

Meditazione e Psicoterapia, lezione. Sulla paura

In tempi di paura diffusa come quelli che stiamo attraversando, la fiaba dei fratelli Grimm dal titolo "Storia di uno che se ne andò in cerca della paura", ci offre interessanti spunti di riflessione in tema di paura. Ve la riassumo, nei suoi tratti essenziali. Si narra di un padre che aveva due figli, il maggiore, intelligente e capace, che svolgeva facilmente i compiti che il padre gli assegnava e un altro stupido e inetto che non capiva e non imparava nulla. Se c'era un lavoro da fare, il padre si rivolgeva sempre al maggiore. Ma se gli chiedeva di uscire di notte e la strada da percorrere passava accanto al cimitero, rispondeva "no padre, mi viene la pelle d'oca" Lo stesso dicevano anche familiari e amici, quando la sera raccontavano storie paurose accanto al focolare, "mi viene la pelle d'oca". Il figlio minore se ne stava in disparte, ascoltava i racconti, ma fra sé e sé diceva "a me la pelle d'oca non viene, cosa sarà mai questa pelle d'oca", si domandava e insieme si ripeteva "forse sono io che non capisco niente come mi dicono continuamente padre, fratello ed altri. Un giorno il padre, stanco di questo figlio grande e grosso, ma buono a nulla per lui, lo invita ad andarsene di casa e a cercare altrove di impararsi un mestiere. Questi ubbidisce mite e quieto rispondendo che gli va bene di apprendere un lavoro, ma è soprattutto imparare a farsi venire la pelle d'oca quel che lo interesse maggiormente.. Viene intanto a far loro visita un sacrestano, cui il padre racconta i guai che gli dà il figlio minore, inclusa l'ultima stranezza della "pelle d'oca". L'uomo dice che ci penserà lui a digrossarlo, se il padre glielo affida. Invita allora il ragazzo a lavorare con lui alle campane e a mezzanotte lo manda sul campanile. Lo precede però sulle scale e fingendosi uno spettro tutto bianco e immobile, immagina di poterlo spaventare. Il giovane invece gli intima semplicemente di allontanarsi e di cedergli il passo. Lo fa per tre volte. Alla terza, pensando realisticamente ad un malintenzionato, gli si avventa contro, grosso com'è, e lo precipita dalle scale, Poi se ne va tranquillamente a dormire. La moglie del sacrestano, non vedendo arrivare il marito, chiede al giovane e scopre con lui che il marito-spettro, ruzzolando per le scale si è rotta una gamba. Così la donna va a lamentarsi dal padre per il guaio combinato dal figlio. Il padre già prevenuto contro il figlio, inorridisce e non accetta le sue giustificazioni realistiche (babbo, ho insistito perché se ne andasse, pareva avere cattive intenzioni.), diventa ancora più deciso a mandarlo via di casa, dandogli cinquanta scudi. Così il ragazzo se ne va di buon mattino, persino più determinato a scoprire in che modo gli possa venire la pelle d'oca. E mentre cammina borbotta ad alta voce "ah se mi venisse la pelle d'oca". Lo sente un uomo, il quale lo accompagna vicino alla forca, con sette impiccati. "Guarda e siediti qui" gli dice, "aspetta la notte e vedrai che ti viene la pelle d'oca. Il ragazzo siede quietamente, arriva la notte e si alza un vento gelido. Accende allora un fuoco per scaldarsi, poi essendo di buon cuore e mosso a pietà per quei poveretti appesi che avranno avuto ancora più freddo di lui, sale con la scala, li stacca uno ad uno e li mette accanto al fuoco. Ma questi rischiano di bruciare; li ammonisce allora, arrabbiandosi "guardate che se non state attenti vi bruciate gli abiti e vi riappendo". Quelli non gli danno retta e lui li riappende uno ad uno. Poi si rimette accanto al fuoco e si riaddormenta in pace fino al mattino. Arriva allora il suo mentore, che gli dice "ora saprai cosa è la pelle d'oca" e pretende i cinquanta scudi, che il giovane gli aveva promesso in cambio del servizio offerto.

"No", risponde il ragazzo "come potrei saperlo, quelli lassù non hanno aperto bocca ed erano così stupidi che si stavano lasciando bruciare quei vecchi stracci che avevano in dosso". Così, niente "pelle d'oca", nessun compenso e ciascuno riprende la propria strada.

