

## La legittimazione della paura

“L’unica cosa di cui aver paura è la paura stessa.” Questa famosa massima, ripetuta ogni volta durante ogni crisi, dopo ogni catastrofe, fu pronunciata nel 1933 dal Presidente Franklin D. Roosevelt, all’inizio del suo primo mandato. Era la sua risposta al collasso del sistema finanziario (banche, mercati e occupazione) e alla paura paralizzante della Grande Depressione. Questa semplice frase infondeva nuova speranza.

Perché? Si tratta di un meccanismo retorico di vuoto ottimismo o forse di un profondo koan? Proviamo ad analizzarla.

Innanzitutto, l’affermazione evita di affrontare le paure presenti, nominandole, rivelandole – qualunque esse siano – e sposta l’attenzione sul fenomeno della paura in sé: il fenomeno, il concetto, l’emozione che prende il nome di “paura”. Roosevelt affrontò la crisi con la psicologia, portando l’ansia dilagante della società americana sul terreno della psiche.

Intendo seguire il percorso tracciato da Roosevelt, chiedendomi per prima cosa, in qualità di psicologo, quale posto occupi la paura nella natura umana, che valore abbia per l’anima e, successivamente, come psicologo-filosofo, interrogarmi sul posto e sul valore che ha nel cosmo. E se ne ha, qual è la legittimità umana e cosmica della paura?

## II

L’universalità della paura è attestata dalla biologia evuzionistica, dimostrata da Darwin nel suo studio delle emozioni nell’uomo e negli animali, analizzata dalla psicologia fisiologica come “startle response” (risposta di trasalimento) e “fight-or-flight reactions” (reazione di lotta o fuga) in un soggetto stimolato, e descritta dagli psicologi, da Aristotele fino a William James, in termini di eventi fisiologici universali riguardanti sfinteri, circolazione, estremità, occhi, ginocchia, espressioni facciali, ecc. Inoltre alla paura hanno attribuito un grande valore i moralisti, da Platone [*Leggi* 791b] fino a Emerson, per la funzione svolta, nel superamento della paura, da virtù quali speranza, coraggio e disciplina stoica. L’ideologia utopica, come le Quattro Libertà proclamate da Roosevelt, considerava la libertà dalla paura un obiettivo per la società.

Quindi non ci occuperemo di ricerca comportamentale, antropologica, morale e genetica, né di mappatura del cervello. Possiamo iniziare al livello già proposto da Roosevelt: perché ciò che dobbiamo temere è la paura stessa.

Ma prima di iniziare, dobbiamo riconoscere alla paura il suo evidente valore in termini di sopravvivenza, la sua manifesta legittimazione.

Ai bambini insegniamo ad avere paura, non il contrario: paura dei fulmini, dei cani poco rassicuranti, del traffico. Senza la paura cammineremmo tranquillamente in mezzo alle auto nell’ora di punta; senza la paura ce ne staremmo all’aperto sotto una tempesta di fulmini; senza la paura ci accosteremmo a un cane che avanza con aria minacciosa, per accarezzargli la testa. La paura ci mantiene in vita e ci rende consapevoli del pericolo. L’autoconservazione è la prima legge di natura. Ce lo hanno insegnato molto tempo prima che di questo concetto facesse un uso smodato il darwinismo sociale, che ha posto la legge al servizio della tirannia economica e l’ha ulteriormente semplificata e brutalizzata riducendola al “gene egoista”. Ciò nonostante, l’autoconservazione è la prima legittimazione della paura.

Quindi perché temere la paura? Evidentemente Roosevelt si riferiva a qualcosa di più, non ai pericoli da cui la paura ci protegge (quel cane, il traffico) ma al pericolo rappresentato dalla paura stessa.

