

## INTRODUZIONE

«Perché quando attraverso il deserto ho paura?», chiede un discepolo al maestro. Risponde quest'ultimo: «Perché sei vivo!». Aver paura fa parte della nostra vita e alcuni timori sono spesso indispensabili alla sopravvivenza. Senza paure, infatti, non avremmo quei freni che ci salvano in tante situazioni pericolose.

Le paure non vanno condannate bensì ascoltate e contenute, per poi poter avere in cambio la capacità di andare oltre. Dalla paura si esce con il coraggio. Il coraggio non è assenza della paura ma, al contrario, è una padronanza intelligente della paura stessa. È dunque la paura riconosciuta e padroneggiata che fonda il coraggio. Esso è associato al sacrificio e alla carità, come pure alla perseveranza. È virtù solo se è servizio al bene.

### **I demoni della paura**

La nostra generazione, che nella storia dell'umanità è la meglio equipaggiata tecnologicamente, è però anche

quella afflitta come nessun'altra da sensazioni di impotenza e di insicurezza. «Contrariamente all'evidenza obiettiva, noi, i più coccolati e viziati, ci sentiamo più esposti alle minacce, più insicuri e spaventati, più inclini al panico e molto più interessati a tutto ciò che possa essere messo in relazione con la sicurezza e l'incolumità». Scrive Zygmunt Bauman, il noto sociologo scomparso alcuni anni fa: «La paura è probabilmente il più sinistro dei tanti demoni che si annidano nelle società aperte del nostro tempo. Sono l'insicurezza del presente e l'incertezza del futuro a covare e alimentare le nostre paure più tremende e meno sopportabili». E ancora: «La paura più temibile è la paura diffusa, sparsa, indistinta, fluttuante, priva di un indirizzo o di una causa chiari; la paura che ci perseguita senza una ragione, la minaccia che dovremmo temere e che si intravede ovunque, ma non si mostra mai chiaramente. "Paura" è il nome che diamo alla nostra incertezza, alla nostra ignoranza della minaccia. O di ciò che c'è da fare». Questo tipo di paura assale molti di noi oggi che stiamo vivendo in un medioevo della storia, in cui le vecchie regole non valgono più e quelle nuove non sono ancora state trovate. Qualcuno ha paragonato il nostro periodo storico alla caduta dell'Impero romano. Ci troviamo come tra Scilla e Cariddi, in uno stretto in mare aperto, dentro un processo di veloce cambiamento. Stiamo disperatamente cercando un "salvatore", mentre i facili populismi avanzano e prendono piede.

Papa Francesco, in una intervista a *El País* del 20 gennaio 2017, ha messo in guardia dal pericolo, sempre in agguato, degli autoproclamati liberatori: «Nei momenti di crisi non funziona il discernimento, dunque cerchiamo

un salvatore che ci restituisca l'identità e ci difendiamo con muri, fili spinati, qualunque cosa, dagli altri popoli che possano privarci di tale identità. E ciò è molto grave». Perché, ha aggiunto il Papa, «ad essere profeti di sventura o di età dell'oro che non si avverano si commette una grave imprudenza. Il pericolo del "populismo" è sempre in agguato. Un caso tipico è quello della Germania nel '33. Un popolo in crisi, in cerca di un'identità, si trovò di fronte questo leader carismatico che promise di dargli un'identità e gli diede un'identità distorta».

Oggi, bombardati da un coro di voci in cui ognuno canta il suo motivetto, o da un'orchestra in cui tutti gli elementi strimpellano per conto loro, non riusciamo più a districarci.

## **Angoscia e falsi rimedi**

Non è la cattiveria che ci impedisce di sperimentare amore, che ci rende sfiduciati e senza speranza, ma la paura. Le nostre paure sono come catenacci che sigillano in un baule il tesoro nascosto del nostro desiderio profondo.

La paura andrebbe declinata al plurale, poiché assume diversi aspetti.

Anzitutto c'è la paura della sofferenza, della malattia e della morte.

