

## PAURA

La paura è effetto di uno stato emotivo. Si tratta di un'emozione, biologicamente giustificata dalla necessità di preservare, o quantomeno di mettere in guardia, gli individui meno forti di una specie. È un carattere provocato da meccanismi analoghi a quelli che procurano le inibizioni, le quali inducono all'autocontrollo e limitano il massimo esercizio della propria forza. È per inibizione che, istintivamente, il soggetto più forte evita di sopprimere il soggetto più debole della stessa specie il quale, a sua volta, riconosce ed accetta la propria condizione di inferiorità rispetto al più forte e si sottomette, appunto, per paura. Si potrebbe dire che inibizione e paura rappresentano i differenziali tra quello che si potrebbe fare e quello che si fa, tra forza effettiva e forza espressa.

## PERCEZIONE

La percezione della paura può essere razionale ed istintiva, può avere carattere endogeno ed esogeno, soggettiva ed oggettiva. È razionale, e spesso fondata, quando deriva dalla consapevolezza, cioè dall'esperienza sensibile o dall'intuizione, dell'esistenza del male. È istintiva quando nasce dalla memoria genetica radicata nel subcosciente: quando, cioè, è effetto di un'esperienza sensibile o di un'intuizione trasmessa dalla progenie. Si parla, allora, di paura atavica. In ambedue i casi definisce in via presuntiva i limiti della nostra forza, come coscienza interiore delle nostre possibilità. È percezione di carattere endogeno quando nasce dal nostro interno, mentre è di carattere esogeno quando viene manifestata dagli altri. È soggettiva quando induce a temere per la propria incolumità, fisica o non fisica, ed è oggettiva quando fa temere per l'incolumità di uno o più altri.

## RICONOSCIMENTO

La paura è una necessità, un problema materiale e, come tale, una volta percepito, deve essere riconosciuto. Il mancato riconoscimento come problema materiale implica la sua accettazione come fatto ineluttabile e

privo di vie d'uscita. Ed anche se è fatto individuale, esso è funzione dell'essere sociale - perché nasce dal rapporto con gli altri - e, al tempo stesso, funzione del tutto. È uno dei condizionamenti sentiti da ogni soggetto di quel tutto insieme del quale facciamo parte. La paura non è un male, non è un'azione. È, invece, un modo di reazione, irrisolvibile senza l'uso della ragione. L'effetto fondamentale del mancato riconoscimento della paura come problema materiale risolvibile è la disperazione, cui si accompagna l'illusione e, finché c'è vita, l'immancabile delusione. Disperazione di non poterla affrontare, illusione di rifugiarsi in qualcuno o qualcosa che la vinca, delusione per l'inefficacia del soggetto delegato a risolverla. Può anche darsi che il mancato riconoscimento produca un momentaneo piacere, perché la percezione della paura come fatto ineluttabile procura una certa emozione. Ma è piacere di sentire, non piacere di essere. Del resto siamo tutti un po' masochisti ed il brivido da paura è un'esperienza come un'altra. Tuttavia, è necessario aderire alla percezione della paura come problema materiale e, dunque, riconoscerne l'esistenza, perché il fatto corrisponde ad evidenza, che si dimostra con il pathos che proviamo ogniqualvolta sentiamo paura dentro di noi. Ed è un pathos impedente, uno stato improduttivo per noi e per gli altri.

## PRIORITA'

La priorità, cioè il grado di precedenza che al problema può essere assegnato, è relativa alla qualità ed alla dimensione dell'oggetto - fatto od intuizione - che la provoca, al contesto - refrattario, assorbente od emarginante - nel quale si verifica, nonché alla considerazione di se stessi nei confronti del tutto. Quanto più si giudica rilevante, qualitativamente e quantitativamente, l'oggetto, cioè l'azione di male provata o temuta, più il contesto è assorbente od emarginante, perché la massa sente di più o perché isola l'individuo, più ci si sente avulsi dal tutto, tanto più il problema è prioritario. Anche qui, si tratta di scegliere tra priorità istintiva e priorità logica o ragionata. Più si usa la ragione e più il giudizio sul grado di priorità è vero e reale, mentre più si segue l'istinto e più è presunto. Certo, come tutti i giudizi sulla priorità, anche quella rispetto alla paura è in funzione, cioè in relazione, di altri problemi.

Questo concetto di relazione, peraltro, è tanto più significativo e determinante quanto più è fondato sull'obiettività e sulla ragione.

