

È OBBLIGATORIO AVERE PAURA?

Gli uomini in Terra temono il contagio, e portano questa loro paura anche nel Mondo Sottile, dove si forma un pensiero di terrore. È possibile che nessuno si accorga di portare i propri pregiudizi terreni nel Mondo Sottile?
Sovramundano vol. I – rif. 50

Sono molti i mali che fanno soffrire gli uomini, ma ancor più li fanno soffrire tutte quelle disgrazie e cataclismi che non avverranno mai, ma che l'essere umano paventa.

La paura è un'intensa emozione, spiacevole, suscitata da una situazione di pericolo che può essere attuale o anticipata, ovvero fantastica. La situazione di pericolo provoca allora uno stato emotivo di tipo ansioso.

La paura è un movimento emotivo di chiusura, blocca la realizzazione dei progetti e la presa di coscienza, blocca l'evoluzione. Con la fame è una delle note dominanti retaggio del regno animale.

La paura può essere riversata su un oggetto reale o su qualcosa al quale attribuiamo un significato inconscio.

La paura protratta nel tempo, in assenza di uno stimolo specifico, irrazionale ed esagerata nella valutazione del pericolo, è patologica e viene detta *fobia*.

Dal momento che implica un oggetto definito (ad esempio: la sporcizia, i microbi, gli spazi chiusi, quelli aperti, gli insetti e così via) del quale l'individuo è timoroso, rappresenta un meccanismo di difesa contro l'ansia senza oggetto.

Entro una certa misura, la paura può essere utile nell'apprestare una difesa: essa si basa su una valutazione adeguata di un pericolo. È legata all'istinto di conservazione, aiuta a sopravvivere.

Di solito, svanito lo stimolo si torna alla normalità.

Di fronte ad uno stimolo che provoca paura un individuo di solito lotta o fugge, qualche volta si paralizza.

Una delle sue conseguenze è l'aggressività. A questo proposito, la paura può assumere aspetti di violenza: è noto che un individuo spaventato al quale è impedita in qualche modo la fuga, può diventare molto pericoloso e attaccare.

La paura spesso si sostituisce alla comprensione delle cose, anzi spesso l'ostacola o la distorce.

Offusca cioè il pensiero.

La paura dà luogo ad una visione *a tunnel* o ad una percezione settoriale *a spicchio*, in cui si è ciechi rispetto ad una larga parte del campo sensoriale.

L'attenzione si concentra unicamente sugli elementi causa del timore.

La paura non è legata alla ragione, è istintiva, appartiene alla storia dell'umanità, è comune alla coscienza umana nel suo insieme. Usa però la mente per trovare giustificazioni: ad esempio la paura dello straniero cerca giustificazioni in luoghi comuni, forme pensiero, stereotipi eccetera.

La paura dei microbi e delle infezioni si giustifica esagerando i dati di cui si è in possesso, evitando di contestualizzare il loro significato.

Esistono paure che attraversano trasversalmente l'umanità e paure specifiche di un popolo, di un'etnia, di una famiglia, di un individuo, legate alla storia di quel popolo, di quella famiglia, di quell'individuo.

Le paure sono profondamente radicate nel nostro inconscio inferiore da dove possiamo farle emergere con la consapevolezza.

Perché si ha paura?

Per l'eccessiva preoccupazione per la propria sicurezza che la nostra cultura presenta come *esterna*.

Ci sentiamo sicuri se abbiamo una discreta posizione economica, buone assicurazioni, abitazioni ben protette, un buon lavoro, se gli altri hanno un'immagine positiva di noi e così via.

In realtà la vera sicurezza è quella che nasce "dentro di noi", costruendosi giorno dopo giorno, e si manifesta con la crescente capacità di affrontare le diverse situazioni e difficoltà.

Per la difficoltà ad affrontare il «non conosciuto», ciò che non ci è familiare. Spesso ci comportiamo come gli animali: dobbiamo prendere e mantenere il possesso del territorio.

La presa di coscienza delle molte difficoltà e problemi superati aiuta a rafforzare questa sicurezza e a formare il nostro carattere.

Un aiuto ci arriva dall'osservazione e dallo studio della nuova situazione e accettando di o entrare in rapporto evitando comportamenti di chiusura o sperimentare,

usando il discernimento, per scegliere tra le varie ipotesi e soluzioni che ci arrivano.

Per la mancanza di fiducia nella nostra Anima Immortale che la moderna psicologia definisce Sé Transpersonale. Esiste un Progetto Evolutivo per ognuno di noi che porta avanti il nostro cammino. Ogni difficoltà è proporzionata alla nostra capacità di superarla. Affrontandola si attivano risorse insperate e capacità che non sapevamo, o credevamo di possedere. Dopo aver superato la difficoltà spesso ci rendiamo conto di aver imparato molto dall'esperienza vissuta.

Riassumendo possiamo ammettere che la paura è l'espressione della mancanza di sicurezza della personalità.

Si può avere paura praticamente di tutto, essa non ha limiti né misura.

La paura tocca corde molto profonde e si basa su due bisogni fondamentali.

Il bisogno di sopravvivere che genera la paura originaria dell'annientamento fisico dovuto a pericoli come le belve feroci, le malattie, gli incidenti e la carestia, praticamente la paura di morire di fame.

