

Paura di vivere

Per i 500 milioni di persone che abitano nel territorio dell'Unione Europea, più la Svizzera, l'Islanda e la Norvegia, il 26 e qualcosa per cento del totale delle risorse sanitarie è destinato alla cura dei disturbi mentali e neurologici. Se da questo insieme isoliamo la sola area dei disturbi mentali, arriviamo ad una fetta di popolazione pari al 38 per cento, dove, a ricevere un trattamento, è solo un terzo delle varie forme di sofferenza, e solo dopo un ritardo medio di alcuni anni. Sono i dati di uno studio recente della ECNP, il Collegio Europeo di Neuropsicofarmacologia. In ordine di importanza, i disturbi d'ansia, l'insonnia e la depressione coprono insieme il 28 per cento delle manifestazioni del male di vivere. Il malessere diffuso e pervasivo che respiriamo nelle nostre comunità sociali, la sensazione spesso inconsapevole di minaccia che sembra incombere sulla vita quotidiana, mostrano un risvolto di sofferenza patologica di dimensioni tali da imporre, a tutti i livelli, una presa in carico molto ampia, che assuma *La cura del mondo*, come dice nel suo libro del 2009 la filosofa sociale Elena Pulcini. Le patologie della modernità sono arrivate ad un livello di radicalizzazione che già ha travalicato da tempo il confine del malessere individuale. A livello più allargato rischiamo di diventare spettatori impotenti di noi stessi, inermi davanti al dramma delle nostre vite e del mondo cui apparteniamo.

uno scudo di paura

Quando la paura non è più solo l'emozione di un momento, ma invade e pervade la vita quotidiana, l'avventura del vivere si blocca, e il mondo esterno diventa, indistintamente, inospitale e nemico. Senza un suo oggetto specifico, la paura muta in angoscia, e l'angoscia blocca la vitalità, smonta i progetti, rende chiusi e aggressivi, barricati fisicamente in casa o nel rifugio virtuale dei propri pregiudizi. Il carapace dell'indifferenza protegge dalla paura di vivere e l'impatto col mondo, che invade il quotidiano attraverso gli schermi del computer, del telefonino e della tv, viene nello stesso tempo amplificato e sterilizzato dalla forma indiretta che questo pseudo-incontro assume. Il male di vivere allontana dall'esperienza diretta del mondo, la evita e la esorcizza con ogni tipo di scudo, e produce dipendenza dalle promesse di pseudo- sicurezza.

La convivenza urbana diventa il teatro nel quale si scaricano le paure e le tensioni, quelle reali e quelle indotte dalle amplificazioni mediatiche, l'allarmismo si trasforma in pericolo reale, la percezione soggettiva diventa controllo oggettivo e ossessivo, fino a diventare azione (e reazione) sul piano amministrativo, legislativo, politico. La paura si fa criterio di misura, sfondo emotivo permanente, filo rosso che orienta la percezione della realtà e l'azione quotidiana. Il teorema di Thomas descrive il corto circuito tra la paura immaginata e la sua amplificazione mediatica: il "fatto naturale" è di una materia diversa rispetto al "fatto sociale", ma mentre il fatto naturale è ciò la cui realtà sussiste anche al di là delle credenze (la terra era rotonda anche quando i più pensavano che fosse piatta), il fatto sociale è ciò che viene creduto dai più, è ciò a cui i più si rapportano come se fosse reale. E infine, deduce Thomas, "se gli uomini definiscono certe situazioni come reali, esse saranno reali nelle loro conseguenze". Senza più l'appoggio e il limite dell'esperienza reale, la paura dilaga in angosciosa sensazione di spaesamento, in uno stato permanente di eccitazione sospettosa e torva, ed ecco che il cerchio si chiude: emergono gli atteggiamenti di evitamento, di ansia e di impotenza, e il risultato è il transito sull'ansa superiore della spirale della paura.

il nemico è la fuori

Una coscienza ferita, precaria, in pericolo, stretta nell'ideologia dell'emergenza, risponde ad un unico imperativo. Sottrarsi, scappare, mettersi in salvo. La rappresentazione mentale del tempo si colora di minaccia. Retrospectivamente, con la *sindrome del day after*, chiudendo le stalle dopo che i buoi sono usciti, ci si vorrebbe salvaguardare, il più delle volte con modalità di discutibile efficacia, dalla minaccia della ripetizione del pericolo vissuto. Anticipatamente, con la *sindrome del day before*, con le distorsioni percettive generate dall'angoscia, le quali producono uno stato di all'erta

perenne, che finisce per demonizzare anche le ombre. In termini atemporalmente, la *sindrome dell'ignoto* completa il cerchio della paura, perché non c'è peggior male di quello di cui non sappiamo quando e dove esploderà...