## ORIGINE

Ma da quale fenomeno prende origine il processo della paura? Da quale stato originario? Equivale a chiedersi: da dove nasce il timore del male? Solo dall'esperienza dell'eventuale e perciò possibile, totale o parziale, annientamento di se stessi o di altri? Od anche da altro? Dalla memoria, nei suoi tre livelli di genesi, di ricordo remoto e di quello recente, o forse anche da una precisa caratteristica dell'essere vivente che si è evoluto soggettivamente portandosi dietro questa limitazione? Possiamo provare a riandare a ritroso ed esaminare, sotto l'aspetto endogeno ed esogeno, l'oggetto agente, il male, cioè, dal quale nasce la paura. Troviamo morte fisica e psichica, malattie, indigenza, violenza, impotenza, solitudine, debolezza, ignoranza, istinto di sopraffazione e, ancora più indietro, necessità di selezione a fini evolutivi, necessità di disequilibrio. Infine troviamo l'equilibrio instabile.

Ecco l'origine della paura, lo stato in cui si sa di non essere quel che si potrebbe essere, l'imperfezione, l'indipendenza voluta o subita rispetto al tutto. Da questo stato prende avvio la necessità del disequilibrio, del male come evento necessario per conseguire il riequilibrio in uno stato più evoluto. Tale disequilibrio, potenzialmente riequilibrabile, è il fenomeno dal quale trae origine la paura. Si potrà giudicare questo assunto solo intuibile e non dimostrabile, pre-temporale e pre-spaziale, e si potrà dire che interessa di più conoscere l'origine più recente, quella dalla quale si scatena la paura dentro ciascuno di noi. Il risultato non cambierebbe. Il male, come elemento scatenante, è sempre presente. La forza che lo muove deriva ancora da una necessità - quella di evolvere - e l'effetto, infatti, è lo stesso. Per reazione al male, abbiamo paura. L'unico carattere che è cambiato rispetto allo stato originario è che oggi siamo in costante disequilibrio, mentre in origine c'era equilibrio instabile. Supposte tali origini e considerata l'evidente esistenza di un rapporto tra male, come forza che produce disequilibrio, e bene, come forza che tende al riequilibrio, la paura si colloca tra queste due forze. Da questo punto

di vista, allora, la paura diventa un ostacolo, od un filtro, rispetto alle massime espressioni delle forze del bene e del male, una sorta di freno bivalente. Ci preserva da un male peggiore e ci impedisce di produrre un bene migliore.

## CAUSA

Abbiamo già visto che l'evento, la causa, che determina la paura è il male. Un evento che può essere attivo e passivo, nel senso che può trattarsi di paura di subire e di paura di fare il male. Nel primo caso la forza del male si suppone più forte nel tutto o in una parte del tutto fuori e contro di noi, mentre nel secondo, molto più raro, si suppone più forte in noi e contro il tutto o parte di esso. In ogni caso, se la paura è reazione ad un'azione di male, una reazione di bene dovrebbe attenuare la paura stessa, proprio perché l'espressione di un maggior bene lascia tracce solo nei confronti di altre azioni di male, ma non di quelle vinte con l'azione di bene.

## OBIETTIVO

Per vincere la paura occorre darsene lo scopo. È dallo scopo che nasce l'atto di volontà di compiere l'attività, le azioni necessarie, per uscire da uno stato di accettazione prostrante e di impotenza. Obiettivo ultimo è quello di eliminare la paura, ma questo fine implica una riabitudine del sistema cerebrale che può derivare solo da una rettifica nelle reazioni biochimiche delle cellule nervose che lo compongono. E tale riabitudine ha come presupposto l'eliminazione del male, come forza di disequilibrio, che ne è causa originaria.

## SOLUZIONE

Il modo per superare la paura sta nella considerazione del potenziale di forza. Ciascuno di noi è capace di compiere azioni dalle quali si trattiene per convenienza, per abitudine o per luogo comune. Chiunque di noi, fisicamente sano, può salire sulla Torre Eiffel con un piccolo paracadute nascosto in una borsa e di lanciarsi nel vuoto, come è capace di pungersi

un dito per farvi sgorgare alcune gocce di sangue o di trattenere il respiro per pochi secondi con il volto immerso in una bacinella d'acqua. Eppure pochissimi hanno avuto il coraggio di gettarsi con un paracadute dalla Torre Eiffel, pochi di pungersi e non tutti di immergere il volto in acqua. Fare una ricognizione delle cose che ciascuno di noi potrebbe fare, se lo volesse, e fare un confronto con quelle che si fanno, significa determinare quantità e qualità del differenziale tra forza inespressa e forza espressa e scoprire, appunto, la propria forza potenziale.