Il bisogno di auto-accrecimento senza limiti che genera una forma di avidità insaziabile, la quale a sua volta provoca la paura di non avere a sufficienza quanto riteniamo fondamentale per vivere.

Se ci riflettiamo attentamente queste due paure provocano la maggior parte dei problemi umani, dei conflitti e della spaventosa sofferenza che esiste nel Mondo.

Il potere ha da sempre usato la paura per tenere nell'ignoranza e sottomessi gli esseri umani.

Esso si serve a piene mani della paura per esempio quando decide di dichiarare guerra ad un'altra nazione, allora essa viene presentata come pericolosa, malevola e piena di intenzioni minacciose nei nostri confronti.

Oppure quando deve passare una certa linea politica, chi detiene il potere è sempre impreparato e incapace di risolvere i problemi della gente.

Anche la pubblicità usa in un certo senso la paura quando ci induce a comperare qualcosa che ci farà senz'altro bene, oppure migliorerà il nostro aspetto e saremo più graditi agli altri, o ancora farà scomparire un sintomo fisico.

Lo stesso discorso vale per i Media che hanno uno spaventoso potere di persuasione in tutte o quasi le questioni che attengono alla vita umana, spesso utilizzano i dati a disposizione in modo assolutamente strumentale. Essi venivano definiti *persuasori occulti*, anche se ultimamente non sono nemmeno tanto occulti, ma piuttosto palesi.

Assagioli ci ammoniva già nel 1934 affermando "*Chi infatti assumerebbe cibi senza curarsi se siano sani o guasti? Chi ingerirebbe medicine scegliendole solo in*



base al loro sapore più o meno gradevole, e senza curarsi della loro composizione e dei loro effetti? Eppure facciamo continuamente proprio questo, con quelle medicine e quei veleni psichici che sono le compagnie, gli spettacoli, le letture, ecc. Lo facciamo credendo di non essere influenzabili, di non essere “suggestionabili”, ma questa è un’idea errata, una pericolosa illusione. Anche se respingiamo certi influssi con la parte consapevole di noi, essi operano tuttavia sul nostro inconscio. È quindi norma fondamentale di sana vita psichica l’evitare il più possibile gli influssi nocivi dell’ambiente”.⁽¹⁾

Dobbiamo tenere presente che la paura è un’emozione che nella nostra coscienza è devastante e crea danni molto superiori a qualunque altra cosa, batteri e virus compresi.

Più alimentiamo la paura e più attiriamo ciò di cui abbiamo timore.

Perché?

Per la semplice ragione che ogni emozione tende a produrre i pensieri e le condizioni fisiche e gli atti ad essa corrispondenti.

La paura determina una vaso-costrizione periferica, pallore, sudore freddo, talora tremito e momentanea paralisi degli organi interni.

Attraverso una serie di meccanismi molto complessi, messi in luce dalle moderne ricerche della Psiconeuroendocrinologia (nuova scienza che ne raggruppa quattro: la psicologia, la neurologia, l’endocrinologia e l’immunologia), questi eventi fisiologici possono diventare malattia, cioè sintomo fisico.

C’è un luogo nel cervello dove le sensazioni, le emozioni, i pensieri, le immagini mentali, diventano materia. Di fronte a qualunque evento della vita ognuno di noi ha una reazione personale, fatta di pensieri, emozioni, immagini, meccanismi mentali di difesa che tendono a proteggerci, ma che allo stesso tempo potenziano la reazione emotiva.

Noi facciamo una valutazione di quanto accaduto ed in base a questa reagiamo.

Si attiva la corteccia e il sistema limbico che comunicano

tra loro con una serie di rimandi, il tutto porta alla secrezione di neurotrasmettitori specifici i quali stimolano l’ipotalamo il quale a sua volta secerne molecole che vanno ad influenzare l’Ipofisi, ghiandola importantissima che produce differenti tipi di ormoni.

Essa è precisamente il luogo dove “lo spirito si fa carne”. L’ipofisi influenza direttamente le ghiandole endocrine, soprattutto le surrenali che producono tutta una serie di ormoni e sostanze, tra le quali il cortisolo, che vanno a influenzare i tessuti bersaglio, cioè il metabolismo, il sistema immunitario, il sistema circolatorio, eccetera.

Ma non finisce qui.

L’individuo si predispone inconsciamente a mettersi nelle situazioni e a tenere quei comportamenti che presto o tardi produrranno esattamente quello che temeva. Come quando abbiamo paura di un esame e iniziamo a balbettare e la mente diventa una *tabula rasa* cosicché otteniamo proprio l’effetto che avevamo paventato, essere bocciati.

Concludendo questo breve discorso sulla paura e i suoi deleteri effetti, cosa possiamo ragionevolmente fare per superarla?

Certamente possiamo coltivare un pensiero positivo, alimentare la fiducia nelle nostre naturali difese, contestualizzare i dati che ci vengono comunicati e ragionare su quanto sentiamo.

In una parola possiamo coltivare un sano e ragionevole distacco dall’emozione e mettere in atto tutto quanto è in nostro potere per rilassarci e calmare l’emotivo, per esempio con la respirazione, con la meditazione o con la preghiera.

Lina Malfiore

Biologa, Collaboratrice Centro di Varese e Conduttrice di Gruppo

Note

1. R. Assagioli, Corso di Lezioni: “Le energie latenti in noi e il loro uso nell’educazione e nella medicina” (1934)