È anche grande la paura di essere soli, respinti, abbandonati, di non essere compresi o accettati (più accentuata nelle donne), la paura di non riuscire, di non farcela; la paura di essere soffocati, invasi, di non essere al sicuro (più accentuata nell'uomo); poi ancora la paura dell'intimità (spesso fonte di tensioni nella vita coniu-

gale); la paura di perdere le persone care. Infine c'è la paura di Dio, sulla quale proiettiamo il transfert di molte delle nostre altre paure. Tutte queste maschere hanno gli stessi occhi spenti dello spavento.

Tutte queste paure ne traducono una fondamentale, alla quale diamo il nome di *angoscia*. È la paura del nulla, vissuta come timore di non valere niente, di non contare per gli altri e di conseguenza di non meritare di essere amati.

L'ostacolo principale che si frappone ai desideri profondi del nostro cuore è proprio il pensiero o il sentimento di non essere amati e, di conseguenza, di non essere amabili. Questa paura si traduce in quei sintomi che rappresentano tanti modi per proteggersi da essa: il perfezionismo, l'iperattività, l'eccessiva efficienza, il fanatismo di qualunque tipo.

Abbiamo anche inventato un "rimedio" che vediamo un po' in tutti i settori: *la competizione*, basata su condizioni di abilità, capacità, affermazione di sé; essa si fonda sui paragoni. La sua logica si basa sul fatto che, per essere apprezzati, bisogna fare meglio degli altri. Molta magia del nostro cuore va perduta nel continuo agitarci, correre e scalpitare che deriva dal rincorrere gli altri, per la paura di non essere al "top", "in", "vip", "star"... Il problema è che tanto più si è impegnati in questa via, tanto meno si diventa capaci di accogliere l'amore, dato che la nostra attenzione è tutta centrata sulle proprie prestazioni, sul successo e sulla prevista ricompensa. Con lo sforzo di guadagnare l'amore ci si rende incapaci di riceverlo quanto di darlo, poiché l'amore è per sua stessa essenza un dono gratuito. Non credendo nella propria amabilità,

si diventa esseri sempre occupati a negoziare la propria esistenza, cercando di superare gli altri in bravura. Se qualcuno ci esprime affetto, siamo incapaci di crederci. Si è come quell'individuo che ha un indirizzo, al quale però non lo si trova mai.

Alcuni frutti negativi di questi atteggiamenti sono: la frustrazione, il senso di colpa, il risentimento... cioè, una vita grama!

## **Insicurezze**

La recente pandemia, con la distanza sociale obbligatoria e con la forte preoccupazione della nostra salute, ha accentuato alcuni fenomeni già presenti nella nostra società.

E così ci troviamo incerti e angosciati su tutti i fronti di difesa della nostra esistenza:

- a) verso *le forze della natura*: mai come oggi siamo rassicurati da previsioni meteo, sismografi, protezione civile; eppure, la natura violentata si ribella e noi ne abbiamo paura;
- b) per *la fragilità congenita del nostro corpo*: mai tanta scienza, prevenzione, defibrillatori, ambulanze ed elisoccorso; nello stesso tempo, mai come oggi timore di tumori, malattie, infortuni... senza parlare della rimozione della morte dal nostro vissuto quotidiano. La concentrazione sul corpo come fine, piuttosto che come mezzo di percezione, genera tante paure: quella di non essere all'altezza, di non essere abbastanza attraenti e seducenti, di non piacere, di fallire, di invecchiare e di ammalarsi... di morire!

Nasce dentro la persona un vortice di dolore dal quale non riesce a fuggire. Ne sono simbolo varie sostanze di cui poco ormai si parla, essendo divenuta normale la loro assunzione: gli antidepressivi e i tranquillanti, i farmaci più venduti al mondo; il doping, che assicura il valore di una persona perché vince (anche se si distrugge il fisico); il viagra, che garantisce l'immediata potenza sessuale, anche se poi scoppia il cuore; l'ecstasy e le droghe, che promettono lo "sballo" facile, anche se si possono subire gravi danni, non solo cerebrali.

