

edward t. welch

# FUGA dalla PAURA

*ansia, preoccupazione e il Dio del riposo*



*Titolo originale:*

“Running Scared - Fear, worry, and the God of rest”

New Growth Press

Greensboro, North Carolina 27429, U.S.A.

© 2007 by Edward T. Welch

All rights reserved. Published 2007

*Edizione italiana:*

“Niente Paura - La paura, l’ansia e il Dio della pace”

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 2284970

Fax 06 2251432

Email: [adi@adi-media.it](mailto:adi@adi-media.it)

Internet: [www.adi-media.it](http://www.adi-media.it)

*Servizio Pubblicazioni delle  
Chiese Cristiane Evangeliche  
"Assemblee di Dio in Italia"*

Marzo 2014 - Tutti i Diritti Riservati

*Traduzione:* A cura dell'Editore. A.W.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione Nuova Riveduta - Ed. 1996 Società Biblica di Ginevra - Svizzera

*Stampa:* Typokolor S.r.l. - ROMA

ISBN 978 88 98846 04 7

# PREFAZIONE

ASPETTAVO DA ANNI l'opportunità di scrivere qualcosa sulla paura. Ci sono andato vicino con il libro *When People are Big and God Is Small* (Quando le persone sono grandi e Dio è piccolo), ma ho potuto soltanto sfiorare l'argomento e saggiarne le possibilità. Ho accennato a questo tema in *Depression: A Stubborn Darkness* (La depressione: una persistente oscurità), ma la paura non riguarda tutti quelli che lottano contro la depressione; quindi, ho semplicemente lasciato un segnaposto, indicando che erano in arrivo belle parole di conforto per le persone paurose.

Ora assaporo quelle belle parole.

Come la maggior parte dei progetti di scrittura, questo libro si rivolge prima di tutto all'autore. Di tanto in tanto mi capita di provare rabbia, oppure malinconia; ma sono un vero specialista della paura. Ho scoperto, però, di non essere il solo. Non tutti sono specialisti della paura, ma certamente ogni essere umano la conosce di persona. È un aspetto inevitabile della vita. Negarlo significa... beh... negarlo!

In principio mi ha incuriosito il racconto di Luca sul comando di Gesù: "Non preoccupatevi". Un tempo, i comandi biblici "non preoccupatevi" e "non temete" sembravano escludere la speranza che ci fosse qualcosa di piacevole da dire alle persone impaurite. Il consiglio della Parola di Dio appariva in questi termini: "La legge impone di

non temere, quindi non farlo. Fine della storia”. Ci sono però almeno due modi per dire “non preoccuparti”. Uno è un avvertimento legale, con delle implicazioni minacciose; l’altro è un incoraggiamento paterno che mira a confortare. La Scrittura contiene entrambi, ma Luca pone l’accento sull’incoraggiamento paterno. Quelle parole affettuose del Padre celeste mi fecero notare che Dio vuole dare conforto a chi ha paura.

Da allora, le Scritture mi hanno aperto nuovi orizzonti. Non mi aspettavo di imparare che una via sicura per gustare la pace è pregare e adoperarsi attivamente per la pace. Non mi aspettavo nemmeno che scrivere, leggere e praticare le basi della vita cristiana – la lettura della Bibbia, la preghiera e la comunione fraterna – fossero attività fondamentali nella battaglia contro la paura e l’ansia.

Tenendo presente questo, ti prego di non considerare superflui i passi biblici che troverai in queste meditazioni. Sono un cibo essenziale. Probabilmente li conosci già, ma non permettere che tale familiarità ti spinga a leggerli in modo frettoloso.

L’indice riporta l’ordine degli argomenti, ma questo libro non è ordinato esattamente. Non propone una serie di passi da seguire. Piuttosto, contiene trenta meditazioni legate da un tema comune. Dopo aver letto la sezione *Osservazioni iniziali*, leggi un capitolo al giorno. Non passare al capitolo successivo, prima di aver parlato con qualcuno di ciò che hai appena letto.

# PRIMA PARTE

*osservazioni iniziali*

**LA PRIMA PARTE** osserva a occhio nudo le nostre paure e preoccupazioni. Ecco ciò che risalta a prima vista.

- La paura e la preoccupazione sono ben radicate in tutti noi.
- La paura e la preoccupazione hanno un significato. Indicano qualcosa.
- La paura e la preoccupazione dimostrano che il mondo è pericoloso.
- La paura e la preoccupazione rivelano noi stessi. Rivelano le cose cui diamo valore e che amiamo.

# UN MONDO DI PAURA

*A me piace spaventare la gente, e alla gente piace essere spaventata.*

– STEPHEN KING

OSSERVA I BAMBINI, e vedrai tutto il genere umano. Gli adulti si coprono e si nascondono; i bambini, invece, sono limpidi e scoperti. Non hanno facciate ricercate e bardature culturali che pian piano ricoprono l'esperienza adulta, uno strato dopo l'altro. I bambini sono autentici.

Ecco quello che vedi.

I bambini sono tanto bisognosi ma ostinatamente indipendenti: la parola “NO!” entra a fare parte del loro vocabolario subito dopo “Papà” o “Mamma”.