La soluzione del problema della paura è questo: la conoscenza di tutto il proprio potenziale di forza. Ed è su questo punto che il bene vince, perché orienta la forza potenziale verso effetti ininvolvibili. Ci sono state persone ammalate di cancro che hanno rifiutato la morte finché non si è verificato un certo fatto - la nascita di un nipote, il ritorno di un prigioniero di guerra, la realizzazione di una missione -o finché non sono riusciti a produrre determinati effetti per i quali avevano dedicato la vita. Altre persone hanno compiuto azioni giudicate oltre i limiti di quella che viene ritenuta come la normale capacità umana: la storia ci ricorda, tra gli altri, Leonida, Orazio Coclite, Crazy Horse, Silvio Pellico e, in tempi più recenti, alcuni nostri partigiani, uomini e donne che hanno saputo, in pochissimi, annientare gruppi ben più forti di loro. Alcuni hanno agito singolarmente, altri in gruppi organizzati. Alcuni hanno usato la propria forza potenziale per combattere, altri per indurre alla consapevolezza intere popolazioni, altri ancora per sperimentare su se stessi le proprie teorie. È vero: beati i popoli che non hanno bisogno di eroi. Ma nel nostro tempo il popolo è uno solo, un'umanità di sei miliardi di persone che soffrono ed accettano costi molto superiori ai risultati che ottengono e, quel che è peggio, senza che questi costi siano utili all'insieme dell'umanità. Ed il popolo ha ancora bisogno di qualcuno che dimostri di non avere paura, di qualcuno da emulare e forse anche di qualcuno da piangere.

## EFFETTO

La conseguenza fondamentale che deriva dal superamento del problema della paura mediante l'adozione della soluzione fondata sulla forza

potenziale è l'autoconvinzione dell'invincibilità del bene. Ciò non significa che nulla possa fermare un soggetto che conosca la propria forza potenziale, ma significa certamente che a fermarlo non potrà essere il male. Chi sa che conoscendo il male come azione tendente a produrre disequilibrio e la propria forza come capacità di reazione tendente a ricostituire riequilibrio si trova in una condizione irrefrenabile di potenziale superamento del disequilibrio e considera vero, bello e giusto agire in quella direzione. Al tempo stesso, riconoscerà l'esigenza di nuovo disequilibrio, ad uno stato più evoluto rispetto a quello del quale ha avuto paura. In questo modo, la paura non scompare come fenomeno, ma si supera come stato. Non è più fatto impedente ma fatto propulsivo. La stessa condizione biochimica che induce alla paura non ha più motivo di esistere e viene assorbita dalla reazione biochimica inibente, quella che si manifesta in tutti gli individui viventi che sanno di poter esercitare la propria forza potenziale e valutano la necessità di esprimerla.

## STRUMENTI

Lo strumento più efficace e che si può usare abitualmente per vincere la paura e, ad un certo punto, per eliminarla, è la ragione, cioè l'uso dell'intelligenza. Con la ragione possiamo valutare la nostra forza potenziale, decidere quando e come usarla in tutto o in parte, di agire o di resistere, di prevedere e di contro-reagire. È vero, non tutto è prevedibile, ma è più probabile saper reagire all'imponderabile negativo e sfruttare l'imponderabile negativo avendo previsto il più possibile di quanto è prevedibile. Talvolta, poi, il prevedibile è anche determinabile e, in quel caso, gli effetti di una fondata previsione tendono ad assorbire di per se stessi l'imponderabile.

