**LA PAURA**

**Cos’è?** La paura è un sentimentoche caratterizza tutti gli esseri viventi. Nasce da una minaccia esterna e circoscritta percepita come pericolosa, ma da cui può difendersi sfuggendola, evitandola, eliminandola dalla propria vita.

La paura è spesso un’emozione sana, utile perché mette in guardia da un pericolo imminente (es. spia che si accende quando qualcosa non funziona). È segno di normalità avere paura perché siamo fragili, vulnerabili, soggetti a pericoli. Solo il bambino incapace di cogliere e valutare i pericoli, o l’adulto che si sente onnipotente, non conoscono questo sentimento.

Non sempre però i timori che viviamo sono oggettivi. Ognuno di noi infatti tende a temere in modo esagerato realtà che valuta pericolose mentre gli altri le considerano innocue. Qualcuno ne rimane anche paralizzato e la paura assume forme esagerate che si esprimono attraverso reazioni difficilmente comprensibili per gli altri. Siamo di fronte alla fobia e al panico.

**Fobia**: una realtà esterna, normalmente accettabile, è percepita dalla persona come estremamente pericolosa e provoca reazioni sproporzionate (luoghi aperti-agorofobia, luoghi chiusi-claustrofobia, vuoto-acrofobia ecc…). Ogni fobia nasce da una motivazione interna, una tensione, che la persona senza accorgersene rifiuta di riconoscere ed accettare. Ecco che allora si collega a una realtà esterna più facile da accettare per la persona.

**Panico**: forte reazione a sensazioni di minaccia interna o esterna. È legato anche a esperienze primitive come sentimento iniziale di confusione e profonda vulnerabilità, quando il bambino sente minacciata la propria identità di fronte a un mondo ostile da cui nessuno lo protegge.

**Ansia**: è una paura che viene dall’interno. La sua causa è di carattere psicologico, soggettivo e non esterno, oggettivo. Non può quindi essere facilmente circoscritta o eliminata. È spesso diffusa, pervasiva, invade dei momenti della giornata senza che la persona sia sempre capace di rendersene conto.

Tutte queste emozioni provocano reazioni fisiologiche simili: tremore, sudore, tachicardia… e reazioni fisiche di fuga, allontanamento, chiusura maggiormente eccessive più è inconscia e forte la motivazione che le ha provocate.

**Come si vince la paura?** Vincere una paura non vuol dire cancellarla ignorandola e neppure arrendersi impotenti ad essa, né dichiararle guerra. La paura perché smetta di essere tale, bisogna guardarla in faccia.

**Accettarla**: ammettere di averla e comprenderla, non con la mente razionale ma dentro di noi, darle la possibilità di esistere in noi. Accettarla e guardarla, non fuggirla né attaccarla. Se le si dà spazio e la si conosce, in realtà si conosce se stessi perché in lei c’è un lato di noi che non conosciamo. Vincere una paura vuol dire accettare aspetti di noi stessi che non accettavamo prima, anzi che disdegnavamo con tanta energia.

**Chiamarla per nome**: accettare di avere paura è riuscire a dirci di che paura si tratta. È essenziale dare nome alle nostre paure, non lasciarle nell’anonimato. Chiamare la paura per nome è già un passo verso la gestione della paura stessa. Capire da dove viene, confrontarla con la realtà che mi circonda e con la realtà di me stesso, comprendere se è proporzionata o eccessiva, stabilire la giusta posizione che deve avere nella mia vita.

**Gestire la paura**: Una volta compresa e inquadrata bene, dandole il giusto peso, si può pensare a come affrontarla.

* Ci sono paure necessarie e opportune che ci tengono lontani da situazioni spiacevoli o pericolose, quindi vanno assecondate prendendo le distanze dal possibile pericolo (es.: la paura davanti a un incendio mi fa stare lontano dalle fiamme e dal pericolo di venirne coinvolto).
* Ci sono paure che risultano invece esagerate e quindi vanno ridimensionate attraverso un corretto confronto con la realtà, rimettendo nella giusta ottica cause e conseguenze, possibilità e capacità di gestire (es.: la paura di un insetto è facilmente superabile considerando che l’insetto è molto più piccolo di noi e possiamo facilmente evitarlo o annientarlo). Altre paure invece sono necessarie per farci prendere decisioni che ci aiutano ad affrontare le situazioni e a gestire la realtà (es.: la paura di un esame mi induce a studiare di più, a prepararmi e ad affrontarlo con la massima serietà).
* Ci sono paure invece che sono più profonde e legate alla percezione che abbiamo di noi stessi e degli altri e che quindi vanno approfondite anche con l’aiuto di persone che ci conoscono o che possono farci vedere aspetti che noi non riusciamo a cogliere (es.: la paura del giudizio degli altri ha una radice più profonda nella nostra insicurezza o nel bisogno di essere superiori e non voler sbagliare, ma anche nella incapacità di accogliere i propri limiti e nel dare troppo peso a quello che gli altri possono pensare di noi più che a quello che siamo veramente).
* Ci sono infine delle paure che solo l’affidamento a Dio ci può aiutare a superare senza essere presi dall’angoscia o dalla disperazione (es.: la paura della morte, la paura di rimanere soli, la paura della malattia ecc…).