LA PAURA

(Appunti non riveduti)

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Uno degli ostacoli più gravi che si incontrano sulla via dello sviluppo spirituale è la paura. È opportuno quindi che ce ne occupiamo. Oggi dunque vedremo brevemente insieme qual è la natura, quale l'origine e le cause della paura; quali le varie forme e reazioni a cui dà luogo. Metteremo poi in evidenza quanto gravi e funeste siano le conseguenze della paura e ciò ci inciterà ad accingerci risolutamente a combatterla in noi, a rendercene padroni anziché subirla.

Ci soffermeremo quindi ad esaminare i vari metodi psicologici e spirituali, generali e particolari, con cui si può vincere, anzi distruggere la paura.

È un tema di grande importanza pratica che merita tutta la nostra attenzione; è un passo difficile ma necessario che dobbiamo compiere sulla via della liberazione: meglio è affrontare senz'altro la difficoltà e passar oltre.

* * *

I. NATURA, ORIGINE, CAUSE della PAURA

La paura è stata definita:

"La reazione emotiva prodotta dalla rappresentazione viva di un dolore o di un male possibile".[1]

La definizione è abbastanza esatta per le paure ordinarie di una persona adulta ma - come vedremo - non abbraccia tutte le forme e tutte le specie di paura.

La paura è determinata dall'istinto di conservazione, inteso nel suo senso più largo.

Così causa di paura sono tutti i fatti che minacciano la vita fisica, - poi tutti i fatti che comunque menomano la personalità in ogni aspetto:

- paura di ogni disagio fisico;
- paura della povertà;
- paura di ogni menomazione morale, di ogni lesione della vanità, dell'orgoglio, quindi paura dell'opinione altrui.

[1] Sully, cit. da Ribot, *Psychologie des Sentiments*, p. 225

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Data l'importanza fondamentale dell'istinto di conservazione, che si ritrova anche negli animali inferiori, non ci meraviglieremo che la paura sia tanto radicata in noi e ci sia quindi difficile liberarcene, perché per farlo dobbiamo vincere e trascendere quell'istinto.

II. Paure innate

È stata dimostrata sicuramente la loro esistenza negli animali:

Esperienza di Gratiolet: fece annusare ad un canino che non aveva mai visto un lupo un pezzo di pelle di questo animale e il canino fu colto da spavento assai forte.

Preyer analogamente suscitò terrore nei pulcini mostrando loro un falco, mentre la vista di un colombo li lasciò tranquilli.

Fatti consimili sono stati osservati nei bambini. Ciò dimostra che vi è una paura ereditaria, cioè trasmessa dei progenitori.

Però noi spiritualisti andiamo più in là e ci chiediamo: tutte le paure innate nell'uomo sono ereditate dai progenitori o non potrebbero far parte della misteriosa eredità individuale dell'anima attraverso i cicli delle reincarnazioni?

A questo proposito ricordo ciò che ho accennato altra volta, che cioè chi ammette la reincarnazione non nega l'esistenza di ereditarietà di caratteri anche psichici dei progenitori. Non vi è contradizione, bensì somma di influenze.

La nostra personalità è la confluenza, la risultante di questi due ordini di fatti, di queste due correnti. Ciò spiega molte cose e risponde soddisfacentemente a molte domande.

III. Paure acquisite

Non tutte le paure di cui non ritroviamo l'origine sono innate.

Vi sono:

1. - Paure di cui abbiano dimenticato l'origine

Impressioni, traumi psichici, specie nell'infanzia. Loro grande importanza - danno luogo a sintomi morbosi (a fobie, ecc.)

2. - Paure che derivano dalla repressione di tendenze e di impulsi

È stato osservato da tempo e confermato da recenti studi che la repressione forzata nel subcosciente di tendenze vitali, soprattutto di quelle sessuali e di quelle combattive, può dar luogo ad un senso di paura, di angoscia generalizzata, e anche a fobie e a idee ossessive.

Infatti quelle forze imprigionate, vinte ma non dome, sobbollono nel subcosciente e tendono a rompere i freni, e quindi suscitano nella coscienza un senso d'inquietudine, di un

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

pericolo, quindi apprensione, paura, ansia, tanto più forti quanto più la causa ne è ignota e misteriosa.

