

**Le paure irragionevoli degli adulti e dei bambini:
come prevenirle e curarle senza intervento medico.**

(Alcune osservazioni dedicate cordialissimamente ai genitori di MOTTA sul Secchia e ai loro bambini, invitandoli a prendere sempre maggiore coscienza delle forze terapeutiche insite in tutti gli uomini che non vivano sfruttando altri uomini).

La paura trae la sua origine essenzialmente dalla separatezza, dall'isolamento, dalla solitudine, dalla diffidenza fra gli uomini.

Si tratta di fenomeni derivanti direttamente o indirettamente dallo sfruttamento dell'uomo sull'uomo, dalla divisione della società in classi e dalle idee falsificanti utili al mantenimento dello stato di cose esistente: idee prodotte e diffuse dalla classe dominante appunto allo scopo di mantenere il privilegio attraverso lo sfruttamento e la svalorizzazione degli uomini, fenomeni indispensabili per la conservazione del privilegio stesso.

In un'epoca, come la nostra, in cui il dominio dell'uomo sulla natura si è rafforzato così che i timori collegati agli eventi e alle catastrofi naturali sono notevolmente diminuiti, giganteggiano — nel mondo della paura — l'angoscia e il timore collegati con lo sfruttamento e con la diversità di condizioni che lo sfruttamento stesso crea oppure accentua, dando luogo a situazioni caratterizzate da rapporti di potere dispari, vale a dire da rapporti che possono — in ogni momento — trasformarsi in fonti di ansia, di paure, di angoscia.

Nella nostra società, non solo le classi subalterne vanno soggette a paura, ma — in misura diversa a seconda dei momenti storici — la paura pervade sempre più profondamente le classi dominanti in cui si va accrescendo l'inquietudine di fronte ad ogni eventualità di cambiamento che possa intaccare il profitto e il privilegio giungendo a mettere in pericolo l'esistenza delle classi dominanti in quanto tali, sotto la spinta di movimenti popolari protesi verso una società senza classi.

Ma questa sera siamo qui riuniti non per discutere problemi di politica generale: di tali problemi ognuno di noi discuterà, per poi collegarsi coi compagni in un'azione comune, nell'ambito delle sue organizzazioni politiche e sindacali.

Questa sera ci siamo incontrati per ricercare insieme maniere nuove che ci permettano di raggiungere qui e subito — sia pure con tutti i limiti che ci derivano dal vivere in una società capitalistica — una vita personale, familiare e sociale più felice e più piena, più ricca di contenuti, più libera, meno condizionata dalle leggi del mercato, leggi che dopo aver schiacciato la nostra personalità sul luogo di lavoro trasformandoci in venditori obbligati di forza-lavoro, emettono i loro tentacoli col proposito di carpire anche il nostro tempo libero, facendo il possibile per deformare la nostra personalità riconducendoci a puri e semplici consumatori di merci.

Ma per poter condurre una vita personale, familiare e sociale più felice e più piena occorre che noi sappiamo liberarci da ogni paura irragionevole, da ogni ansia non giustificata da motivi reali, da angosce che non siano collegate a pericoli concreti.

Prima di passare ad esporre alcuni metodi scientifici che ci permettono di combattere efficacemente le paure dei bambini e degli adulti, ci soffermeremo un momento su alcune considerazioni di carattere più generale.

Osserveremo anzitutto come la diversità di potere tra i vari componenti della famiglia e la diversità di trattamento che ne derivano costituiscano un terreno su cui più facilmente si sviluppano sentimenti di ansia e di paura.

Soltanto in una società senza classi, in cui il valore di ogni uomo sarà indipendente dal posto che occupa nei rapporti di produzione, tali diversità cesseranno di essere fonte di oppressione e di sfruttamento e quindi di svalutazione della personalità umana.

Ciò nonostante, già fin da oggi, bisogna cercare di agire all'interno della propria famiglia in modo da far sì che (non solo nell'ambito della propria famiglia, ma anche nei confronti dei compagni che più gli sono vicini) i rapporti interpersonali diventino tali da consentire che, per quanto oggi possibile, « ciascuno dia secondo le proprie capacità e riceva secondo i propri bisogni », in modo da un lato che le capacità di ciascuno si accrescano continuamente, dall'altro che i bisogni di ciascuno vengano identificati e sottoposti a verifica e a indagine critica.

