
Meditare su : La Paura

Dott.ssa Giovanna Carlo

Questa rubrica affronterà, di volta in volta, temi essenziali che emergono dalla nostra vita quotidiana, dalla meditazione e dal cammino spirituale.

*Poiché dice il Signore Dio,
il Santo di Israele:
“Nella conversione e nella calma
sta la vostra salvezza
nell’abbandono confidente sta
la vostra forza” (Isaia, 30,15).*

Una foto d’epoca mostra Times Square gremita di folla con gli ombrelli aperti, sulla facciata di un palazzo un grande schermo gigante con l’immagine di Gandhi seduto su un cuscino, con indosso un povero *dhoti*, i suoi caratteristici occhialetti e la voce pacata ma decisa. Il commento di sottofondo è: “Se avesse potuto comunicare così, oggi che mondo sarebbe?”. Il filmato, che è opera del regista nero americano Spike Lee, è di grande impatto comunicativo ed è diventato talmente famoso che oramai gira

su Internet con mille varianti, più o meno caricaturali.

Il Mahatma (quest’appellativo, che significa in lingua indiana “grande anima”, gli fu attribuito nel 1918 dopo la prima grande vittoria a favore dei contadini del Bihar, il più povero degli stati dell’India) è ripreso durante la Conferenza delle relazioni interasiatiche che si tenne a New Delhi il 2 aprile 1947. Il suo discorso è noto come “One World” (un mondo unito) perché, fra l’altro, vi si afferma:

“Se si vuole lanciare un messaggio deve essere un messaggio di ‘Amore’, deve essere un messaggio di ‘Verità’, in grado di afferrare i vostri cuori. Considererò esaurito il mio compito quando permetterete ai vostri cuori di vibrare all’unisono. Ieri un amico mi ha chiesto

se davvero riuscivo a credere nell'unità del mondo. Come potrei non farlo? È ovvio che credo in un mondo unito.”

Il grande teorico della resistenza civile non violenta parlava in una situazione drammatica, lacerata dalla violenza, incandescente d'odio fra musulmani e indu. Gli inglesi, costretti a concedere l'indipendenza alla grande federazione indiana, avevano avallato e fomentato questa guerra civile intestina delineando, in base a confini storicamente artificiosi, i due stati musulmani del Pakistan e dell'attuale Bangladesh. Il 15 agosto 1947 l'India celebrò la tanto sospirata indipendenza in un bagno di sangue. Quasi sempre escluso dalle frenetiche trattative che seguirono la fine della guerra, Gandhi stette a guardare impotente i progetti di divisione del paese che considerava una vera tragedia. Si recò di persona nelle zone dove la scissione causava più problemi e usò la propria influenza per placare la tensione e cercare di promuovere la pace. La sua attività, e la minaccia di digiunare fino alla morte, ebbero grande successo a Calcutta e a Delhi dove, con la sola forza della sua personalità, riuscì ad evitare perdite di vite umane.

Il 30 gennaio del 1948 Gandhi fu assassinato mentre si recava a un incontro di preghiera. Tradito dalla

sua stessa gente indù, le cui frange più fanatiche non potevano perdonargli di battersi con pari coraggio e ardore per i membri di tutte le comunità del suo paese. Per chi fosse interessato ad approfondire le vicende storiche e umane di quella pagina drammatica della storia indiana consiglio, fra l'altro, due splendidi romanzi: *La spartizione del cuore* di Bapsi Sidhwa e *Quel che il corpo ricorda* di S h a u n a Singh Baldwin.

Gandhi è tuttora venerato in India come una divinità più che come un grande personaggio storico ma anche in Occidente è oramai un'icona, un simbolo della determinazione ferma e coraggiosa, che rifiuta il ricorso a metodi di lotta violenta ma non per questo arretra di fronte all'ingiustizia o subisce passivamente le imposizioni del potere.

La prima volta che ho visto quel filmato pubblicitario ho apprezzato la genialità del regista che era riuscito a trovare un'immagine capace di controbilanciare, sul piano dell'efficacia comunicativa, l'altra grande icona del nostro tempo: Bin Laden con i suoi minacciosi video e tutte le efferate immagini di decapitazione e di guerra che hanno cercato di diffondere quello che è stato definito il *terrorismo mediatico* dei nostri tempi.

