

Workshop: LA PAURA

Emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata da una reazione organica di cui è responsabile il sistema nervoso autonomo, che prepara l'organismo alla situazione d'emergenza disponendolo, anche se in modo non specifico, all'apprestamento delle difese che si traducono solitamente in atteggiamenti di lotta o fuga; quando invece è protratta e relativa a oggetti, animali o situazioni che non possono essere considerati paurosi, assume i tratti patologici della fobia.

Freud distingue la paura, che "richiede un determinato oggetto di cui si ha timore", dall'angoscia che indica una certa situazione che può essere definita di attesa del pericolo e di preparazione allo stesso, che può anche essere sconosciuto, e dallo spavento, che designa invece lo stato di chi si trova di fronte ad un pericolo senza esservi preparato, e sottolinea l'elemento della sorpresa

Dizionario di Psicologia UTET, Umberto Galimberti

...L'angoscia si distingue dalla paura per la mancanza di un oggetto determinato: essa è senza oggetto. Nella paura ci troviamo in presenza di un oggetto, al quale ci opponiamo, di cui possiamo cercare di sbarazzarci o dal quale possiamo fuggire; abbiamo coscienza sia di questo oggetto sia di noi stessi e possiamo esaminare il modo in cui dobbiamo comportarci di fronte all'oggetto, fissare lo sguardo sulla causa della paura, che si trova realmente nello spazio davanti a noi. Nell'angoscia invece si vive l'impossibilità di mettersi in rapporto con il mondo senza sapere perché. Da questo punto di vista ciò che conduce alla paura non è altro che "il sentimento che si prova della possibilità di un'apparizione dell'angoscia". Sicché si può comprendere la paura a partire dall'angoscia e non viceversa...Molti stati angosciosi di individui normali non sono riconosciuti come tali unicamente perché sono relativamente insignificanti per la personalità globale e per la sua esistenza, ma a volte basta un insuccesso, insignificante in se stesso, ma che si verifichi in una situazione importante per l'individuo, per trasformarla in angoscia vera e propria, com'è nel caso, per es., dell'angoscia degli esami. La misura in cui l'angoscia si sopporta varia da un individuo ad un altro. Il malato di lesioni cerebrali la sopporta meno, il bambino di più, la persona attiva ancora di più. "In quest'ultima si mostra il coraggio vero, il coraggio che è la via d'uscita dall'angoscia. Esso è un sì detto allo scotimento dell'esistenza, accettato come una necessità perché si possa accettare la realizzazione dell'essere che ci è proprio. Esso implica la capacità di ordinare una situazione particolare ad un insieme più grande, cioè un atteggiamento orientato verso il possibile non ancora realizzato. In più suppone la libertà di decidersi per questi possibili.D'altronde il coraggio non è la certezza che i possibili si realizzeranno, non è la garanzia vissuta della loro destinazione al successo, ma solo il senso del possibile come tale, come possibilità di riuscita o non riuscita, come ricerca, come sforzo, tentativo, lavoro, creazione, diretti alle vie di successo possibile.

Dizionario di Filosofia UTET, Nicola Abbagnano – terza edizione