Occorre cioè saper rifiutare falsi bisogni indotti dalla società dei consumi, così come occorre saper mettere allo scoperto bisogni reali che una società in cui vigono le leggi di mercato tende a nascondere e a soffocare, a meno che non si tratti di bisogni che vengono soddisfatti mediante la compravendita di merci o di beni che pur non essendo merci vengono tortuosamente mercificati in obbedienza alla generalizzazione delle leggi del mercato che — in una società come la nostra — pervadono e deformano l'intera vita degli uomini. Viviamo infatti in un'epoca in cui tutto è diventato oggetto di compra-vendita: anche le cose che nel corso delle

epoche precedenti non erano mai state considerate come oggetto di vendita, quali l'aiuto reciproco tra gli uomini, che era sempre stato dato ma mai venduto. Così persino l'amore, la stima, la scienza, la coscienza: tutto è passato nel commercio.

Come già abbiamo notato, nella nostra epoca la fonte principale di paura non è più rappresentata da forze naturali incontrollabili, bensì nella maggior parte dei casi da rapporti di potere dispari, da sfiducia nelle proprie forze, da svalorizzazione di se stessi e dei compagni: fenomeni tutti collegabili — in maniera diretta o indiretta — con lo sfruttamento.

Con ciò non intendiamo affermare che lo sfruttamento rappresenta la causa unica o la causa diretta di paure irragionevoli.

Sappiamo benissimo che le cause dirette delle paure irragionevoli sono infatti da ricercare nelle leggi che regolano l'attività nervosa superiore, attività alla cui base, come ha dimostrato Pavlov e la sua Scuola, sta il cosiddetto riflesso condizionato.

Per il momento ci limitiamo a ricordare che per riflesso condizionato si intende una particolare reazione dell'organismo agli avvenimenti del mondo esterno.

Il riflesso condizionato stabilisce un legame temporaneo tra le diverse parti del sistema nervoso centrale e gli stimoli ambientali, legame che dipenda perciò al tempo stesso da condizioni ambientali esterne all'organismo e da condizioni interne all'organismo stesso.

Sarebbe estremamente utile che tutti potessero conoscere le leggi dell'attività nervosa superiore, nonché le condizioni di insorgenza e di estinzione dei riflessi condizionati, anche per impedire che le scoperte del grande scienziato sovietico — che ha avuto tanto a cuore la libertà e la felicità degli uomini — si trasformino in uno strumento di oppressione, di falsificazione e, quindi, in un ulteriore strumento di paura.

Ma se, invece di pochi specialisti (come accade attualmente), la popolazione intera si impadronisse delle conoscenze relative alle leggi fondamentali che regolano l'attività nervosa superiore, non sarebbe possibile che tali leggi, invece di venir applicate alla ricerca di una maggiore libertà degli uomini, potessero venir stravolte — da chi detiene il potere — a fini di oppressione e di sfruttamento.

In molti casi, infatti, attraverso il fenomeno del riflesso condizionato, le classi dominanti coltivano ad arte il terreno su cui la paura può dominare incontrastata e questo ci è dimostrato da fatti concreti che siamo tutti in grado di constatare.

Prendiamo ad esempio in considerazione una paura che esercita spesso nei lavoratori un'azione frenante nei confronti della lotta per la

realizzazione concreta dei propri diritti e nei confronti del collegamento con i compagni e con le organizzazioni.

Mi riferisco qui alla paura di parlare in pubblico, paura che molto spesso spinge i lavoratori a rinunciare a dare un proprio contributo perché ciò richiederebbe il coraggio di prendere la parola per esporre esperienze e progetti che li riguardano in prima persona.

« Parli lei che ha studiato! Io non sono capace, sono soltanto un operaio » oppure « sono soltanto un contadino, se parlassi chissà quanti errori farei! »

Ma tacendo il lavoratore ha già commesso l'errore più grave dal punto di vista sociale e politico, di fronte al quale eventuali errori di grammatica non avrebbero nessuna importanza: egli infatti ha rinunciato ad affermare i propri diritti, non per libera scelta ma per paura, delegando — non importa se in un'assemblea di quartiere o nel corso di un pubblico dibattito — la difesa della propria visione delle cose a persone che sanno sì certo parlare, ma che molto raramente conoscono e condividono le necessità e gli interessi impellenti di coloro che li hanno delegati a parlare, invece di avere il coraggio di esprimersi in prima persona, magari usando il dialetto.

Il lavoratore che usa il dialetto compie un gesto di fiducia nei confronti di se stesso e della propria classe di appartenenza, riaffermando il diritto della cultura e della lingua popolare ad affiancarsi — con dignità almeno pari — alla cultura scolastica.

Facendo ciò egli rivendica per ognuno il diritto di esprimersi completamente — senza timore di commettere sbagli — nella propria lingua materna.

Ma perché tanto spesso ci si vergogna di usare il dialetto, oppure si ha tanta paura di commettere un errore di grammatica o di sintassi?

