



Dott. Lino BUSATO
Tel. 339-5712355
www.linobusato.it

Tra individuo e società Intervista allo psicoterapeuta Lino Busato

Le insospettate "doti" della paura

In tempi difficili e dal futuro incerto la paura diventa un sentimento diffuso e collettivo ma non va temuta: si tratta di un ancestrale meccanismo salvavita che mette in allerta di fronte alle difficoltà e consente di ripartire

di Ornella Jovane

Come l'ostrica per difendersi dall'insinuazione nella propria conchiglia di un organismo estraneo - un granello di sabbia - che la irrita e la disturba, secerne quella sostanza cristallina che poi produrrà una perla preziosa, così la paura si insinua negli esseri umani per stimolare coraggiose reazioni di sopravvivenza che spesso producono insperate e straordinarie imprese.

La paura è un sentimento più che mai attuale in tempi di disagio e di diffuso smarrimento, quali sono quelli che stiamo vivendo. A livello individuale, nelle proprie storie personali, e pure in quello collettivo e sociale. Questa emozione assume connotazioni diverse a seconda delle età e delle esperienze negli individui, ma anche dei periodi storici nelle società.

Ma che cos'è la paura, come la si affronta e come può essere superata?

"L'equivoco nel quale si può cadere - a rispondere e spiegare i meccanismi della paura è lo psicologo e psicoterapeuta Lino Busato

- sta nell'attribuirvi un'accezione negativa. La paura in realtà è un ancestrale meccanismo che stimola a reagire per riuscire a superare la fase di crisi. Naturalmente in un contesto non patologico, laddove invece può degenerare in angoscia, fobia, ansia".

Perché si ha paura?

"Incertezza, repentino cambiamento magari non programmato di situazioni o condizioni acquisite, - prosegue lo specialista - possono generare paura. Ciascuno di noi la conosce: si può avere paura della malattia, di essere giudicati, di sentirsi inadeguati, del cambiamento. La difficoltà nasce dal dover convivere con un senso di incertezza che destabilizza. Eppure la paura è una sorta di salvavita perché attiva quel meccanismo di sopravvivenza che consente di andare oltre le difficoltà. La reazione è quasi istintiva, successiva è la presa di coscienza dell'avvenuto superamento dell'ostacolo e quindi della paura stessa".

Per meglio esemplificare il concetto lo psi-

coloogo fa riferimento ad un esperimento.

"E' stato osservato - racconta - il comportamento del bambino piccolo che posto sopra un piano ad un certo punto si trova ad affrontare un passaggio apparentemente "nel vuoto". Il bimbo istintivamente si ferma. Ma al di là del "precipizio" c'è la mamma che lo chiama e lo incoraggia a raggiungerla. Accade che il piccolo vince la vertigine perché valuta che oltre c'è ciò che cerca e raggiunge il suo obiettivo, ottenendo anche un premio (le coccole della madre). Ecco, la paura è quel sentimento che ha suscitato nel bambino diffidenza nel punto di passaggio incerto, proteggendolo da eventuali cadute, ma ha stimolato in lui quella forza d'animo e quel coraggio che lo hanno spinto a superare l'ostacolo".

"La paura stimola dunque un meccanismo positivo - prosegue Busato - generatore di curiosità che sollecita a conoscere per cogliere le occasioni di cambiamento, per trovare le soluzioni a ciò che spaventa. E' il disagio generato dalla paura - quel senso di frustrazione cioè la distanza tra ciò che si ha e ciò che si vuole - che attiva la leva per fare cose che non si sospettava si sarebbero mai fatte".

"Sul piano emotivo - conclude lo psicologo - siamo fatti di contenitori esistenziali, la cui capienza dipende da molteplici fattori, dal carattere, dalle caratteristiche biologiche, dalle esperienze e dalle persone che ci sono state vicino. Più sono capienti questi contenitori esistenziali, più siamo in grado di accogliere emozioni, anche negative, e reagire di conseguenza. L'importante è essere in grado di reagire in modo costruttivo, in psicologia si dice resiliente".