettanto pericoloso” (*Ibidem*). E allora, come risposta, spesso ci si reprime. Il ragionamento più o meno cosciente che si fa, dice Desjardins, è quello che proviene dall'infanzia: se non mi reprimo, chissà che sciocchezze mi metterò a fare, allora è meglio che mi reprima, cioè che viva in modo più ristretto, così rischierò il meno possibile di essere punito. Naturalmente da piccoli si teme di essere puniti dai genitori, crescendo dalla vita. Bene, per l'epoca contemporanea abbiamo considerato due maestri spirituali, Krishnamurti e Desjardins. Ora, c'è un altro autore, che non è considerato un maestro spirituale, che tra l'altro ha, secondo me, molte affinità con Desjardins, che è uno psicoanalista e quindi teoricamente avrebbe poco a che fare con il taglio che abbiamo voluto dare alle nostre indagini sulla paura, ma che a me sembra invece interessante anche dal nostro punto di vista. Si tratta di Alexander Lowen. Ha scritto un libro, tra i tanti, che si intitola *Paura di vivere*, in cui ci sono alcuni elementi stimolanti. Lui dice: la paura è qualcosa che impariamo e che caratterizza l'essere umano. In che senso? Prendiamo ad esempio l'animale. L'animale non ha particolari problemi di fronte alla paura. L'animale è quello che è. E in certo senso, l'uomo inizia la sua vita come un animale. Leggiamo, a questo proposito, un brano tratto da questo testo: “Ogni essere umano comincia la vita come un animale con un pieno senso dell'essere. E, come un animale, anche un bambino è e basta. Il suo Io è essenzialmente un Io corporeo pienamente identificato ai processi naturali del corpo. Questa identificazione è rotta quando i genitori impongono al bambino un comportamento civile che si oppone alla sua natura animale” (p. 88).

L'impostazione di Lowen è per certi versi vicina a un certo approccio mistico che potremmo chiamare la 'mistica dell'abbandono'. Nel senso che per Lowen la vera autenticità dell'uomo, la sua piena realizzazione, consiste nell'essere. L'uomo deve abbandonarsi all'essere, al suo essere, che è la sua verità. Dietro ad ogni paura c'è sempre la paura di essere. Se l'essere è la vita nella sua totalità, nella sua pienezza, paura di essere è paura di vivere, è evitare la completa apertura alla vita. Perché – sono sempre parole di Lowen - “vivere pienamente è rischiare di morire. La convinzione che essere aperti alla vita sia pericoloso è in parte valida” (p. 90). Lowen riprende la contrapposizione tra essere e avere del famoso libro di Fromm e la appaia alla contrapposizione tra essere e fare. Essere è per Lowen – e questo è un altro elemento tipicamente mistico, proprio sia della mistica occidentale che di quella orientale – un lasciare essere, un lasciarsi essere; è appunto, come si diceva, un abbandono, un abbandonarsi. E solo in questo stato si può non solo vivere se stessi, ma vedere se stessi, i propri meccanismi, conoscersi. Il resto è un coprire, è un nascondere, è un fare. Riguardo a un suo cliente, Lowen dice: “Ora che si lascia essere (essere nel mondo) e che fa meno cose, può sentire se stesso (i suoi problemi, le sue paure, la sua rassegnazione, ecc.)” (p. 89). E invece l'occuparci di infinite attività è un mascherare la paura di essere e più siamo occupati meno sentiamo, meno ci sentiamo. “Il ritmo frenetico e febbrile della vita moderna è una prova evidente della paura che abbiamo dell'essere e della vita” (p. 87).

L'attività che proviene da una fuga da se stessi è legata alla tensione. Siamo, noi stessi, accumuli di tensioni e le tensioni sono un aggrapparsi alla vita, una volontà di sopravvivere in un mondo vissuto come ostile. E la serie di tensioni che accumuliamo vengono a fare parte di un modello che costituisce la nostra struttura caratteriale. “Uscire dal proprio carattere fa troppa paura: sarebbe vissuto come una perdita di identità, un non-essere momentaneo o una morte. Ma la morte è anche la via d'uscita – dalla trappola, dalla lotta, dal dolore di vivere. [...] Ogni tensione cronica nel corpo è una paura della vita, una paura di lasciarsi andare, una paura di essere” (p. 96). Pensiamo a quello che dicevamo sulla morte a se stessi. Poi queste tensioni che provengono da quell'attività che è fuga da se stessi non fanno altro che perpetuare queste attività, questo infinito fare, che è un non essere. Allora lotta per sopravvivere e non voglio abbandonare questa lotta, perché ciò significherebbe per me morire, perché identifico il mio continuo fare, volere con la vita (cfr. p. 97).