Perché fin dalla scuola elementare l'uso del dialetto o l'errore di grammatica è stato associato — mediante un riflesso condizionato — al rimprovero del maestro.

Infatti, nella grandissima maggioranza dei casi, l'insegnante non si è mai preoccupato di valorizzare i contenuti di valore umano e sociale esposti dal bambino.

Ecco dunque il lavoratore che, pur avendo un'infinità di argomenti da dibattere e di collegamenti da prendere, ubbidisce ancora oggi docilmente — contro il proprio interesse — all'imposizione di quel maestro che venti o quaranta anni prima lo ha condizionato a tacere soltanto perché il bambino di allora non possedeva la sicurezza di parlare in italiano senza errori.

Ma chi parlerà al posto di quel lavoratore?

Chi esporrà i suoi problemi?

A livello generale le organizzazioni dei lavoratori tutelano ed esprimono gli interessi della classe operaia e dei suoi alleati, ma a livello di sopruso quotidiano e di assemblea di quartiere cosa sostituirà il silenzio del lavoratore che fin da bambino sia stato reso — ad arte — insicuro, mediante condizionamenti scolastici?

A meno che il problema non venga discusso partendo dalle radici e non ci si metta d'accordo tutti insieme per superare i condizionamenti negativi tanto spesso indotti dalla scuola, continueranno a parlare i privilegiati, coloro che non fanno errori di grammatica o di sintassi, ma che — nella stragrande maggioranza dei casi — non avendo vissuto in prima persona i problemi sociali delle classi oppresse, non potranno contribuire a fornire (in quanto privilegiati, non in quanto uomini di cultura!) un valido contributo alla soluzione dei problemi sociali.

Per questo motivo noi, nel quartiere S. Faustino ci sforziamo di creare le condizioni affinché l'immigrato meridionale senta di essere ascoltato con profondo rispetto, così come il vecchio operaio che parla in dialetto o la casalinga che non ha mai parlato alla presenza di tante persone.

Non si valorizzerà mai a sufficienza l'importanza — ai fini di una democrazia reale — della conquista — da parte di ciascuno di noi — dell'abitudine e della capacità di esprimersi compiutamente, in prima persona, non importa se in italiano o in dialetto, manifestando liberamente le proprie idee, allo scopo di difendere i propri interessi e i propri diritti, sia a livello di politica personale e quotidiana, sia a livello di politica generale, da condurre nell'ambito delle organizzazioni dei lavoratori.

Chiudiamo perciò rapidamente questa breve introduzione al dibattito allo scopo di lasciare lo spazio sufficiente affinché tutti i presenti, specie quelli che non l'abbiano mai fatto in precedenza, possano esporre le proprie idee: l'atmosfera amichevole che si è creata tra di noi rappresenta la condizione migliore perché ciascuno possa esprimere i propri pensieri e il proprio desiderio di conoscenza partecipando al dibattito.

NOTA:

A questa breve introduzione ha fatto seguito una prolungata e animatissima discussione in cui molti dei partecipanti hanno preso per la prima volta la parola in pubblico esponendo paure irragionevoli proprie e dei loro bambini.

Ogni volta si è discusso, caso per caso, della maniera più idonea per

« desensibilizzare » il bambino di fronte alla situazione, all'animale, alla persona che erano causa di paure irragionevoli.

Si è visto insieme come le paure irrazionali rappresentino una forma sbagliata di apprendimento, dannosa al soggetto: esse possono però venir estinte attraverso l'intervento attivo del soggetto stesso in veste di protagonista, aiutato dai compagni, per venir sostituite con apprendimenti nuovi e più idonei a permettere un'esistenza felice.

Sono stati, inoltre, chiariti i concetti fondamentali di riflesso condizionato e si è insistito sulla importanza del fattore relativo al tempo sia per eliminare un vecchio riflesso dannoso, sia per crearne uno nuovo più utile e più razionale.

Nel corso della discussione, si è visto come contadini ed operai del luogo sapessero, una volta apprese le regole fondamentali dell'attività nervosa superiore, suggerire accorgimenti efficaci e ingegnosi per liberarsi dalle paure irragionevoli.

Tutto il dibattito è stato improntato da una curiosità molto viva, che ha portato a trattare argomenti e ad apportare precisazioni che — a quanto risulta da informazioni successive — si sono poi rivelate estremamente utili nell'innescare processi di liberazione da paure irragionevoli proprie ed altrui e nel liberare energie personali dapprima imprigionate, che sono quindi diventate disponibili per una crescita personale e per una maggiore disponibilità nei confronti della lotta politica.