## STRATEGIA

La ragione va organizzata in funzione dello scopo che si vuole raggiungere. Lo scopo è il superamento della paura del male. Dobbiamo allora immaginare una strategia capace di rendere inutile il male stesso, la sua forza. La natura usa la forza del male per mettere in crisi il bene ed indurlo a perfezionarsi nel tempo. La forza del male produce uno stato

di disequilibrio e la forza del bene uno stato di riequilibrio secondo la seguente concatenazione:

STATI	SCALA	
0		effetto iniziale o stato di equilibrio instabile causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del male
1		effetto o stato di disequilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene reazione o forza del male
2	1	controreazione o forza del bene effetto o stato di riequilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del male
3		effetto o stato di disequilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene reazione o forza del male
4	2	controreazione o forza del bene effetto o stato di riequilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del male
5		effetto o stato di disequilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene reazione o forza del male controreazione o forza del bene effetto finale o stato di equilibrio stabile

Se supponiamo che ad ogni stato di riequilibrio corrisponda un avanzamento nella scala evolutiva, ci accorgiamo che per produrre un tale avanzamento occorrono due stati: uno di disequilibrio ed uno di riequilibrio. Se il bene producesse autonomamente la forza per provocare il proprio disequilibrio, la forza del male non sarebbe più necessaria. Per far questo è necessario che la forza del bene si orienti all'azione verso uno stato di riequilibrio e non verso uno stato di disequilibrio. In tal modo, il bene diventerebbe forza di azione bivalente, forza di disequilibrio e forza di riequilibrio ed invece di dover agire

verso uno stato di disequilibrio, attendere la reazione del male e contro-reagire, si troverebbe ad agire rispetto ad uno stato di riequilibrio ed a reagire rispetto alla tendenza statica dello stato verso il quale si agisce. Ed avremmo una nuova concatenazione, nella quale ad ogni stato corrisponderebbe un avanzamento evolutivo.

STATI	SCALA	
0		effetto iniziale o stato di equilibrio instabile causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene
1	1	effetto o stato di maggiore equilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene riazione o forza del bene
2	2	effetto o stato di maggiore equilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene riazione o forza del bene
3	3	effetto o stato di maggiore equilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene riazione o forza del bene
4	4	effetto o stato di maggiore equilibrio causa o necessita' di maggiore equilibrio azione o forza del bene riazione o forza del bene
5	5	effetto o stato di maggiore equilibrio causa o necessita' di modifica dello stato azione o forza del bene riazione o forza del bene effetto finale o stato di equilibrio stabile

## PRASSI

La prassi applicata alla normale concatenazione è data da un processo di reazioni per ristabilire il riequilibrio di uno stato posto in disequilibrio da forze avverse. In coerenza con la strategia adottata, la nuova prassi si esprime mediante un processo di azioni poste in essere dalle stesse forze



che hanno prodotto il riequilibrio le quali compiono tante azioni e reazioni successive.

## OSTACOLI

L'ostacolo maggiore è lo spunto iniziale. In presenza di uno stato di disequilibrio, le azioni prodotte dalle forze del bene inducono reazione da parte delle forze del male, contro le quali è necessario contro-reagire. Ma se al raggiungimento dello stato di maggiore riequilibrio le forze del bene sapranno mettersi in discussione, producendo azioni tese a produrre disequilibrio e, consecutivamente altre azioni (reazioni) tese a ripristinare il riequilibrio, l'ostacolo del male sarà vinto, perché superfluo ed inutile.

## VERIFICA

Il processo di reazione nasce soprattutto dalla verifica dello stato di equilibrio prodotto dall'azione del bene. Uno stato di riequilibrio è uno stato imperfetto, suscettibile di essere migliorato. La costante consapevolezza di questo fatto crea la necessità, l'esigenza, di mettere in discussione i risultati raggiunti per migliorarli verso lo scopo finale della perfezione.

## CONCLUSIONI

La paura nasce da uno stato emotivo che viene messo in disequilibrio. Come l'inibizione, essa è una necessità.

La sua percezione è spontanea o indotta, a seconda del livello di esperienza sensibile e di intuizione.

È un problema materiale e come tale diventa risolvibile.

Il suo livello di importanza è relativo all'oggetto che la scatena, cioè l'oggetto stesso che provoca il disequilibrio.

L'origine è la consapevolezza di uno stato in equilibrio instabile che può essere posto in disequilibrio.

La causa della paura è il male, perché il male è la forza che trasforma uno stato in equilibrio in uno stato in disequilibrio.

Obiettivo immediato è di uscire dall'impotenza ed obiettivo ultimo è di eliminare l'evento che causa la paura, cioè il male.

La soluzione al problema della paura è la consapevolezza della forza potenziale, il differenziale tra forza espressa e forza inespressa.

L'effetto di tale soluzione è l'intima convinzione dell'invincibilità del bene.

Strumento di soluzione è la ragione.

La strategia è orientata a modificare la concatenazione che ha bisogno del male in una concatenazione nella quale sia il bene a mettersi in discussione.