3. - Paure derivate da fatti di cui ricordiamo l'origine:

Ricordiamo, ma non sappiamo dominare. Il ricordo, l'associazione scatenano l'emozione.

4. - Paure derivanti da fatti attuali - Paure dovute alla suggestione altrui

Paure collettive - Imitazione - Timor panico - Si ha negli animali (greggi) e nell'uomo (eserciti, folle).

5. - Paure derivanti da influenze extranormali

Fenomeni medianici - apparizioni - incubi - certi sogni.
Siccome molte persone impressionabili e di temperamento medianico non sono capaci di vincere le paure - e la paura stessa, come vedremo tra poco, è assai nociva - questa è una ragione per cui sconsigliamo vivamente a tali persone di fare esperimenti medianici.

INTENSITÀ della PAURA

Assai varia nei vari individui.
Dipende da:

1) Intensità dell'istinto di conservazione (assai varia nelle anime "giovani" e nelle anime "vecchie" - nelle personalità egocentriche, con senso dell'io molto sviluppato e nelle personalità più larghe, ed espansive)

2) Costituzione emotiva: intensità di tutta la vita emotiva; grande risonanza affettiva; prevale nei bambini, nelle donne.

3) Vivacità dell'immaginazione.

* * *

II

VARIE FORME DI PAURA

a) Paure acute - terrore, spavento.

b) Paura cronica - apprensione, preoccupazione, ansia, ipocondria, timidezza, paure patologiche, fobie varie.

* * *

III

CONSEGUENZE, EFFETTI, REAZIONI DELLA PAURA

A) Reazioni (immediate) a paure acute

Sconvolgimento psicofisico: pallore, rossore - "pelle d'oca" - sudor freddo - palpitazioni - ecc.

Reazioni motorie

1) Fuga. È la reazione caratteristica e normale della paura.
2) Difesa
3) Offesa, "fuga in avanti".
4) Tendenza a gettarsi nel pericolo.
5) Fascino - affine, sotto certi rispetti, ma ne differisce, alla reazione precedente.
6) Paralisi momentanea
7) Disturbi permanenti di vario genere
8) Morte - Vi sono casi nei quali si fece credere per scherzo, e per esperimento, ad un condannato, ad una persona, che sarebbe stata uccisa e la persona morì davvero per la paura.

Conseguenze delle paure croniche

Abbassamento del tono vitale, della forza psichica e fisica; quindi: astenia - facilità maggiore ad ammalarsi e difficoltà a guarire - disturbi digerenti - incapacità a concentrare l'attenzione e sviarsi dalla preoccupazione. Ciò costituisce uno dei maggiori ostacoli alla meditazione.

Insomma la paura è disintegratrice della personalità e costituisce una fonte dei più gravi danni, pericoli e dolori.

Che la paura sia fonte di dolori, anzi che in ogni dolore vi sia un elemento di paura, è confermato dal fatto della sua stretta relazione col desiderio, il quale - come il Buddha ha dimostrato in modo mirabile e definitivo, nella prima delle sue nobili verità - è alla radice di ogni dolore. Infatti ogni desiderio implica la paura che esso non venga appagato e ogni paura implica il desiderio che non avvenga la cosa temuta.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Desiderio e paura dunque costituiscono insieme, in un intimo e indissolubile intreccio, la corda che ci lega alla terra, alla materia; che ci impedisce di salire alla vetta della coscienza spirituale, alla beatitudine, alla conquista del Regno dei Cieli, di giungere alia liberazione, al nirvana.

Perciò tutti, ma particolarmente quelli che seguono la via spirituale, devono vincere, distruggere la paura.

Così la *Voce del Silenzio* ammonisce:

"Guardati dal timore che si stende, come ali tacite e nere del notturno pipistrello, fra il chiarore lunare dell'anima tua e la grande mèta che si erge indistinta nella remota lontananza.

Il timore, o discepolo, uccide la volontà e paralizza ogni azione."

……..

"Il Sentiero che conduce in alto è illuminato da una sola fiamma, dall'audacia che arde nel cuore. Più osi, più otterrai. Più temi, più la Luce impallidisce; ed è essa che può guidare.