Naturalmente tutto questo lottare è tipico del nevrotico: “Il nevrotico è in guardia contro se stesso, terrorizzato all'idea di lasciare andare le sue difese e di dare libera espressione alle sue sensazioni. *'Homo normalis'*, come lo chiama Reich, egli ha rinunciato alla libertà e all'estasi per ottenere la sicurezza di essere ‘ben adatto’” (p. 112). Vediamo come sono vicine queste idee al discorso di Desjardins sull'audacia di vivere, sul vivere una vita piena, totale, che dica sì a se stessa, in tutte le sue dimensioni. Invece questo fare è un continuo bloccare, ridurre, nascondere a se stessi e agli altri la propria vera dimensione, la propria verità. “Ci tratteniamo contro la rabbia, la tristezza e la paura, conteniamo i pianti e le grida, tratteniamo il nostro amore: facciamo tutto questo perché abbiamo paura di lasciarci andare, paura di essere, paura di vivere” (p. 84). Lo abbiamo visto anche ripetere da Krishnamurti: davanti alle varie dimensioni dell'emotività, anche davanti a quelle giudicate negative, bisogna osservare, lasciandole essere, senza bloccarle, senza preoccuparsi subito di mettere in atto un lavoro di nascondimento. Cosa nascondi

in realtà? La possibilità di esserne libero. C'è quel verso di quella vecchia canzone di Battiato: "Non hai forza per tentare di cambiare il tuo avvenire per paura di scoprire libertà che non vuoi avere".

Allora mi trattengo, per difendermi da quello che mi hanno insegnato essere pericoloso. Riprendendo la nostra metafora del tao, invece che abbandonarmi al suo flusso, al suo essere, invece che abbandonarmi fiduciosamente all'essere delle cose, degli eventi, delle situazioni, mi blocco, mi tengo, mi chiudo, dico no. Ovvio poi che è inutile specificare che uscire da questo stato non vuole dire vita barbara, emotività allo sbando, a cane sciolto. Lowen stesso lo dice: "Trattenere coscientemente un impulso perché la sua espressione in una data situazione sarebbe inadatta o sconsigliabile, non è una reazione nevrotica. L'individuo nevrotico ha paura delle sensazioni, mentre quello sano può accettarle e identificarsi con esse, anche se può astenersi dall'azione. Per questa ragione si potrebbe considerare la nevrosi una paura di essere o una paura della vita" (p. 86).

Bene, per chiudere, vorrei ora parlare di un ultimo contributo sulla paura, proveniente da una insegnante di buddhismo zen californiana, Cheri Huber. Ha scritto un libro che si intitola *Non avere paura!* e qualche elemento interessante lo troviamo anche qui. Cerchiamo di riassumere le tesi fondamentali della sua visione. La paura protegge sempre se stessa, per autoperpetuarsi e uno dei suoi modi classici per far questo è quella credenza per cui la paura ci trattiene dal fare cose pericolose. Così facendo la paura si protegge da noi: sembra quindi che la paura sia dalla nostra parte, tenendoci al sicuro, fino a quando si decide di fare qualcosa che essa dice di non fare. C'è questa idea quindi che la paura ci protegga; ma in realtà è l'intelligenza a proteggerci. Dato però che si ha l'idea che la paura ci protegga, allora l'idea di fare crollare tutto ci terrorizza. La paura – pensiamo – ci protegge e allora si ha, oltre alla paura e alla paura della paura, anche – paradossalmente – la paura di abbandonare la paura. La paura è utile, si prende cura di me e allora, quando comincio a lasciarla andare, una parte di me si sente come se stesse morendo e non vuole morire. La paura comincia a urlare: "Se lo fai, morirai!". E allora solo pochi continueranno, dicendo: "Va bene, vediamo cosa succede". Per questo è importante capire che qui è in atto una proiezione. In realtà la frase corretta sarebbe: "Se persisti, morirò". Perché la sua vita è la nostra morte e la sua morte è la nostra vita.

Poi: la maggior parte di quello che viene considerato paura è solo un pensiero. Immaginiamoci un'auto che sterza senza controllo davanti a noi. Allora tutto comincia ad andare al rallentatore, l'adrenalina scorre nel corpo, in quel momento non ci sono pensieri, c'è una totale aderenza alla situazione; anziché pensare a cosa fare, c'è solo il fare. Non c'è neppure l'esperienza di qualcuno che faccia quello che sta facendo, che prenda decisioni. La paura arriva dopo, quando si pensa a quello che è successo. Allora: il più delle volte ciò che diciamo paura è solo un processo mentale d'immaginazione di situazioni che non esistono nel momento.

