



## **PRATICHE DI RISVEGLIO INTERIORE**

Alcuni mi hanno chiesto: “Come a livello psicologico e spirituale si fronteggia la paura?” Ecco il mio contributo che desidero condividere, dal titolo:

# **GLI ANTIDOTI ALLA PAURA**

© Copyright “Clinica esistenziale”(scritto liberamente tratto dal saggio di Franco Nanetti dal titolo “Psicologia e spiritualità”, My Life, Rimini, 2015)

## **Franco Nanetti**

Professore di ruolo presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell’Università di Urbino. Psicologo, psicoterapeuta, counselor clinico, Direttore dei Master in “Mediazione dei conflitti” presso l’Università di Urbino, supervisore e coordinatore scientifico della Scuola Superiore in “Clinica esistenziale”. E’ autore di numerosi libri pubblicati con case editrici nazionali ed internazionali.

La paura è elicitata dalla minaccia, ma se esageriamo nel farci ingabbiare dalla paura, l’eccesso di paura ci porta verso reazioni improprie e non ci consente di attrezzarci per difenderci in modo adeguato dalla paura stessa.

Ho voluto in questo breve post indicare in prospettiva spirituale alcuni antidoti all'eccesso di paura:

**-un primo sta in un supplemento di consapevolezza.**

La consapevolezza ci consente di vedere le cose come stanno e come possiamo ragionevolmente fronteggiare la paura.

Se cediamo inconsapevolmente alla paura, contagiamo la paura stessa.

Se parliamo sempre della paura ne rimaniamo imprigionati. La paura si impossessa della nostra vita e basta poco per avere la sensazione che non ci sia nulla da fare;

**-un secondo sta in un supplemento di presenza divina.**

L'aver fede ci porta lontano da ogni timore, ad oltrepassare la paura. Dopo avere identificato la paura, senza contrastarla, si può oltrepassare la paura intraprendendo un percorso di elevazione spirituale nella fede e nella comprensione dei dettami divini.

Sono d'accordo con Vincent Millay, quando sostiene che "la fede non ci fa inventare Dio, ma semplicemente incontrarlo", direi "semplicemente sentirlo dentro di noi anche nei momenti

difficili" (F.Nanetti, 2014) (...) <sup>22</sup> Subito dopo ordinò ai discepoli di salire sulla barca e di precederlo sull'altra sponda, mentre egli

avrebbe congedato la folla. <sup>23</sup> Congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo

lassù. <sup>24</sup> La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. <sup>25</sup> Verso la

fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare. <sup>26</sup>

I discepoli, a vederlo camminare sul mare, furono turbati e

dissero: «E' un fantasma» e si misero a gridare dalla paura. <sup>27</sup>

Ma subito Gesù parlò loro: «Coraggio, sono io, non abbiate paura». <sup>28</sup> Pietro gli disse: «Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque». <sup>29</sup> Ed egli disse: «Vieni!». Pietro, scendendo dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. <sup>30</sup> Ma per la violenza del vento, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». <sup>31</sup> E subito Gesù stese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?». <sup>32</sup> Appena saliti sulla barca, il vento cessò. <sup>33</sup> Quelli che erano sulla barca gli si prostrarono davanti, esclamando: «Tu sei veramente il Figlio di Dio!». Matteo 14:22-3

**-un terzo sta in un supplemento di amore.**

Se la paura ci conduce ad evitare ogni proposito, il rimanere centrati sull'osare il bene, anche quando ci sono impedimenti e difficoltà, ci aiuta a fronteggiare la paura.

Appena compiamo qualche piccolo passo verso l'amore, la paura si dissolve, l'Ego si dissolve.

Provate di tanto in tanto ad ascoltare qualcuno con profonda compassione, tenerezza, empatia. Immediata è la sensazione che la paura diventa irrilevante.

L'essere in comunanza emotiva, trovando il coraggio di "fluire nell'amore", rende la paura un'emozione esiziale, che quasi si eclissa.

Questo è quanto lascia intendere Lev Tolstoj quando scrive "L'unico significato della vita è servire l'umanità".

**-un quarto sta nell'azione graduale, una sfida fatta di piccoli passi, che ci insegnano a depositare nel corpo e nella vita il coraggio di agire.**

Non serve evitare la paura e neppure condannarla o contrastarla, ragionarci o parlarci sopra ad oltranza.

Ciò non fa altro che intensificarla.

Serve invece, anche nei momenti difficili, rimanere concentrati sullo scopo che vorremmo realizzare e agire nonostante la paura.

Così, quasi a nostra insaputa, la paura si dissolve.

Racconta Joe Hymans nello “Zen e le arti marziali”:

“Quando ero ragazzo e vivevo in Corea ero terrorizzato all’idea di incontrare una di quelle feroci tigri che vivevano in quei paraggi. Durante il mio primo periodo di addestramento alle arti marziali, il mio maestro che era a conoscenza della mia paura, mi raccomandò di meditare visualizzando me stesso in combattimento con una tigre.

Fu così che cominciai a visitare lo zoo di Seul per studiare le tigri che vi erano imprigionate e familiarizzare con le loro abitudini e i loro movimenti. Con il passar del tempo mi resi conto che anche una tigre ha dei punti deboli: le sue fauci non hanno una mobilità assoluta, inoltre per fare a pezzi una preda debbono basarsi sulla forza delle proprie zampe. Iniziai ad elaborare alcune strategie per i miei combattimenti immaginari con la tigre, in modo da sfruttare i suoi punti deboli. Ben presto cominciai a vincere qualche schermaglia e la mia paura delle tigri cominciò a scomparire”.

La narrazione di Joe Hymans ci dice che impedendoci di agire alimentiamo la paura.

Per questa Seneca affermava: **“Non si osa perché si ha paura, si ha paura perché non si osa”**.