- c) per *i pericoli che provengono dalle altre persone*: mai tante forze di sicurezza, polizia e controlli, telecamere e porte blindate; eppure, mai come oggi si ha tanta paura dei ladri, del diverso, dell'immigrazione, di attentati... Nell'epoca di Internet e della connessione facile, poi, si avverte un'enorme solitudine e tanta incomunicabilità.

Tutte le paure si assommano in quella di vivere, che ci spinge a barricarci, a isolarci, a diffidare del prossimo, ad alimentare una solitudine armata. Angoscia, panico, terrore, disperazione, ansia spesso ci stringono nella morsa di una vita mortificata rubando alla nostra esistenza le opportunità più affascinanti. Quante cose che si vorrebbero fare non si attuano per paura... e quante che non si volevano fare si sono commesse per paura!

Il sentimento della paura è la madre di tanti "mostri": essi non sono altro che le coincidenze e le avversità di ogni giorno deformate dallo stato d'animo di chi le guarda.

Ci guardiamo quindi disperatamente attorno per trovare un'agenzia su cui deporre la nostra fiducia: un'isti-

tuzione, un partito, una banca, un lavoro... Ma ci ritroviamo sempre nella stessa situazione, per cui le promesse che avevano suscitato in noi qualche speranza, puntualmente disattese, ci demoralizzano ancora di più.

Senza un Salvatore la storia non ha senso, la vita non ha un significato. Senza un Messia che è venuto, che ci accompagna e che ritornerà, tutto è affidato al Caso.

La fede ci fa certi di una Sorgente e di un accompagnamento, poi ci assicura una meta finale per la nostra esistenza.

Papa Francesco ha detto: «Se alimentiamo le paure, tenderemo a chiuderci in noi stessi, a barricarci per difenderci da tutto e da tutti, rimanendo come paralizzati. Bisogna reagire! Mai chiudersi! Nelle Sacre Scritture troviamo 365 volte l'espressione "non temere", con tutte le sue varianti. Come dire che ogni giorno dell'anno il Signore ci vuole liberi dalla paura» (*Messaggio per la XXXIII GMG*).

Il percorso che proponiamo parte dalle prime pagine della Bibbia, concentrandosi poi sui due avvenimenti fondamentali della nostra salvezza: Incarnazione (Vangeli dell'infanzia) e Passione, morte e Risurrezione di Cristo.

## CAPITOLO I

# Uomo, dove sei?

Forse, per comprendere noi stessi e le nostre paure, dobbiamo partire proprio dal terzo capitolo della Genesi. Nei primi due capitoli del “Libro delle Origini” viene detto che il mondo ha un “principio”; viene poi spiegato il progetto di Dio, il suo sogno sul mondo e sull’umanità. Dio è il Creatore: ciò che ha creato si evolve, e al culmine dell’evoluzione c’è l’opera più perfetta: l’uomo e la donna nella loro libertà e responsabilità di fronte a Dio stesso, alla natura, ai loro simili. Queste due creature, però, vogliono mettersi al posto di Dio rimuovendolo dalla propria esistenza e credendo di diventare la sorgente di se stessi. Si ritrovano così “nudi”, paurosi di tutto.

La paura di Dio è la paura delle paure, la peggiore di tutte, quella da cui tutte le altre discendono come figlie naturali. Giovanni Paolo II lo aveva ben compreso, tanto che il tema melodico di molte sue omelie è stato il motto: «Non abbiate paura!».



Come si può stare presso di sé, concentrarsi sul sapore delle cose, sulla bellezza del creato, sulla ricchezza delle relazioni se si è abitati da decine di paure?

