

## La sfida della vita: l'equilibrio dinamico tra paura e fiducia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Paura e fiducia sono due potenti consiglieri di ogni scelta e di ogni rapporto umano. Quando sono in equilibrio dinamico ci aiutano a percorrere una vita intensa, emozionante e felice. Sono radicate in aree precise del cervello, nell'amigdala, con ricchissime connessioni con altre regioni della mente. La paura è alleata della vita, e della salute fisica e mentale, quando è autoprotettiva. Quando, in dosi adeguate e flessibili, ci consente di modulare l'impulsività, e le passioni che la sottendono; di agire dopo aver ben valutato rischi e pericoli del nostro comportamento, il tipo di conseguenze che un'azione comporta e la loro possibile reversibilità o meno. Che si tratti del rischio di cadute negli sport, di incidenti alla guida o di delusioni di varia intensità nel grande regno dell'amicizia, dell'amore, del lavoro. Allenare i bambini a coltivare una paura amica, mentre si sperimentano nei giochi, nell'apprendere e nella vita sociale, è una parte indispensabile del processo educativo.

Giusta dose, non eccessiva. Troppa paura, paralizzante e sottilmente autodistruttiva, può portare alla morte psichica ma anche relazionale. Soprattutto quando un bambino per genetica e temperamento tende a evitare ogni minimo rischio come succede nei cosiddetti "harm-avoidant", bimbi che rifuggono da ogni pericolo. Bambini "comodi", perché non si cacciano nei guai, possono diventare adolescenti problematici – perché dominati da ansia e paure, intense fino alle fobie – e adulti tristi, imprigionati dalla loro stessa angoscia di vivere. Quando siamo dominati dalla paura, anche da adulti tendiamo a chiuderci in noi stessi, nelle nostre case, nelle nostre città, con orizzonti in retenzione, sempre più limitati. Sempre sulla difensiva, viviamo in grigio, invece che a colori. Finendo per vivere da morti, prima di morire.

L'eccesso di fiducia è ugualmente pericoloso. Può avere motivazioni diverse: dal bisogno di sentirsi amati a ogni costo o di essere accettati in un gruppo a qualsiasi condizione pur di sentirsi "parte di", dalla sopravvalutazione delle proprie capacità negli sport come nella vita (presunzione oggi diffusa e rischiosissima), dal bisogno continuo di emozioni e sperimentazioni, come succede nei giovani "sensations/emotions seekers", che rischiano incidenti gravi con danni irreversibili o fatali proprio perché sempre temerariamente oltre i propri limiti.

L'allenamento a questa danza sottile tra paura e fiducia dura in realtà tutta la vita. Ognuno di noi può in questo momento ricordare situazioni e scelte in cui l'eccesso dell'una o dell'altra ci ha portato a errori gravi o sull'orlo del baratro. Ognuno di noi conosce bene le cicatrici – visibili e invisibili – che questi errori lasciano nel corpo e nell'anima. Certo, si apprende molto attraverso gli errori. A due condizioni: analizzarli con la giusta autocritica da un lato, ma anche essere aiutati, nel processo di crescita, a poter fare errori reversibili o recuperabili, con affettuosa attenzione.

La grande sfida, nell'educazione, è aiutare pian piano i bambini dominati dalla paura ad avere coraggio. Talento fragile in questi bimbi e adolescenti, abbisogna di dolcezza, di ostacoli gradualmente proporzionati alle loro capacità, senza umiliarli con insulti o con paragoni schiacciati con fratelli o amici più attivi e propositivi. Per i bambini impulsivi e affamati di emozioni, con eccesso di fiducia nelle proprie capacità, la sfida è allenarli a provarsi sì con la

vita, ma aiutandoli a riconoscere i propri limiti e a coltivare la prudenza, talento in loro fragilissimo. Coraggio e prudenza sono gli altri due consiglieri amici dell'esistere consapevole. Quanto pesano, oggi, nella nostra vita, paura e coraggio, prudenza e fiducia? Conversiamo con i figli, ma anche con gli amici, su questi aspetti cardinali dell'esistenza. Prudenza che anch'io guardavo con sospetto nell'adolescenza ("Sandrina, guardati dalle medaglie che non hanno rovescio", come mi diceva mia nonna, per educarmi a riflettere prima di lanciarmi nelle mie passioni) e che la maturità mi ha reso amica. Non ha limitato la fiducia: l'ha resa più lucida. Non ha limitato il coraggio: l'ha reso più efficace. In un apprendimento continuo, al servizio di un'energia vitale luminosa, forte e tenera, ancora più profondamente innamorata della vita.