Come nasce la paura? Immaginiamo un bambino che stia imparando ad andare in bicicletta. Per un bambino la sicurezza non costituisce un problema, non pensa ai pericoli. Ma un bambino che voglia imparare a pedalare non si sente solo dare le semplici informazioni per questa operazione, ma si sente ripetere che sta sbagliando, che se sbaglia gli può capitare qualcosa di molto brutto, ecc. Il bambino ha solo bisogno che qualcuno gli spieghi come andare in bicicletta, come comportarsi con il fornello acceso, con il coltello affilato, ecc, in modo tale da sentirsi protetto e fiducioso con queste queste

cose, in queste attività; e non di sentirsi intimorire. Allora al bambino arriva il messaggio: c'è qualcosa di cui aver paura. Non sa cosa sia, ne deduce allora che è la sua inadeguatezza a far parte del problema. Dopo aver ricevuto in modo reiterato questi avvisi, non tenterà cose nuove che potrebbero fare emergere quella fastidiosa sensazione. In realtà il bambino procederebbe pienamente coinvolto nella sua esperienza del momento, senza separazione da quello che fa: è così che operano i bambini. Ma qualcuno gli grida che sta sbagliando. Allora il bambino è sbalzato dalla sua naturale fiducia, dal suo benessere e immerso nello stato febbrile di rabbia e paura dell'adulto che gli ha gridato. Viene strappato dalla sua esperienza e catapultato nella confusione: il messaggio che passa è: prestare attenzione alla propria sfera di esperienza è sbagliato, per essere al sicuro si deve dare attenzione agli altri. Alla fine il bambino, ormai grande, avrà il suo personale repertorio di voci che lo avvertono, che lo mettono in guardia, che lo minacciano.

L'identità della paura è la separazione; la paura ci allontana dal centro. La paura è quell'io che si è separato dalla realtà. Ma dato che la paura si deve tutelare, molti dei processi della paura sono tesi a impedirci di vedere come la paura sia separazione. La paura invita il proprio io separato a passare la vita occupandosi di lei, cercando di superarla, ma è una trappola. Perché non è possibile per un io separato non avere paura. Allora continuare a persistere, da parte dell'ego, a non avere paura, è un tranello per continuare a esistere sempre. Voglio qualcosa che è impossibile avere e allora passo la vita a inseguirlo: così l'ego ha vita eterna. Se invece lascio la paura a se stessa, non le do potere, non le do energia: allora alla fine si distrugge da sola. Vedete che è un po' il discorso di Krishnamurti. Quindi il discorso non è tanto rivolgermi, per esempio, alla mia paura dell'altezza per superarla, per migliorarmi, ecc., ma per portare la luce della consapevolezza sulla paura. Ascoltare la paura è fare amicizia con essa, è notare le sensazioni che ne provengono, è cogliere le reazioni emotive che ne derivano, è accorgersi dei pensieri che ne seguono e gli insiemi di credenze che stanno dietro alla sua voce (quindi, in ordine: sensazioni, emozioni, pensieri, credenze): sento questo, provo quello, penso questo, credo quest'altro, ecc. Mi familiarizzo con l'intero processo della paura. Non con l'intenzione di ucciderla, altrimenti creerei ulteriore violenza, altrimenti si ribellerebbe, ma solo volendola conoscere. A forza di osservare ancora e ancora, alla fine tutto appare privo di significato. Allora quella dualità tra me e il mio ego, tra la realtà e la mia paura, scompare, si unisce.

Alcune frasi di Cheri Huber nelle ultime pagine del suo libro: “Non lo faccio per altro se non perché voglio sapere come funziona. Non farà di me una persona migliore. Non mi servirà a liberarmi da alcunché. Non è questo il punto. Il punto è che ora sono in una relazione diversa con la paura. [...] Non conosco modo più efficace per stare con la paura che stare fermi con essa con consapevolezza compassionevole. [...] Se voglio essere libero, devo trovare il coraggio e la volontà di stare fermo e affrontare la paura che sorge quando cerco di far ritorno al mio Sé”.

Per chiudere, vorrei terminare con una nota di leggerezza. Abbiamo parlato della paura come elemento che separa: mi separa da me stesso, mi separa dalla realtà. Abbiamo parlato della paura come stato di ignoranza, come illusione, insomma – potremmo dire anche – come distorcente rispetto a ciò che è. Un filtro, quindi, che mi fa vedere ciò che non è, dandomi l'impressione che invece sia. A questo proposito chiudiamo con un

pezzo di un monologo di teatro di Giorgio Gaber, tratto da le *Storie del signor G*, proprio intitolato *La paura*:

E camminando di notte nel centro di Milano semi deserto e buio e vedendomi venire incontro l'incanto avventore, ebbi un piccolo sobbalzo nella regione epigastro-duodenale che a buon diritto chiamai... paura, o vigliaccheria emotiva.