La prassi appropriata è quella di usare la forza del riequilibrio per produrre il disequilibrio.

L'ostacolo è dato dalle reazioni alla rettifica della concatenazione ed in particolare dalle reazioni iniziali al cambiamento.

Affinché sia possibile che le stesse forze producano riequilibrio e disequilibrio è necessaria una continua verifica delle condizioni dello stato di riequilibrio.

Un'ultima considerazione. Il male, come fenomeno che induce al disequilibrio, esiste e non è un'invenzione. Ciò significa che in qualsiasi momento della nostra vita possiamo sentirne gli effetti, sugli altri e su di noi. Non sarà fuggendo, non sarà isolandosi, che si impediranno i fatti negativi, anzi è molto probabile che rifuggire la lotta, non affrontando la

situazione a viso aperto, si sommino le condizioni di vulnerabilità ed aumentino così i suoi effetti. Pensare, ragionare obiettivamente, ideare soluzioni, produrre esempi e comunicarli, organizzare gli strumenti è certamente costoso ma forse meno costoso, alla fine, che lasciare tutto come si trova.

L'evoluzione tende al bene o, almeno, tende a potenziare la forza del bene. Ma di quanto tempo, di quante energie avrà bisogno la concatenazione naturale per non aver più bisogno del male? Quanti costi si dovranno sopportare? Quanti esseri umani dovranno morire di fame, di stenti, di guerra, di malattia, di solitudine? E quanti bambini, quante donne, quanti vecchi, dovranno pagare un'evoluzione fondata sugli istinti piuttosto che sulla ragione? Essere liberi di scegliere significa scegliere sapendo e considerando questi fatti, perché sono accaduti, accadono ed accadranno ancora. L'umanità ha bisogno di un atto d'amore, non verso se stessi, non verso i parenti e gli amici, ma nei confronti di tutti. Ci è stato insegnato che amare vuol dire dare più di quanto si riceve per ricevere più di quello che si dà. Per qualcuno, vivere vuol dire forse accettare il ruolo di dare per non ricevere niente. Nell'interesse di tutti gli altri.

Esaminiamo la situazione attuale. Un numero ristretto di persone decide per tutti gli altri, sfruttandone la paura e l'inadeguato autocontrollo. Con l'aiuto della scienza e della tecnica, si potrebbero risolvere rapidamente tutti i problemi materiali di sei miliardi di persone. I paesi occidentali hanno un potenziale agricolo-alimentare in grado di sfamare il mondo, potrebbero produrre mezzi di produzione e trasferire conoscenza sufficiente a rendere autosufficienti tutti i popoli dei paesi più poveri. Ma i sistemi occidentali, quelli che hanno inventato il villaggio globale ed il mercato unico, applicano sanzioni a chi produce più di quanto richiesto in occidente. Si potrebbe risolvere il problema della salute a livello planetario, attenuare l'eccesso demografico, eliminare l'analfabetismo, produrre senza distruggere l'ambiente. Sappiamo che cosa si dovrebbe fare, mentre assistiamo a processi inversi. E la colpa viene data ai popoli, alla gente comune: che non capisce, non pensa, non partecipa, non controlla e ... Vien da chiedersi a cosa servono gli stati. O i

sistemi democra-tici sono ideologie orientate alla catastrofe, oppure quelli in cui viviamo sono sistemi pseudodemocratici, sistemi delle apparenze, delle facciate, dietro alle quali si celano sempre gli stessi privilegi, le stesse forze di potere. Potrebbe anche essere vero che la democrazia non è il miglior sistema di governo, ma certo per saperlo bisogna adottarla in modo sostanziale e, in fondo, in modo più vero.

Poche persone si sono assunte il ruolo di baluardo della civiltà e, al tempo stesso, non hanno il coraggio di chiedere ai popoli di partecipare realmente ai nuovi processi che appaiono oggi possibili.

Ecco dove sta il male. In chi sa le cose, ha il potere di cambiarle e le lascia come stanno, nella convinzione che cambiare significa perdere vantaggi personali. Finché è possibile, è necessario modificare questa situazione, dicendo alla gente le cose come stanno, nel modo più completo possibile, e proponendo ai popoli di partecipare con responsabilità. Se non per amore degli altri, accetteranno almeno per amore verso se stessi. E qualcuno deve accettare il rischio di dare lo spunto, perché tutti possano avere il diritto di lottare per la propria felicità