Io e le mie paure stiamo bene

Descrizione

Non aver paura non è possibile.

Dubitate sempre di chi dice che non ha paura di nulla. Che cosa significa aver paura? Significa stare in un'emozione primaria definita da forte preoccupazione, agitazione, irrequietezza. È una delle emozioni primarie e quindi tutti noi siamo destinati a viverla, patirla ed in qualche modo a difenderci da essa. Perché aver paura non piace a nessuno e quindi tendiamo, in alcune situazioni sociali per apparire sicuri e forti, a negare questa emozione.

Di cosa abbiamo paura?

Di tutto.
Abbiamo paura del buio, dei temporali, dei ladri, della crisi, del domani.
Abbiamo paura della solitudine, della malattia, della morte.
Abbiamo paura di cose concrete e di situazioni astratte.
Abbiamo paura per noi e per i nostri cari.
Se vi trovate in montagna e all'improvviso esce una vipera velenosa e voi intuite un possibile rapido attacco, come immaginate la vostra reazione?

agorapro.eu

La paura genera due reazioni: la prima è di congelamento. Vi sentite bloccati, incapaci di agire, ogni singolo muscolo è fermo, siete paralizzati. La vostra voce non esce e tutto diventa immobile, con la netta sensazione di essere trattenuti contro la vostra volontà.

Subito dopo la seconda reazione: la fuga.
La fuga veloce lontano dal pericolo.

Se avete sperimentato un'emozione di intensa paura sarà molto probabile che in montagna, in quella zona, in quella fascia oraria non ci tornerete più. Come mai? Perché **un evento traumatico segna la nostra esperienza e ci fa stare lontano proprio da quella situazione**.

Pensate ai bambini. Tanti bambini hanno paura dei cani. Come mai? Perché i bambini, instabili nei loro primi passi, si vedono saltare addosso un cane. Non importa grande o piccolo. I cani vogliono giocare quindi saltano verso il bambino, lo annusano. Questo genera nel bambino paura per ciò che il cane può fargli. Un primo contatto con un cane giocoso genera paura dei cani.

Situazioni che viviamo per la prima volta e risultano spiacevoli, tendono ad imprimersi nella nostra mente come "esperienza negativa", e così la memorizziamo nella nostra memoria emozionale. La memoria, con il passare del tempo, se non ha avuto modo di risolvere una vecchia paura, ci fa un brutto scherzo: diventa vaga e comincia a generalizzare.

Cosa significa?

Che se io bambina non ho affrontato e superato la mia paura dei cani, questa paura diventerà sempre più grande impedendomi qualunque approccio con qualunque cane. Nella situazione di massima generalizzazione la paura si allargherà anche ad altri animali.

Vi ricordate il vostro primo volo in aereo? Se è andato tutto bene siete stati fortunati. Se invece avete incontrato delle forti turbolenze, magari l'idea di affrontare un viaggio in aereo non vi farà saltar di gioia, memori dell'avventura primaria che sempre segnerà la vostra relazione con l'aereo.

Come fare quindi per non farsi imprigionare dalle paure?

Prima si affrontano le paure dall'evento che le ha generate, minore è il tempo a loro disposizione per crescere dentro di noi e diventare insuperabili.

Così per il primo esempio: se il giorno dopo la gita in montagna torneremo nello stesso luogo, vinceremo la nostra paura per le vipere, rimanendo appassionati di montagna. Ciò perché apprendiamo dall'esperienza diretta che il pericolo sì, ci può essere, ma non sempre. È la frequenza del pericolo che attenua la paura.

agorapro.eu

Ed i bambini come possono vincere la paura dei cani? Semplice. Non evitando l'incontro con essi. Quindi genitori, se i vostri figli hanno paura dei cani, non evitate amici, luoghi, ambienti dove ci sono cani. Ma aiutate i vostri figli a vincere questa paura. Regalando loro un peluche di ciucciolo, prendendoli in braccio al primo incontro con l'animale, per mano al secondo, e guardandoli da lontano nel terzo.

Le paure si vincono sperimentando nuove situazioni simili a quella che ha generato in noi la paura. Non scappiamo dalle paure, non evitiamole, non aggiriamole. Facendo così non faremmo altro che renderle insuperabili e quindi essere schiavi delle nostre paure. Il rischio massimo è di ritrovarci chiusi in casa per paura, terrore, angoscia del mondo che ci circonda.

Riconosciamo le nostre paure; affrontiamole con una persona che ci aiuti a riconoscerle e come un buon genitore prima ci tiene in braccio, poi per mano e alla fine ci guarda da lontano.

Solo così potremmo dire: "*io e le mie paure stiamo bene.*"
—
Scritto da:
Anna Visentin, Psicologa Clinica e Forense, Psicoterapeuta

Per ricevere periodicamente le nostre news nella tua casella e-mail,
***iscriviti alla newsletter Agoràpro*.**

Categoria

Senza categoria