Nel racconto mitologico della Genesi (3,8-13), la prima domanda che Dio fa all'uomo non è «Cosa hai fatto», ma «Dove sei?». È ovvio che Dio sapeva bene sia cosa Adamo avesse fatto, sia dove si trovasse. Chiedendo «Cosa hai fatto?» avrebbe però premuto il pulsante dei sensi di colpa. Invece Dio vuole che l'uomo prenda coscienza di cosa determina in lui il vivere senza un limite, senza accettare uno stop. La domanda vuole aiutare l'uomo a rendersi conto di cosa diventa la sua vita staccata dalla Sorgente. Il «Dove sei?» è una domanda sulla consapevolezza del nostro vivere.

Il progetto/sogno di Dio ci sta sempre davanti, perché Dio continua a creare e ad andare alla ricerca dell'uomo: «Adamo dove sei?» è una domanda che continua a ripetersi a ciascuno di noi. È la prima domanda da farsi anche di fronte al male, prima di dare la colpa a Dio: «Uomo, dove sei? Dov'è la tua umanità di uomo? Ti stai rendendo conto di dove le tue scelte ti stanno portando? È esattamente lì che vuoi andare davvero?». Si tratta di una domanda essenziale perché tutti cerchiamo l'amore e la pace ma raramente le nostre azioni hanno come frutto il nostro ben-essere.

«Dove sei?» è un invito a prendere in considerazione i nostri pensieri, i nostri principi, di cosa si sta occupando la nostra testa: dove siamo non è frutto né di un premio né di una punizione, né delle circostanze né delle persone che abbiamo intorno, ma delle nostre scelte. La risposta mette in gioco la nostra vita e come la stiamo vivendo.

## «Ho avuto paura perché sono nudo»

Questa è la prima parola che pronuncia Adamo, il terrestre, rivolgendosi al Cielo. Si nasconde perché si vede nudo davanti all'Essere supremo, davanti alla natura, di fronte ad Eva la sua donna. Nudo, nell'accezione biblica, non vuol dire essere esposti nelle proprie parti intime, ma essere "senza protezione". Si tratta in sostanza di mostrare le proprie debolezze, senza nasconderle.

In fondo Adamo e Eva cosa proteggevano? La loro nudità era la loro fragilità, quella del non essere riusciti ad accettare i limiti di cui si rendevano ben conto. Noi uomini, in un primo momento, giochiamo sempre a fare i migliori di quel che siamo e poi, quando non possiamo più nascondere le nostre "nudità", giochiamo a proteggerle con maschere e armature. Esse sono eleganti, razionali, fatte spesso di prepotenza e di arroganza o, all'apposto, di timidezza e vittimismo. Scrive Ermes Ronchi: «L'uomo realizzato è libero da maschere e paure».

Così, quando Dio chiede ad Adamo «dove sei?» è come se volesse rimmetterlo di nuovo davanti all'albero dicendogli: «Accetta di essere limitato, non averne paura».

Non compare mai in questo racconto il dispiacere di aver disubbidito o di aver mangiato il frutto proibito. Adamo ed Eva non chiedono né scusa né perdono. Il problema che assilla i due è che si rendono conto di essere nudi e di provar vergogna.

Stare con le nostre nudità è sempre difficile, perché vuol dire esporsi al rischio di essere colpiti. Cos'è che aveva attratto Adamo ed Eva delle parole del serpente? La promessa di poter togliersi di dosso ogni limite, di es-

## INDICE

<i>Introduzione</i> .....	3
---------------------------	---

## PRIMA PARTE

CAPITOLO I

<b>Uomo, dove sei?</b> .....	13
------------------------------	----

## SECONDA PARTE

CAPITOLO I

<b>«Non temere!» nei Vangeli dell'Infanzia</b> .....	31
--	----

CAPITOLO II

<b>Uomini e donne senza paura</b> .....	63
---	----

## TERZA PARTE

CAPITOLO I

<b>Non fare paura, liberare dalla paura</b> .....	95
---	----

## CAPITOLO II

**I paurosi** ..... 98

## CAPITOLO III

**Coloro che fanno paura** ..... 108

## CAPITOLO IV

**Coloro che superano la paura** ..... 121

## CAPITOLO V

**Gesù, lo “scacciapaura”** ..... 137*Bibliografia* ..... 157