Il ragazzo cammina e continua a brontolare, ripetendo ad alta voce "Ah se mi venisse la pelle d'oca". Questa volta lo sente un carrettiere, che lo accompagna da un oste, il quale sa di un castello incantato da scenari terrorizzanti. A punto che il re, suo padrone, aveva promesso la bellissima figlia in isposa, e insieme le grandi ricchezze lì custodite da spiriti malvagi, a chi fosse sopravvissuto per almeno tre notti di veglia in quel luogo. Molti ci avevano provato, ma nessuno ne era mai più uscito vivo. L'ostessa mossa a compassione verso il bel ragazzo, tenta di distoglierlo dall'impresa, ammonendo il marito di non parlargliene. Ma il giovane insiste così tanto che l'oste lo accompagna dal re, che lo trova simpatico e gli concede di cimentarsi nelle tre veglie notturne. Vi sarà un crescendo di episodi sempre più orribili, che il giovane affronterà ogni volta con successo. Egli avrà infine il pieno apprezzamento del re, ne sposerà la figlia e otterrà il tesoro nascosto nel castello, ma continuerà a non sapere che cosa è la pelle d'oca. Io vi invito a leggere tutta la storia. A me basta avervela raccontata in parte, per riflettere insieme sulla paura. Sappiamo quanto oggi sia diventata un sentimento diffuso e contagioso, almeno quanto il coronavirus, Ci arriva da tutte le parti, nella vita quotidiana, fatta di incontri, di spesa al supermercato, di spostamenti con i mezzi pubblici ecc. Anche chiusi in casa, se appena accendiamo il televisore, arrivano subito notizie e immagini paurose dai telegiornali. Ma allora che cosa è la paura? Diventa essenziale approfondire una distinzione teorica, che vi ho già proposto. E cioè, la paura non è costituita solo da un pericolo che ci giunge dal mondo esterno, come ad esempio l'altra persona potenziale veicolo di contagio, ma spesso e in gran parte ci arriva dal nostro personale mondo interiore. La chiameremo allora più precisamente con altri nomi come ansia, angoscia, fobia, inquietudine. Nessuno ne è esente e sempre vi è un intreccio inestricabile tra paura che arriva da fuori e quella che già abbiamo in noi e viceversa. Nella normalità, potremmo accorgerci più o meno consapevolmente, quanta paura ha una sua motivazione esterna e quanta si annida dentro di noi. A volte però può essere del tutto inconscia, immotivata e senza oggetto. Lo stravolgimento della vita normale, come oggi, facilmente scatena tale paura, ansia, angoscia, fobia, perché l'intera collettività ne è preda. Non è fuori luogo allora parlare di vero e proprio virus psichico, che se non è mortale fisicamente, mortifica tuttavia la nostra vita psichica rendendoci poco liberi e meno felici. Ma qui ci può davvero aiutare la fiaba con le sue immagini, corpose ed estreme, di spettri, impiccati e gli altri orrori del castello incantato. Il figlio maggiore e il figlio minore del vecchio padre rappresentano nella loro diversità e contrapposizione la complessità della vita. Una parte di essa, quella ordinaria, diurna e solare richiede impegno, lavoro, disciplina e svolgimento scrupoloso, forse anche ripetitivo, noioso e ubbidiente degli stessi compiti. Essa pretende molti "signor sì" e vincoli all'autorità di turno, sia essa familiare, scolastica, lavorativa e santaria. In cambio ti offre la sicurezza, la salute, il guadagno, l'approvazione e il credito. Ma un'altra parte di essa, più crepuscolare e notturna è sotto l'influsso di ben altre leggi e implica altre risorse. Riguarda l'inventività, la fortuna, la gioia, l'imprevisto, ma insieme anche il rischio, il dolore, la perdita, la disapprovazione, il discredito e la morte. Il figlio maggiore allora, presentato come intelligente, buono a tutto e capace di accontentare il padre, lo è nel senso che è bene adattato alle richieste della vita nel suo svolgersi solare e sempre uguale. E' in difficoltà invece quando calano le tenebre, deve passare accanto al cimitero, o nei racconti serali accanto al fuoco, dove vengono evocati i tabù, soprattutto quello della morte, ben resa dall'immagine del cimitero, quasi a volerli esorcizzare. Da loro emana un fascino strano, che ti assorbe come quello che ti arriva da un

romanzo giallo, nero, o dai film dell'orrore. Provi emozioni intense, ma tu sei qui al calduccio e l'orrido è là fuori di te, sembra non riguardarti e rimane un gusto personale come qualsiasi altro, può venirti la pelle d'oca, ma al cimitero di notte non ci vai. Lì ti arresti e non ti fai troppe domande.