Viviamo, infatti, in quella che i sociologi chiamano l'*età dell'ansia*.

La grande euforia che nella seconda metà del Novecento aveva fatto credere (almeno alle popolazioni dei Paesi occidentali) che il progresso economico e scientifico avrebbe fortemente ridotto le ragioni per provare paura (le malattie, la fame, la guerra, gli abusi del potere autoritario), si è bruscamente rovesciata, all'inizio del terzo millennio, in ansia e incertezza per il futuro. Nella dimensione del collettivo così come in quella individuale.

Le neuroscienze hanno dimostrato che le emozioni che in un individuo formano la base di una reazione di paura sono molto arcaiche e appartengono a un'epoca preverbale. Strutturalmente formate da ricordi della memoria percettiva del corpo e dalle sue sensazioni, transitorie ma intense, di frammentazione, disgregazione e sprofondamento, sono assai anteriori all'esperienza razionale. Coloro che soffrono di disturbi d'ansia e attacchi di panico (una persona su venti secondo le più recenti statistiche) sanno, purtroppo, quanto possa essere sovrachiantante e irrazionale la sensazione della paura. Assai interessanti a questo proposito le conversazioni tra neuroscienziati e monaci buddisti meditanti (sotto la guida del Dalai Lama), pubblicate in italiano dagli Oscar Mondatori con i titoli: *Le Emozioni Che Fanno Guarire* e *Le Emozioni Distruttive* (2000 e 2003).

Naturalmente i membri più deboli della società sono anche i più vulnerabili. Non dobbiamo delegittimare le paure dei bambini (paura del buio, paura dei mostri, ecc.) con il nostro sarcasmo e la nostra razionalità. Insegneremmo loro a nasconderle, a reprimerle, più che a superarle. Rimarrebbero intatte nel loro inconscio e acquisterebbero via via etichette diverse, nei vari stadi della vita. La paura della miseria, della sofferenza, della morte, che tanta parte occupano dei pensieri di alcuni anziani, possono giungere a estraniarli dalla vita che li circonda, facendoli "morire" ai loro affetti prima che sia la biologia a fare il suo corso.

Accade anche che, per fare i conti con il proprio spavento, gli adolescenti si sottopongano volontariamente a "rituali estremi" come le mortali gare di velocità in auto o in moto, a forme di "iniziazioni degradate" come l'assunzione di droghe, o a prove, per fortuna più benigne nel loro consumismo, come la visione di certi films di suspense, che tengono col fiato sospeso per due ore di fila un pubblico abituato a mascherare, con un apparente distacco, un cuore terrorizzato.

Ma accade anche che i gruppi sociali più poveri ed emarginati siano trascinati da leaders demagogici e populistici che offrono alla loro rabbia facili capri espiatori di tipo culturale (gli immigrati specie se mus-

sulmani, i gay, i fautori dell'aborto o i *diversi* in genere) invece di reali soluzioni di tipo economico e sociale. Di fronte a chi ha paura bastano poche parole, ripetute in modo martellante, per catturare i cervelli.

In questa "ideologia della paura", paradossalmente la guerra può diventare una pratica rassicurante. Essere testimoni della morte altrui può costituire la prova, più immediata e primitiva, di essere ancora vivi.

Come ha scritto Chris Hedges, inviato di guerra del New York Times e professore alla New York University, la guerra diventa una malsana e primitiva danza con la morte (come le danze macabre affrescate sulle chiese medievali), un'apocalittica fede nella possibilità di "estirpare definitivamente il male" come ha promesso il presidente Bush ai suoi elettori (Chris Hedges, *Il Fascino Oscuro della Guerra*, Laterza 2004). I fondamentalisti, che in nome del loro dio più vero di quello degli altri praticano l'odio e l'intolleranza, non provengono solo dal mondo islamico ma costituiscono una piaga di molte confessioni religiose.