Intanto è pronta la miccia della bomba successiva, il nemico è quello che sta fuori del cerchio: la paura ci accomuna, e fa montare un sentimento di appartenenza al gruppo distorto, polarizzato, dove la reattività è esasperata e la percezione alterata si incaglia nel generalizzare, nell'estremizzare, fino a proiettare in modo massiccio tutto il male sul *nemico esterno*. Scatta la molla più potente, quella dell'istinto di conservazione, il più lontano dalla razionalità, il più egocentrico degli istinti, quello per cui *mors tua*, diventa *vita mea*. La paura collettiva individua e attacca i suoi "uccelli del malaugurio", come li chiamava Bertold Brecht: il profugo, l'esule, l'emarginato, il povero, il non-adattato, il diverso, l'immigrato, tutti quei soggetti che bussano alla nostra porta e ci ricordano quanto è fragile il nostro benessere e la nostra pace. Queste categorie di "altri", per un filo di rasoio ancora distinguibili da noi benestanti e benpensanti, sono perfetti come capri espiatori, ed è facile con essi il gioco della *profezia che si autoavvera*. A partire dal percepire i nostri interessi reciproci come conflittuali, fino al trasformare l'altro in responsabile della mia paura, e me stesso in vittima inerme e ingiustamente offesa e minacciata, i sentimenti che si producono nell'altro saranno di umiliazione e dignità negata, e poi subito dopo di rivalità, fino a che il cerchio si stringe nello *stereotype threat*, la percezione di minaccia generata nell'altro dalla presenza del mio stereotipo su di lui.

L'ansia, che il mio risentimento genera nell'interlocutore, finisce per innescare in lui atteggiamenti difensivi, che polarizzano e svalorizzano le sue performances, tutte trappole in cui cade per sfuggire alla sua paura di confermare il mio pregiudizio, e puntualmente producono proprio questo risultato. Il gioco di vittima e persecutore si è perfettamente rovesciato e, a posteriori, posso avere la prova provata che come, non vedi? E' esattamente così, come io giustamente temevo!

La paura, giustificata ed amplificata da questi meccanismi, diventa *infezione psichica*, come diceva Freud, contagio diffuso, si fa panico, quella energia distruttiva che ha fame di legami protettivi idealizzati e garantiti dalla figura di un capo carismatico, ma intanto è capace di disgregare praticamente tutti i legami reali, che ideali e rassicuranti non sempre riescono ad essere, per poi mostrare tutta intera la solitudine e la vulnerabilità che accompagnano la nostra condizione umana. A questo punto la scorciatoia che sembrerebbe poter riparare dal male di vivere è l'identificarsi con un gruppo e il suo leader, assumere acriticamente una qualche bandiera da sventolare, non importa se dietro c'è il vuoto, mi basta una suggestione, meglio se è una leggenda inventata, un desiderio inconfessabile diventato slogan, e in un sol colpo sono salvo da: peso della solitudine, fatica della responsabilità e rischio della libertà.

La fiducia, la compassione, la solidarietà sono cancellate in un sol colpo.

Senza ritorno? Forse qualche sassolino Pollicino stavolta lo ha lasciato. Non porterà sulla via del ritorno, però. Ci indica invece la strada di nuove forme di pensiero e di azione

il salto creativo

Nei contesti sociali caratterizzati da interazioni più elementari la regolazione dei propri comportamenti si apprende e si verifica attraverso il contatto diretto, faccia a faccia, e regolarsi sul feed-back ricevuto in passato premia e sostiene. Affrontare il presente con gli strumenti e le modalità di azione del passato è una competenza sociale diffusa, confermata nelle sue formule proprio dalla interlocuzione quotidiana, diretta, e soprattutto protratta nel tempo, tra le persone. Quel che ho fatto ieri ha prodotto in termini umani un buon risultato, è attendibile e valido anche oggi. Nelle società complesse l'interlocuzione tra umani avviene in modo per lo più indiretto, e non è così facile avere feed-back in tempo reale sull'efficacia e la fondatezza delle nostre scelte di azione. Inoltre è molto bassa la prevedibilità degli eventi, e l'attesa che quelli futuri funzioneranno come sono funzionati quelli su cui ho costruito la mia competenza si rivela spesso vana.