- Il figlio minore sembra invece vivere in un altro mondo che fa pensare alla primissima infanzia, dove si possono patire sensazioni elementari di fame, freddo, rumore ecc., ma niente di più. Non comprende certo l'andirivieni delle persone che trafficano ogni giorno intorno alle cose, ed è in quel senso che appare stupido e inetto al padre e agli altri. Può infatti un piccolo capire le normali occupazioni quotidiane? Evidentemente no. Può invece essere colpito e meravigliato da una ripetizione costante come "mi fa venire la pelle d'oca", un po' come le ingiunzioni che gli adulti spesso rivolgono ai piccoli, "sta attento, si fa così ecc." Ma potrebbe mai temere uno spettro un bambino molto piccolo, che non sa nulla di tutte le parole piene di apprensione che si spendono intorno ai fantasmi sognati dai grandi e alle storie paurose? Se lo spettro non gli dà uno sculaccione, proprio no. Se invece se ne sta immobile, non gli risponde o gli ostacola la salita delle scale, è lui che molla uno sculaccione allo spettro e lo fa precipitare dalle scale, svelando così il trucco del campanaro. Nello stesso modo, che paura ti possono fare i morti sepolti nel cimitero, quieti e immobili nelle loro tombe? il piccolo ci dormirebbe tranquillamente, avvolto in una calda coperta e adagiato su di una tomba, tutt'al più piangerebbe quando ha fame o sete. Lo stesso, ai piedi della forca con gli impiccati che sgambettano. Che timore dovrebbe mai averci? Mere apparizioni prive di senso per lui, che non sa nulla dei delitti e delle pene che la società costituita di pensieri e fantasie costruisce. Di notte continuerebbe a dormire e accenderebbe tutt'al più un fuoco per scaldarsi e se avesse le forze del nostro giovane, li staccherebbe, condividendo con loro il piacevole calore del fuoco, arrabbiandosi magari se anziché scaldarsi si lasciano bruciare i cenci che li coprono. Anche durante le tremende notti nel castello incantato il bel ragazzo, con l'anima di un bimbo, viene aggredito da immagini ancor più spaventose, secondo il sentire comune degli adulti, ma che lasciano lui perfettamente tranquillo. Egli non ha nemmeno bisogno del coraggio, perché sta semplicemente ai fatti nudi e crudi e tutt'al più gli serve qualche semplice oggetto, le tre cose non vive che il re stesso gli suggerisce di chiedergli. E lui gli risponde, un fuoco, un tornio, un banco d'ebanista e un coltello. Ovvero i giocattoli per intrattenersi, quando la mamma-re lo lascia solo a vegliare nel castello. Nella notte si succedono immagini orrende, ma egli usando sapientemente i suoi propri giochi, terminata la sceneggiata riprende ad addormentarsi tranquillamente, per nulla turbato. E in quello stato, lo ritrova ogni mattina il re che giunge puntualmente a chiedergli com'è andata. Sempre tutto bene e in scioltezza fino a superare la prova delle tre veglie notturne e a rompere l'incantesimo che inquinava il castello. Ottiene così gratitudine e riconoscenza da parte del re, che gli concede ricchezza e figlia in sposa. La carriera lavorativa del giovane-bimbo ha avuto così un'evoluzione straordinaria, dal padre che lo cacciava infuriato di casa per essere un buono a nulla, sino al trionfo nella regalità. Ma che gli importa mai tutto ciò? Al padre aveva ubbidito in tutta mitezza, andandosene di casa. Il re padre lo accoglie invece con simpatia nella propria reggia e al culmine della propria benevolenza, fiducia e stima per lui, gli concede parentela regale, ricchezze ed onori.

Sergio Audenino – Genova 29\05\2020

Email, sergioaudenino@yahoo.it - Telefono: 3662932564