Sono i momenti in cui amo la polizia. E lei lo sa, e si fa desiderare.

Si sente solo il rumore dei miei passi. Avrei dovuto mettere le Clark.

La luna immobile e bianca disegna ombre allungate e drittissime. Non importa, non siamo mica qui per fare delle fotografie, dài!

Cappello in testa e impermeabile chiaro che copre l'abito scurissimo, l'uomo che mi viene incontro ha pochissime probabilità di essere Humphrey Bogart. Le mani stringono al petto qualcosa di poco chiaro.

Non posso deviare. Mi seguirebbe. Il caso cane-gatto è un esempio tipico: finché nessuno scappa non succede niente. Appena uno scappa, quell'altro... sguishhh. Ed è giusto, perché se uno scappa deve avere una buona ragione per essere seguito. Altrimenti che scappa a fare? Da solo? In quel caso si direbbe semplicemente 'corre'... E se poi lui non mi seguisse non ho voglia di correre come un cretino alle due di notte per Milano... senza le Clark.

La luna è sempre immobile e bianca, come ai tempi in cui c'erano ancora le notti d'amore.

Non importa, proseguo per la mia strada. Non devo avere paura. La paura è un odore e i viandanti lo sentono. Sono peggio delle bestie questi viandanti... è chiaro che lo sentono.

Ma perché sono uscito? Avrei dovuto chiudermi in casa e scrivere sulla porta: "Non ho denaro" a titolo di precauzione, per scoraggiare ladri e assassini.

E lo strangolatore solitario? Quello se ne frega dei soldi. Dovrei andare a vivere in Svizzera. Non si è mai abbastanza coraggiosi da diventare vigliacchi definitivamente.

Ma l'importante ora è andare avanti, deciso. Qualsiasi flessione potrebbe essere di grande utilità al nemico. La prossima traversa è vicina e forma un angolo acuto. Acuto o ottuso? Non importa Però sento che lo potrei raggiungere, l'angolo. Ma il nemico avanza, allunga il passo... o è una mia impressione?

Ricordati del cane e del gatto. Anche lui ha paura di me. Devo puntargli addosso come un incrociatore, avere l'aria di speronarlo... ecco, così. È lui che si scosta... disegna una curva. No, mi punta. Siamo a dieci metri: le mani al petto stringono un grosso mazzo di fiori. Un mazzo di fiori?... Chi crede di fregare! Una pistola, un coltello, nascosto in mezzo ai tulipani. Come son furbe le forze del male! Eccolo, è a cinque metri, è finita, quattro, tre, due, uno...

Niente, era soltanto un uomo. Un uomo che senza il minimo sospetto mi ha sorriso, come fossimo due persone. Che strano, ho avuto paura di un ombra nella notte. Ho pensato di tutto. L'unica cosa che non ho pensato è che poteva essere semplicemente... una persona.

La luna continua a essere immobile e bianca, come ai tempi in cui c'era ancora l'uomo.

Bibliografia

- *Upanisad vediche*, a cura di Carlo Della Casa, Tea
- *Taittirīya upanisad con il commento di Śankara*, Āśram Vidyā
- *La rivelazione del Buddha. Vol. 1: I testi antichi*, Mondadori
- Aristotele, *Retorica*, Mondadori
- Aristotele, *Etica nicomachea*, Bompiani
- Marco Aurelio, *Pensieri*, Mondadori
- Epitteto, *Diatrife – Manuale – Frammenti*, Rusconi
- Agostino, *La città di Dio*, Città Nuova
- *Vangeli*
- Arnaud Desjardins, *L'audacia di vivere*, Ubaldini
- Id., *Per una morte senza paura*, Ubaldini
- Alan W. Watts, *La saggezza del dubbio – Messaggio per l'età dell'angoscia*, Ubaldini
- Alexander Lowen, *Paura di vivere*, Astrolabio
- Cheri Huber, *Non avere paura*, Mondadori
- Jiddu Krishnamurti, *Sulla paura*, Astrolabio
- Id., *Un modo diverso di vivere*, Ubaldini
- Sigmund Freud, *Al di là del principio di piacere*, Bollati Boringhieri
- Centro Studi Caterina Conio, *Bhaya – Abhaya. Paura e liberazione dalla paura. Atti del convegno – Santo Stefano al mare (Im) – 28/30 settembre 2001*
- Giorgio Gaber, *Storie del signor G – Canzoni e monologhi*, Radiofandango s.r.l.