C'è un libro di Norman Mclean, *Young man and fire*, che racconta di un incendio nel Montana, negli USA del 1949, un incendio indomabile, che costò la vita a molti vigili del fuoco. Ciò che accadde in quell'incendio è stato analizzato da esperti di organizzazione per capire come funziona

la competenza ad agire nelle situazioni difficili, quando, un po' come accade oggi nelle nostre società complesse così piene di sofferenza psichica, sono crollate all'improvviso le categorie che hanno retto la percezione del mondo e sostenuto gli schemi di azione in precedenti situazioni difficili. In questi frangenti l'azione stessa è messa sotto scacco, e con essa la capacità di fronteggiamento degli eventi, e anche il modo in cui le persone si percepiscono più o meno competenti a farvi fronte.

Il contesto e l'azione, l'ambiente e il soggetto, entrano in corto circuito, perché appaiono legati all'immagine mentale che ho di me, e all'immagine che ho della situazione, cioè alle mie credenze su ciò che sta avvenendo e su come interagire in questi casi, e sono le mie credenze a generare l'azione, la quale a sua volta genera il contesto. Da qui può originare il disastro, oppure l'atto creativo.

Il modo in cui siamo in grado di costruire senso nella situazione in cui ci troviamo, costruisce la realtà stessa nella quale operiamo. Creando e sostenendo immagini nuove di una realtà più ampia, diamo senso al nostro agire e con l'azione così costruita andiamo a costruire la nostra realtà.

Il sé che affronta le situazioni complesse e nuove non è costretto ad agire solo in risposta ad un dato, può fare un "salto quantico", e influenzare la situazione in base alla attribuzione di senso che egli stesso sta costruendo. E' un margine di libertà e creazione in grado di aprire nuove vie, proprio dove entrano in *loop* le abitudini e i meccanismi di risposta consolidati.

Era il 5 agosto del 1949 nel Montana. Una tempesta provocò un incendio, che a causa del forte vento minacciava di diventare incontrollabile. Vennero chiamati i vigili del fuoco, ma a causa del cattivo tempo, il lancio con il paracadute fu impreciso e nell'arrivo a terra si danneggiarono gli apparati di telecomunicazione. La squadra, caduta fuori zona, a piedi raggiunse la posizione, con a capo Wagner 'Wag' Dodge. Il fuoco era 200 metri davanti, si stava muovendo contro di loro; così "Dodge urlò ai suoi uomini di abbandonare l'equipaggiamento e, quindi, nella sorpresa generale, accese un fuoco davanti a loro e ordinò di sdraiarsi per terra nell'area così bruciata. Nessuno lo fece e tutti corsero verso il crinale della collina. Due persone, Vallee e Rumsey, caddero in un crepaccio nella parte non bruciata del crinale" (Weick, KE, 1993, "The collapse of sensemaking in organizations: the Mann Gulch disaster", *Administrative Science Quarterly*, Dec, pp. 628-652) .

Nell'arco di un ora, tutti i vigili del fuoco che componevano la squadra erano morti, mentre Dodge, e con lui gli altri due che erano caduti nel dirupo e che quindi si erano salvati dall'avanzata del fuoco, erano invece vivi e vegeti... Per spegnere l'incendio servirono parecchi giorni e 450 uomini, e la commissione di inchiesta verificò che, se avessero eseguito gli ordini di Dodge, tutti gli uomini della squadra si sarebbero potuti salvare.

Saremo capaci di decostruire le categorie assennatamente dissennate che ci rendono ormai impotenti ad affrontare problemi della portata di quelli descritti? Troveremo lo slancio giusto per riappropriarci del potere di pensare di nuovo i pensieri che ci guidano, e spiccare il salto creativo? La posta in gioco è parecchio alta...