* * *

IV

DISTRUZIONE DELLA PAURA

A) In generale: - combatter le cause, estirpare le radici

1) Conoscenza psicologica e studio di sé.
(Psicanalisi - esplorazione del subcosciente).

Ricercare vecchi traumi, riviverli, scaricare l'emozione esprimendola e dominandola.

Scoprire la cosa che più temiamo, la segreta paura che spesso non osiamo confessare a noi stessi, il punto più sensibile (è quello in cui il karma più spesso ci colpisce - ciò è necessario per il nostro progresso spirituale).

2) Sapienza spirituale

a) Realizzare il nostro vero essere spirituale e la sua indistruttibilità. In tal modo spariscono la paura e il dolore, e la paura della morte. Ne derivano: senso di dignità - coraggio - eroismo.
b) Risvegliare il senso di universalità; realizzare l'unità del tutto. Ciò suscita in noi il sentimento della riconoscenza, della comunione, dell'amore. Anche in questo campo come in ogni altro, l'amore compie miracoli.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

"L'amore perfetto scaccia la paura."

"L'amore doma e rende docili le stesse fiere." (Esempio di S. Francesco).

c) Fiducia nella bontà della vita e nella liberazione finale dell'umanità

Ogni vero spiritualista deve avere tale salda fiducia, qualunque sia il suo modo particolare di concepire l'avverarsi di tale suprema redenzione dalla materia, dall'imperfezione, dal dolore.

Quella fiducia dà una grande forza, una infinita pazienza, una pace imperturbabile, e un senso di gratitudine e di adorazione per il Supremo. Così essa costituisce un'arma efficacissima, anzi irresistibile, per fugare ogni preoccupazione, ogni paura.

B) In particolare: Combattere le manifestazioni della paura

Mentre si stanno estirpando le radici della paura conviene anche combatterne le manifestazioni (in parte già divenute autonome).

1) Analisi calma, meditando e scrivendo, persuasione e affermazione energica della falsità e vanità di quelle manifestazioni.
2) Cultura dell'energia: esercizi di coraggio con vari metodi fisici e psichici.
3) Pre-visione. Vedere e vivere in immaginazione, pii volte e in modo vivido e concreto, il fatto al quale dovremo prender parte e che ci incute paura (ad es. esame; discorso in pubblico; recitazione, ecc.). È un metodo molto efficace. Vivendo in immaginazione la scena, ci si prepara internamente, ci si abitua; si "scarica" e si "sconta" preventivamente l'emozione.

Tale metodo è basato sulla legge che ogni fatto avviene prima nei mondi interni invisibili e poi "scende", "precipita", si attira nel mondo esterno. Ne abbiamo la riprova anche in noi: prima pensiamo astrattamente ad una cosa, ad es. un edificio, poi lo immaginiamo concretamente; solo dopo cominciamo l'attuazione pratica.

Questa legge è ben spiegata da S. Carpenter nel suo ottimo libro, *L'Arte della Creazione* (Roma, Voghera).

4) Agire come se non si sentisse la paura. In molti casi, quando non si tratta di emozioni molto intense, il trascurarle, il forzarci ad agire come se non esistessero, serve bene a vincerle. L'atteggiamento esterno del corpo e l'azione tendono a mettere, suggerire gli stati di animo corrispondenti. Così un atteggiamento risoluto di tutta la persona aiuta efficacemente a vincere la paura.

Ora abbiamo visto qual è la natura della paura - abbiamo visto come la paura sia fonte di gravi danni, anzi come essa sia intimamente associata al desiderio e sia la maggior causa di dolore - come essa costituisca uno dei maggiori ostacoli sulla via dello spirito.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Abbiamo visto i vari mezzi che sono a nostra disposizione per distruggerla. Sarebbe viltà, anzi vera colpa, non accingersi seriamente, risolutamente a sradicare la paura dai nostri animi: lo dobbiamo a noi stessi, agli altri, a Dio.

All'opera dunque - Liberiamoci!

ROBERTO ASSAGIOLI

Tratto da Archivio Assagioli Online – AS – ID Doc. 26630

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi