

Annotazioni sul concetto di paura

Giuseppe Civitarese

Società Italiana di Psicoanalisi (SPI), American Psychoanalytic Association (APsaA), International Psychoanalytic Association (IPA)

Riassunto. Per comprendere il sentimento della paura e le reazioni violente che ne possono scaturire è necessario tener conto delle dinamiche inconse della validazione o del riconoscimento reciproco nella vita sociale. Può capitare che atti estremi siano innescati da un soverchiante vissuto di vergogna. Il soggetto prova a svincolarsi da questo giogo riguadagnando un istantaneo senso di agency anche se attraverso atti di per sé distruttivi.

Parole chiave: paura, violenza, agency, narcisismo, aggressività, vergogna

NOTES ON THE CONCEPT OF FEAR

Abstract. To understand fear and the violent reactions that can result from it, it is necessary to take into account the unconscious dynamics of validation or mutual recognition in social life. It may happen that extreme acts are triggered by an overwhelming experience of shame. The subject tries to free himself from this yoke by regaining an instantaneous sense of agency even if through acts that are destructive in themselves

Key words: fear, violence, agency, narcissism, aggression, shame

Innanzitutto alcune definizioni preliminari. In psichiatria diciamo che la differenza tra angoscia e paura è che la prima è senza oggetto e la seconda ha un oggetto. In un caso non so di cosa ho paura, nel secondo sì. In realtà le differenze non sono così nette. Non lo sono perché anche quando si tratta di angoscia, un oggetto c'è anche se è inconscio, cioè non accessibile alla coscienza; nel secondo caso, anche quando mi pare di sapere di cosa ho paura, in realtà, per vie simboliche l'oggetto di cui sono consapevole si lega a uno o più oggetti inconsci. La mancanza di distinzioni più nette non fa che ribadire una verità essenziale: la coscienza o L'Io, come sostiene Freud (1916), non è padrone in casa propria. Nello spiegarci le nostre azioni, i conti non tornano mai se ci limitiamo solo a quello che possiamo percepire e di cui possiamo ragionare. Dobbiamo sempre tener conto del fatto che c'è un'altra scena, come le quinte di un teatro, e che ciò che si svolge in

quest'altra scena è altrettanto determinante di quanto vediamo svolgersi sul palcoscenico.

Faccio un esempio semplice. Ci sono persone capaci di sopportare con calma le ingiurie più sanguinose, e altri invece che scattano per un nonnulla. Cosa dobbiamo pensare? Che da una parte c'è una persona che interiormente è sicura di sé e la cui sostanza narcisistica (il sentimento del proprio valore, l'amore di sé) è robusta e non si sente messa in crisi da un rispecchiamento negativo; dall'altra, c'è una persona il cui il tessuto narcisistico è così sfilacciato che basta poco a innescare risposte anche violente e catastrofiche. Il sentimento che un individuo ha di se stesso è della massima importanza perché è il riflesso della considerazione che ne hanno gli altri. Nessuno si può esistere da sé. Dalla nascita alla morte, ognuno invece ha bisogno di essere validato dagli altri. Il processo dura tutta la vita. È come se ogni santo giorno ciascuno di

noi si affacciasse alla borsa della società e vedesse le proprie azioni salire o scendere. Il concetto di persona come maschera traduce una simile intuizione (Esposito, 2014). La maschera, che è staccabile dal volto, esprime questo aspetto di variabilità. Quando per così dire le azioni dell'individuo come persona crollano ci possono essere reazioni funzionali o disfunzionali per farle risalire.

Tra le soluzioni disfunzionali, si collocano varie forme di patologia psichica. Un dato soggetto può ammalare di depressione fino a coltivare e anche a mettere in atto un impulso autodistruttivo. Dall'esterno quello che vediamo è un comportamento che contraddice la logica. Se però teniamo conto dell'altra scena, per esempio, possiamo pensare che l'aggressività che sul piano manifesto è autodiretta, in realtà, inconsciamente è diretta all'oggetto (in gergo, alla persona o alle persone) da cui il soggetto si sente abbandonato. Il suicidio non esprime mai una vera intenzione di morire ma solo di cambiare una situazione che si è fatta soffocante. La continua tessitura di legami sociali è per noi altrettanto essenziale dell'ossigeno che ricaviamo dal respiro, o dal nutrimento che ricaviamo dalla digestione. Anche la psiche deve respirare o nutrirsi, altrimenti soffoca o deperisce.

Il sentimento, forse tra tutti quello più specificamente umano, che segnala un certo grado di dispnea o di inedia psichica è la vergogna. Il termometro della vergogna indica che è in corso un processo patogeno. Come nei casi in cui supera una certa soglia i medici ricorrono a misure estreme di tipo fisico, tipo immergere in un bagno acqua gelida, così quando la vergogna supera un certo livello, ci possono essere azioni anche delittuose, per lo più impulsive, la cui funzione inconscia è di ridare al soggetto un senso di agency o di iniziativa. È come se anche un atto violento e di cui si pagheranno le conseguenze potesse intanto servire a uscire da una situazione di totale immobilità psichica, vicina alla morte. Come scrive Fonagy (2004, p. 41), "l'io è sostenuto dall'amore dell'oggetto affinché possa diventare amore di sé; il segno di un io affamato d'amore è la vergogna, proprio come il freddo è l'indicazione di un'assenza di calore. E proprio come il freddo, la vergogna, pur essendo dolorosa come esperienza acuta, quando è intensa e grave viene vissuta come una sensazione di intorpidimento o di morte".

La violenza allora può rappresentare una difesa contro la distruttività che l'umiliazione e la vergogna generano. Sempre secondo Fonagy (*ibid.*, pp. 42-43) Alcuni individui possono non disporre di altre risorse se non la violenza per proteggere la rappresentazione che hanno di sé, già crucialmente indebolita dalle loro ridotte capacità di mentalizzazione. Superficialmente, gli atti di violenza possono essere percepiti come catartici, ma credo che il ripristino dell'equilibrio non abbia tanto a che fare con la scarica pulsionale, quanto con l'acquisizione di un'immagine di sé, di una gestalt interiore, la creazione di una pace interiore, uno strano tipo di tranquillità.

Sull'aggressività in psicoanalisi ci sono due correnti principali. Una, più pessimista, la vede come primaria o innata e come espressione di spinte di tipo istintivo, un'altra, più ottimista, come sempre secondaria, cioè come reattiva alla frustrazione. Da quanto ho detto finora si vede che io propendo per la seconda ipotesi. In altri termini, ho una visione della nascita e dello sviluppo dell'individuo come radicalmente sociale. Non aderisco all'idea che ci sia nel soggetto una specie di aggressività animale. L'aggressività degli animali è legata agli istinti, cioè a condotte geneticamente determinate; quella degli esseri umani, benché vi sia anche qui una componente istintuale, è specifica dell'uomo. Il motivo è che l'autocoscienza, che è legata allo sviluppo del linguaggio, permette agli esseri umani di affrancarsi in parte dagli istinti e dunque anche di creare forme assolutamente nuove di aggressività. Lo stesso discorso vale per la sessualità. Non diremmo che gli animali hanno una sessualità, ma solo che si riproducono – e ciò, nonostante le strabilianti analogie che sussistono tra comportamenti animali e umani.

Perché a mio avviso è importante realizzare queste essenziali differenze? Perché allora siamo automaticamente indotti a dare più rilievo alla relazione. Chi si trova a operare in contesti in cui paura e aggressività circolano in abbondanza, idealmente non dovrebbe mai chiamarsi del tutto fuori, come se fosse una specie di osservatore del tutto neutro e distaccato. Per rimarcare ulteriormente il significato della paura come segnale di pericolo per l'esistenza materiale e psichica del soggetto, basta dire che la paura è il singolo fattore responsabile di qualsiasi tipo di sofferenza psichica. Lo possiamo intuire se pensiamo a come il bambino si sviluppa

come soggetto umano, cioè a come progredisce verso l'acquisizione del linguaggio e la piena consapevolezza di sé attraverso la relazione con la madre. Il bambino è totalmente inerme e dipendente. Se ha a che fare con una madre che si lascia tiranneggiare, che contiene i suoi stessi impulsi ostili, che sa sopravvivere alla 'distruzione' (Winnicott, 1968) ossia alla negazione della propria indipendenza che essere madre comporta, il bambino svilupperà un sentimento sufficiente di fiducia e di sicurezza. Se invece le risposte della madre o di chi ne svolge le funzioni sono non amorevoli o empatiche, rigide, ecc., il bambino ben presto svilupperà un cronico senso di sfiducia e di paura. Interiorizzerà inconsciamente un oggetto tirannico. In un regime tirannico puoi sopravvivere solo se ti uniformi al dogma vigente, solo se non sfidi il potere.

È ovvio che questo implica il sacrificio di propri bisogni essenziali. Mi sono imbattuto appena la settimana scorsa in due casi di bambini che dalla nascita in poi, e ancora nell'età adulta, hanno sempre potuto mangiare solo quattro o cinque tipi di alimenti e sempre preparati allo stesso modo e assunti con uno stesso rituale. L'introduzione di cibi diversi – e ovviamente non sto parlando di allergie su base somatica, ecc. – scatenava panico e episodi ripetuti e pericolosi di vomito. Cosa ne possiamo dedurre? Come minimo che questi soggetti per sopravvivere hanno dovuto organizzarsi un mondo improntato alla massima monotonia possibile. Devono aver vissuto in fasi primitive della loro vita in situazioni così caotiche e imprevedibili da far nascere in loro un bisogno assoluto di stasi, di identità come *sameness*. Le paure più profonde degli individui e anche le nostre forse affondano tutte in queste fasi antiche della vita, quando gli strumenti per affrontarle erano per forza di cose limitate.

L'unico modo per far superare la paura è la relazione; si tratta di predisporre contesti, come quelli della cura, dove possa riavviarsi quel processo del riconoscimento reciproco o del reciproco esistere che in sostanza equivale a creare legami, anche razionali ma soprattutto affettivi. L'ipotesi allora che mi sentirei di fare è che le forme di violenza anche più serie (per esempi certi delitti che nascono dalla gelosia oppure dettati dalla vergogna all'interno di minoranze etniche di recente immigrazione; oppure certe forme di perversioni sessuali) non siano che la degradazione maligna

del gioco di reciproca negazione che, come ha mostrato Hegel una volta per tutte, è parte del processo del riconoscimento (Cortella, 2023). Essere riconosciuti e riconoscere, validare e validarsi sul piano umano e affettivo e soprattutto inconscio, cosa che ne fa qualcosa di non controllabile dall'intenzionalità conscia, se non fino a un certo punto, comporta sempre una dimensione anche di conflitto.

Tornando alla paura, saper avere paura esprime anche una capacità dell'individuo, che allora può permettersi all'occorrenza di essere coraggioso, ossia di effettuare una valutazione realistica dei pericoli che corre. La temerarietà la potremmo vedere invece come una negazione o sottovalutazione del pericolo. Ancora diversa è l'arditezza, che implica un elemento di sprezzo del pericolo e di esaltazione estetico-narcisista di sé. Al polo opposto, possono esserci invece condotte di ritiro e di arretramento. Le manifestazioni possono essere puntuali oppure incarnarsi in caratteri (qui è sufficiente evocare Don Abbondio, per definizione figura della codardia o paurosità). I gradi di paurosità sono estremamente variabili, dalla leggera ansia al panico. La paura è anche contagiosa. È nozione comune nella clinica psichiatrica che di fronte a un paziente aggressivo, la paura mostrata dall'operatore che si trova ad affrontarla diventa per il paziente stesso una specie di specchio che esalta la sua stessa paura e ne alimenta l'aggressività.

Naturalmente, tutto quello che ho detto riferendomi al piano individuale, vale pari pari per il piano sociale. I gruppi possono essere pervasi da stati di paura che tendono a diventare stati di panico e allora non funzionano più come gruppi di lavoro ma, diciamo noi, come gruppi in assunto di base. Un assunto di base è un'emozione violenta e inconscia che pervade tutto il gruppo, azzera le differenze e per esempio può essere responsabile di violente reazioni di tipo attacco/fuga, ma anche di dipendenza. Il gruppo diventa più precisamente una *massa*. All'interno di un gruppo, l'individuo può strutturare infinite identificazione e dunque emotivamente e culturalmente si può arricchire e 'diventare se stesso'. All'interno di una massa, l'individuo si annulla nell'indifferenziato di un pensiero unico. Nella situazione politica mondiale che stiamo attraversando vediamo contrapporsi due gruppi dei quali è difficile dire quale sia quello più spaventato. E sembra proprio la situazione che ho richiamato prima attingendo so-

prattutto ai miei ricordi di psichiatra in un reparto per acuti in cui si verifica un'escalation dell'aggressività.

Ma in scenari solitamente assai meno drammatici la cosa può riguardare qualsiasi gruppo o istituzione. Ogni volta, se il gruppo si sente minacciato nella propria identità più intima, scattano difese 'psicotiche' ossia che non sono più in contatto con la realtà delle finalità dichiarate che il gruppo dovrebbe perseguire. Quello che mi pare di aver imparato in tanti anni di lavoro è che sia sul piano individuale che sociale, l'unico antidoto è l'istituzione di funzioni di osservazione e auto-osservazione che possano promuovere dinamiche di riconoscimento, ossia di tessitura di legami, sia di ordine astratto-concettuale che affettivo. È l'unico modo in cui come soggetto posso arrivare a non sentirmi minacciato dai barbari alle porte. Come sapete, nella poesia di Kavafis (1904) "Aspettando i barbari" il problema diventava che alla fine i barbari non arrivavano. Cosa può voler dire? Ovviamente si può leggere in tanti modi, anche metafisici. Per noi potrebbe voler dire che è un problema se viene meno il processo di reciproca negazione ma anche di riconoscimento che solo può nascere dal confronto con il non-sé, ossia con ciò che diverso.

References

1. Cortella I (2023). *L'ethos' del riconoscimento*. Laterza, Bari
2. Esposito R (2014). *Le persone e le cose*. Einaudi, Torino.
3. Fonagy P (2004). The developmental roots of violence in the failure of mentalization (pp. 13-56). In: FPFäfflin, G Adshhead, A Matter of Security: *The Application of Attachment Theory to Forensic Psychiatry and Psychotherapy*. Jessica Kingsley Publishers, London.
4. Freud S (1916). Una difficoltà della psicoanalisi. *Opere*, 8, Boringhieri, Torino, 1976
5. Gilligan J (1997). *Violence: Reflections on a national epidemic*. Vintage, New York.
6. Kavafis K (1904). Aspettando i barbari. In *Tutte le poesie*. Donzelli, Roma, 2019.
7. Winnicott DW (1968). Sull'uso di un oggetto. In: *Esplorazioni psicoanalitiche*, pp. 262-268, Raffaello Cortina, Milano 1995.

Correspondence:

Giuseppe Civitarese
Società Italiana di Psicoanalisi (SPI)
gcivitarese@gmail.com