Questo pericolo viene spiegato da Jean Paul Sartre che scrive “La vera emozione [ad esempio, la paura] ...è accompagnata dalla credenza. Le qualità intenzionate sugli oggetti sono colte come vere” (p. 73). E ancora: “La coscienza è prigioniera della propria trappola. Proprio perché vive il mondo [ad esempio mediante la paura] credendo in esso, è prigioniera del suo stesso credere” (p. 78). “...le qualità che l’emozione conferisce all’oggetto e al mondo, le conferisce loro *ad aeternum*” (p. 80). Se ho paura di qualcosa, di qualcuno, a cui l’emozione ha conferito la qualità di orribile [ad esempio un attentatore suicida, un bandito mascherato, un poliziotto in uniforme o un soldato con un’arma automatica], questo “orribile” è ora dentro la cosa, nel cuore

della cosa... In questo modo una qualità soverchiante e definitiva della cosa si rivela a noi mediante l'emozione. E questo è ciò che supera e sostiene la nostra [paura] emozione." [80-81]

Gli eventi fisiologici che sono essenziali per la paura (ad esempio quando un'immigrata appena arrivata incontra un gruppo di giovani maschi bianchi all'angolo buio di una strada e le si gela il sangue nelle vene, lo stomaco si contrae e non riesce a respirare) sono una dimostrazione non della verità delle sue percezioni relative agli uomini e dei suoi cattivi presentimenti, ma della verità della paura, ciò che Sartre chiama il "serio" [p. 74] dell'emozione: le emozioni esercitano un potere innegabile sull'anima, qualunque siano le cause che le provocano.

Spinoza chiarisce la natura di queste convinzioni che catturano la coscienza nell'istante in cui si ha paura. Non è la pura e semplice percezione della folla in un angolo buio in sé, ma, come scrive: "Se riteniamo che ciò che potrebbe succedere è un male, quella forma entra nella nostra anima e la chiamiamo paura." [G. 2.ix] Egli riassume le osservazioni di Aristotele sul coraggio (Etica Nicomachea 1115 a 10): "Le persone addirittura definiscono la paura come l'aspettativa del male."<sup>1</sup> Perché le "cose che temiamo sono cose terribili e sono... mali".

La paura crede che il suo oggetto sia spaventoso. L'oggetto in sé potrebbe non essere spaventoso, orribile, minaccioso poiché, come afferma Spinoza, qualunque cosa può suscitare paura [E. III]. Esattamente come il desiderio ritiene il proprio oggetto desiderabile, il disgusto ritiene il proprio oggetto disgustoso e ripugnante, allo stesso modo si comportano l'odio, l'invidia e così via. Il mondo si trasforma nei mali che la credenza della paura gli ha conferito. Sartre considera questa trasformazione "magica". Una magia che noi conosciamo fin troppo bene per esserci innamorati, aver provato gelosia e sospetto, odio criminale, invidia ossessiva.

Le parole chiave sono "ciò che potrebbe succedere", "previsione", e come scrive Sartre, "l'orribile non è soltanto lo stato attuale della cosa [quel fulmine, il cane che avanza, il traffico frenetico]; l'orribile [o "l'aspettativa del male"] è minacciato per il futuro; si estende sull'intero futuro e lo oscura; è una rivelazione del significato del mondo". [p.81]

Siamo in un mondo di premonizioni magiche, oscuri avvertimenti, supposizioni: tutti nel futuro. La paura proietta conseguenze che "potrebbero" facilmente accadere, e tuttavia potrebbero, al contrario, essere completamente immaginarie (il cane mi azzannerà alla gola, il fulmine mi colpirà, sarò investito da un'auto). La psicologia clinica parla di "proiezione". La psicopatologia usa i termini illusione, mania, paranoia.

Di conseguenza, un'emozione non soltanto conferisce solidità, sostanza e rappresenta alla lettera le qualità dell'oggetto di cui ho paura; addirittura, credere in queste qualità mi spinge all'azione. Il filosofo britannico Bertrand Russell, nella sua analisi delle credenze, afferma che "un contenuto si considera creduto quando ci spinge ad agire" [*The Analysis of Mind*, p.244-5]. Impersoniamo le nostre convinzioni, e le nostre azioni derivano da ciò che crediamo e vi si conformano. Più forte è la convinzione, più l'azione prende il sopravvento, più noi diventiamo motivati e più la nostra visione diventa sicura, giustificata e ristretta. Per citare ancora Sartre: credere "supera e sostiene la nostra emozione", suggerendo che se la convinzione potesse essere rimossa, la paura allenterebbe la sua morsa terrificante.

Quando Aristotele afferma che la paura "unisce i nemici" *Politica* [1304 b23] e "aiuta a preservare lo stato" [1308 a26], si riferisce probabilmente ai momenti spontanei di coesione sociale che si verificano dopo una catastrofe, quando una corrente positiva di assistenza reciproca si diffonde tra i cittadini di uno Stato. Ma la corrente può essere anche di tipo hobbesiano; può agire negativamente, trasformando gli individui in sospettose unità isolate, le une contro le altre. Di conseguenza, lo stato non può contare sulla paura in quanto tale; deve diffondere convinzioni che "superino e sostengano l'emozione" allo scopo di unificare lo stato. Lo stato sistematizza e rafforza le convinzioni con la propaganda di spaventosi oggetti inventati al fine di conservare la forza motrice della paura. In questo modo, lo stato legittima la paura e si legittima come protettore dalla stessa paura che rafforza. Invece di cittadini, abbiamo la folla [Canetti] e l'azione che deriva dalla convinzione della folla.

Siamo arrivati al punto in cui possiamo riformulare l'affermazione di Roosevelt. "L'unica cosa di cui aver paura sono le *convinzioni* della paura." Non lasciatevi incantare dalle vostre cattive aspettative. Non lasciate che il vostro mondo si trasformi nei mali proiettati dalla vostra paura. La perdita della casa, del lavoro, della produttività; la banca che vi sottrae i risparmi, requisiti per legge a copertura dei debiti, il governo che non è

---

<sup>1</sup> Cfr. Platone, *Leggi* 646e: "Abbiamo paura del male quando ci aspettiamo che ci colpisca." [Taylor]; "Abbiamo paura dei mali quando ci aspettiamo che accadano." [Pangle].

in grado di aiutarvi e nessuno cui rivolgersi... Roosevelt, quindi, non ha onorato le proiezioni rappresentate alla lettera, non ha confermato la paranoia affrontando questi mali immaginati. Sì, credere in ciò che sta per succedere, nel futuro che la paura sta proiettando, è serio; si sente nella pancia, nei piedi freddi e nel pallore della pelle ed è suffragato dalla coesione della folla, ma si tratta di una magia: la magia del credere.

### III

Permettetemi, per concludere, di imboccare un'altra strada per cercare di arrivare alla comprensione in maniera diversa, chiedendo di nuovo quale sia l'importanza della paura e perché, per prima cosa, si trovi nell'anima umana. Qual è il suo status dell'anima, il suo senso cosmico, la sua fondamentale legittimazione?

La mia prossima massima viene da una poetessa e autrice di romanzi contemporanea, Mermer Blakeslee, che ha studiato la paura concretamente e molto, molto da vicino, in qualità di capo istruttrice della squadra nazionale e di quella olimpica di sci: quegli individui che si lanciano giù per il pendio incontro alla vittoria o a gravissime lesioni. Nella parte conclusiva del suo studio sulla paura al limite estremo, scrive: "È la paura che sprema, dalle nostre limitazioni, il vino invecchiato dell'umiltà mentre affrontiamo le implacabili certezze del mondo." [p. 205]

La paura è impiantata nei nostri cuori e muscoli (oggi la definizione corretta sarebbe "informazioni" contenute nei nostri "geni") come una sorta di consapevolezza – la consapevolezza dell'umiltà "a fronte delle implacabili certezze del mondo". Il "vino invecchiato dell'umiltà" era la saggezza essenziale insegnata sia dalla tradizione ebraica che da quella ellenica. "La paura del Signore è l'inizio della conoscenza [*daath*], è scritto nei Proverbi [Chap . 1 and 7] *et passim*, e si manifesta anche come messaggio principale dell'epica e della tragedia greca classica. La paura stimola l'umiltà che salva dall'umana *hybris*. La relazione con le implacabili certezze, gli dei, non era rappresentata dall'amore, ma dall'umiltà, dal rimanere all'interno dei confini mortali, dal ritrarsi, quel primordiale movimento fisico che avvia la riflessione [*reflectere*, piegarsi all'indietro]. Diciamo così: la paura è la prudenza primordiale, la saggezza della preveggenza animale a livello cellulare. Il restringimento del perimetro equivale a rimanere entro i limiti e questa prudenza primordiale arriva insieme alla vita, così come i suoi fatti implacabili.

L'istintivo e muto consiglio della paura opera come un angelo custode. Secondo la leggenda ebraica [Ginsburg V. 417], così come vi sono angeli della Grazia e angeli dell'Amore, vi sono anche angeli della Paura e del Timore.

L'idea della paura come angelo che istruisce è stata elaborata dal filosofo moderno Kemp-Smith in forma di sunto, poco tempo prima della sua morte. Questo angelo sembra fornire la comprensione della vita nel mondo, quello che io chiamo legittimazione cosmica della paura. Questa comprensione si fa più chiara, forse, nel Buddismo e nelle sue *Mudra*, i gesti rituali delle mani, uno dei quali, ampiamente diffuso, si chiama "Non temere" e viene praticato perché, secondo la spiegazione di un medico giapponese,

"La paura è innata, non soltanto nell'uomo, ma in tutto ciò che esiste. Gli uccelli, gli animali di ogni specie, gli uomini, il sole, la luna, i mondi vivono continuamente nel terrore... È ciò che [i Buddisti] chiamano 'mondo pieno di paura e terrore.'" M. Horiou Toki, "Si-do-in-dzou, Gestes de l'Officiant," *Ann. Museo Guimet, Bibl. d'Etudes*, Parigi, 1899, p. 42.

L'esperienza personale della paura può essere provocata da qualsiasi cosa, come afferma Spinoza [E. III]. Se la paura è un potenziale, trasmesso con i fatti del cosmo, allora è segretamente presente dappertutto, "i mondi vivono nel continuo terrore". Quando voi, io oppure ogni altra creatura sentiamo improvvisamente la presenza della paura, veniamo a contatto diretto, non mediato, con il cosmo, presi dalla verità della realtà, secondo la quale tutte le cose cambiano, tutto passa e nulla può essere ritenuto affidabile. La chiave di accesso alla sicurezza non è rappresentata tanto dalla prevedibilità calcolata quanto dai piccoli presagi della paura. Perché consumiamo e siamo consumati dal grande incendio dell'esistenza, il fuoco di Eraclito, che cavalca i lenti, impercettibili tremori di una terra scossa. Di conseguenza, le piattaforme di sicurezza, gli appelli al coraggio morale, la combattività repressiva per tenere a bada la paura allontanano le nostre facoltà mentali dall'effettivo angelo custode che ci tiene, per citare Kierkegaard, "timorosi e tremanti – e in libertà!

Libertà? Che strano. Ciascuno di noi sa fin troppo bene che la paura imprigiona e paralizza, impedendo anche il più semplice movimento, come quando cerchiamo invano di chiedere aiuto durante un incubo. Eppure, quel blocco momentaneo ci offre la prima libertà: la consapevolezza di quella negazione totale che gli esseri umani hanno chiamato "morte"; che siamo destinati a null'altro che la morte, l'inconoscibile ignoto. Questa negazione, "la morte", rappresenta l'unica necessità: non vi è nessun obbligo ontologico se non quello di morire. Esempi di questa consapevolezza, dell'accettare che il proprio ultimo obbligo sia la

negazione a opera di questa universale "implacabile certezza", sono l'eroe che sfida la morte e l'attentatore suicida, figure radicalmente estreme.

In altre parole, affrontiamo la paura del terrorismo e delle catastrofi comprendendo la psicologia della libertà, la libertà legata alla negazione, conferita dalla negazione e, paradossalmente, liberata dalla paura della negazione, come suggerisce la nota affermazione di Spinoza: "L'uomo libero a nessuna cosa pensa meno che alla morte." [E. IV] Oppure, come scrive Kierkegaard: ". . . si dovrebbe vivere – come se si fosse già morti." [*Concluding Unscientific Postscript*, p. 141]

Invece che al Grande Inconoscibile diamo un nome alle persone o cose sconosciute. Quel vuoto si riempie di cosacchi, albanesi, ebrei, armeni, serbi, turchi, arabi, africani e afrikaner, legionari francesi, marine americani: una sfilata infinita di immagini nemiche che la nostra convinzione ha denominato "male".

"La coscienza è prigioniera della sua stessa trappola." come dice Sartre, "Proprio perché vive il mondo credendo in esso, è prigioniera del suo stesso credere." "Se ho paura di qualcosa, di qualcuno, a cui l'emozione ha conferito la qualità di orribile, questo "orribile" è ora dentro la cosa, nel cuore della cosa." Esattamente ciò che aveva detto Aristotele: "le persone definiscono la paura come l'aspettativa del male."

La storia del terrore e del genocidio è la storia di questi fantasmi rappresentati letteralmente che si levano dallo spaventoso abisso dell'inconoscibile innominabile. La vera paura è quella del nulla; come ha spiegato Roosevelt nella sua massima, non c'è nessuna cosa da temere. Eppure, nominando un nemico, posso ignorare che questa stessa designazione rappresenta il male da temere poiché restringe il campo e spinge verso azioni ostili, confermando quindi la descrizione del fanatismo fatta da Santayana: raddoppiare gli sforzi e perdere di vista l'obiettivo. Nell'illusorio conforto della sicurezza maniacale, perdo la libertà.

Tuttavia questa strada esistenzialista, con le sue categorie di timore, *angst*, *le néant* non è l'unica maniera di immaginare il rapporto tra la paura e la libertà. Possiamo piuttosto seguire l'angelo leggendario. Gli angeli sono fantasie, voci alate, messaggi (*aggelos*, messaggero greco) e secondo il dizionario [*Oxford English Dictionary*], sono "più potenti e intelligenti dell'essere umano". Possiamo immaginare gli angeli come configurazioni dell'immaginazione che accompagnano le emozioni, le immagini che volano nella mente nei momenti di paura.

Quando Kierkegaard collega il timore alla rivelazione della libertà umana, possiamo ridefinire questo collegamento come la libertà conferita dall'angelo del timore, i messaggi alati dell'immaginazione. "L'immaginazione è il corrispettivo della natura," ha detto Goethe. Al di là dell'implacabile certezza che possiede e paralizza la nostra natura vi è l'immaginazione, la componente angelica del timore che può liberare l'anima dalla magia della sua chiusura difensiva, permettendole di riconoscere le convinzioni come proiezioni, immagini della propria immaginazione.

Perciò il rimedio di Amos Oz per il fanatismo, la principale fonte di paura della società da Timor Est allo Sri Lanka orientale, da Rangoon al Darfur fino alla metropolitana londinese e alla cittadina statunitense, è proprio la cura dell'immaginazione. Oz scrive: "Cerco di migliorare la nostra capacità di immedesimarci nell'altro. A tutti i livelli. . . anche quello più ordinario, soltanto immaginare l'altro esattamente nel momento in cui si ha ragione al cento per cento. Persino quando si ha ragione al cento per cento e l'altro ha torto al cento per cento, anche in quel momento è utile immaginare l'altro." [*How to Cure a Fanatic*, pp. 66-67]

È la libertà dalla garanzia del credere, dalla fissità della proiezione. È la formula di Amos Oz per il vino invecchiato dell'umiltà e l'inizio della conoscenza dell'ignoto da cui scaturisce la paura. Immaginare dona la libertà dalla magia della certezza, grazie al riconoscimento che le convinzioni si formano inizialmente come immagini e sono sempre anche immagini, immagini che hanno perso le ali e sono cadute diventando verità. L'aspetto angelico degli esseri umani è l'immaginazione senza confini.

© 2008 James Hillman

### Riferimenti bibliografici

1. William Blake. Letter to Rev. Dr. Trusler, August 23, 1799, in *The Complete Poetry and Prose of William Blake*, D. V. Erdman ed., New York: Doubleday Anchor.
2. Mermer Blakeslee. *In the Yikes Zone -- A Conversation with Fear*. New York: Dutton, 2002.
3. James Hillman. *Emotion: A Comprehensive Phenomenology of Theories and their Meanings for Therapy*, London: Routledge & Kegan Paul, 1960.

4. Norman Kemp-Smith, "Fear, Its Nature and Diverse Uses," *Philosophy*, 1957.
5. Soren Kierkegaard. *Concluding Unscientific Postscript*, Princeton University Press, 1941, p. 141.
6. Soren Kierkegaard. *The Concept of Dread*, Princeton University Press, 1946.
7. Jean-Paul Sartre. *The Emotions -- Outline of a Theory*, New York: *Philosophical Library*, 1948.
8. Baruch Spinoza, *Etica*, V/iii; IV/lxvii.