Di fronte a tutto ciò si staglia l'immagine semplice ma stabile, sicura, tranquilla di Gandhi, col suo messaggio universale di amore, di verità, di unità, di fede profondamente radicata nella preghiera. È seduto per terra, con la schiena

dritta, in una posizione che i meditantanti conoscono bene perché permette una respirazione più agevole ma rappresenta anche, sul piano simbolico, la determinazione del soggetto dedito alla meditazione a fronteggiare qualsiasi avversità gli si prospetti con sguardo diretto, consapevole, accettante ma al tempo stesso indomito.

Naturalmente il primo punto è discernere fra una paura patologica, una fobia, un attacco di panico, che richiede l'intervento di uno specialista dei disturbi mentali, e quel grappolo di generiche e trasformistiche paure esistenziali, che sono insite in ogni essere umano, e hanno a che fare con le pretese assolutizzanti e onnipotenti del nostro Io. In questi ultimi anni la letteratura in proposito si è moltiplicata nelle librerie ma credo che il vero "classico" del genere resti il volume di Paul Tillich che ha per titolo appunto *Il coraggio di esistere* (Astrolabio, 1968).

Estirpare definitivamente il male non è, infatti, cosa da uomini (per quanto potenti essi possano ritenersi) ma è possibile solo con uno slancio di fede verso l'indicibile. Attraversare la nostra fragilità, la nostra vulnerabilità, la nostra paura, è sostenibile solo se facciamo sufficiente spazio dentro di noi per far affiorare ciò che conta davvero: la nostra autentica passione per l'infinito.

In questo senso la pratica meditativa è, a mio avviso, insostituibile. Rappresenta forse la via più semplice e diretta al riconoscimento del nostro essere costituzionalmente “anfibi”. Coi piedi solidamente piantati in questo mondo anche se il nostro sguardo punta già ad un’ulteriorità trascendente.

“*Adonai/YHWH è il mio pastore, di nulla posso mancare, in pascoli di erbe verdeggianti mi fa riposare (...) Se anche vado nell’oscura valle della morte, non temo alcun male, il tuo bastone e la tua verga mi consolano e tu sei con me*” recita il salmo 23 (il salmo della fiducia) nella bella traduzione di Enzo Bianchi.

Tutti i più grandi maestri hanno sottolineato come la paura possa costituire un serio ostacolo al cammino spirituale perché, insieme alla rabbia e al desiderio, rappresenta una delle tre forme più diffuse di attaccamento al mondo materiale e alle sue categorie spazio-temporali. In questo senso ha ragione Corrado Pensa quando scrive che il contrario di fede non è miscredenza ma paura.

“È piuttosto fede radicale, senza oggetto, senza nome. È una *conoscenza intuitiva* che il male è forte ma non è il più forte; che la sofferenza è universale ma non è l’ultimo orizzonte. Questa comprensione intuitiva è fede, è fiducia: una

fede ampia che fa da sfondo a quell’alternarsi di piccole fiducie e piccole sfiducie che scandisce le nostre giornate; una fiducia che è fonte della forza più grande che ci è dato immaginare: la forza di saper vivere e di saper morire. Perciò il contrario di fede non è miscredenza. Miscredenza, infatti, è soltanto un insieme di opinioni di segno contrario a quelle che costituiscono una credenza. Il contrario di fede è invece *paura*: paura di vivere e paura di morire, mancanza di fiducia nella vita e mancanza di fiducia nella morte. E ancora: il contrario di fede sarà sfiducia in noi stessi e sfiducia negli altri.” (*La Tranquilla Passione*, Astrolabio 1994, pag.95)

Spesso la paura è molto ancorata al nostro affannoso, ossessivo, cercare quello che ricordiamo o quello che speriamo, dominati come siamo dal passato e dal futuro. Tutte le volte che ci rendiamo *presenti nel presente*, quale che sia la difficoltà della situazione, inneschiamo un processo di pacificazione dentro di noi. Le principali forme di raccoglimento contemplativo guidano proprio verso *un radicale ingresso nel presente, nella sua pace e nel suo mistero*. Teresa di Lisieux soleva dire che “di minuto in minuto si può sopportare molto... Se pensiamo al passato e all’avvenire perdiamo il coraggio e ci disperiamo”.