Possono essere incantevoli e adorabili, eppure egoisti e manipolativi. L'espressione “È MIO!” viene subito dopo il “NO!”.

Quando “è mio” non funziona, fanno i capricci, anche senza aver prima osservato qualcuno che batte i pugni per terra o grida a squar-

ciagola. I bambini non hanno bisogno di imparare ad arrabbiarsi. La rabbia sorge nella loro mente in modo spontaneo, fin dalla nascita. Possono mentire impassibili, guardandoti negli occhi, senza battere ciglio. Di nuovo, i bambini non hanno bisogno di maestri in questo. Raccontano bugie senza che qualcuno le abbia mai dette a loro.

E anche se vivessero in una fortezza inespugnabile, protetti giorno e notte da persone amiche che tengono lontani tutti i ladri, i fantasmi e i mostri, con i propri cari in vista, videocamere e allarmi sempre in funzione, luci notturne accese prima del tramonto, al riparo da Stephen King, Walt Disney, i cartoni animati del sabato mattina, e da ogni cosa che fa rabbrivire, avrebbero – sicuramente – paura. In qualche modo, senza che nessuno l'abbia mai detto loro, sanno di vivere in un mondo che non è sicuro.

## LA PAURA NEI BAMBINI

Un dono prezioso dell'infanzia è la grande immaginazione. Dai un oggetto qualsiasi a un bambino e giocherà. Le bambole diventano figlie amate; i bastoni si trasformano in spade, fucili, sciabole laser e telescopi. Il problema è che abbinato a un cuore pauroso, queste fantasie possono anche concepire il peggio. Osserva l'immaginazione scatenata di un bambino e ti sembrerà di guardare un pilota di otto anni al volante di una Formula 1. Basta una camera buia perché la loro immaginazione cominci a sbandare in modo incontrollato. All'improvviso, gli orologi li osservano, i muri ospitano creature sconosciute che si muovono freneticamente, e dietro lo sportello dell'armadio è in agguato un mondo malefico.

Considera Calvin, del fumetto *Calvin & Hobbes*. Non appena i genitori sono lontani e le luci si spengono, è certo che qualcosa sbava sotto il suo letto. In un attimo – premuto l'interruttore – il piccolo Calvin non è più un supereroe mondiale, ma diventa la cena del mostro-sotto-il-letto. E, senza dubbio, parla in nome dei suoi coetanei.



Se non è l'immaginazione dei bambini a portarli in questi luoghi paurosi, ci pensano le favole della buona notte. Hansel e , la Bella e la Bestia, Cappuccetto Rosso, ecc. Perché esistono tante storie spaventose per bambini? Sì, nelle favole classiche i buoni prosperano e la giustizia alla fine trionfa. Ma chi dice che siamo così bravi da poterci identificare con Cenerentola? E se non lo fossimo? E anche se pensiamo di poter sfuggire alla stufa della strega, abbiamo sempre scoperto che là fuori ci sono delle cose orribili.

Considera questi brani tratti da fiabe popolari per bambini, da tutto il mondo. Nota come accennano a pericoli imminenti e vanno a braccetto con le preoccupazioni anche del bambino più sicuro.

Nessuno in famiglia si avvicinava mai alla soffitta. Speravano che i sinistri rumori provenienti da lì erano causati dai rami che strisciavano contro la casa. Ma preferivano non correre rischi. E questo era saggio, perché su in soffitta li attendeva una malvagia diavolessa.<sup>(1)</sup>

Questo è l'inizio di un popolare racconto tedesco per bambini, e non va per il sottile! I rumori strani, presenti in ogni casa, sono stati appena identificati, e nessun bambino sano di mente salirà mai *qualsiasi* scala senza un esorcista o un genitore. Non pensare che riesca a chiudere anche un solo occhio per il resto della settimana! L'apparizione in soffitta aspetta soltanto che la famiglia prenda sonno.

Tanti anni fa, in Cina viveva un vecchio con un cuore di pietra. Cacciava ogni mendicante che si presentava alla sua porta.<sup>(2)</sup>

Questa storia, invece, inizia in modo abbastanza innocente. Puoi aspettarti una fiaba con un messaggio morale sulla generosità. Non sei pronto per la tremarella strada facendo. Ben presto, questo vecchio

---

(1) "The Bridal Gown" in *Ask the Bones*, Arielle North Olson e Howard Schwartz (New York: Viking, 1999), 125.

(2) "The Handkerchief", sta in *Ask the Bones*, 73.

diventa lui stesso un mendicante (le storie che fanno paura amano la simmetria). E prima che sia andato incontro alla sua fine, che è certa, non... riuscirai più a chiudere occhio per una settimana.

C'era una volta una vedova che aveva una figlia e una figliastra. Quando sua figlia diceva o faceva qualcosa, la donna le dava un buffetto sul capo e le diceva: "Brava ragazza!". Ma per quanto la figliastra si sforzasse, era sempre chiamata "sciocca" o "pigra" dalla donna, che la rimproverava spesso e talvolta la picchiava.<sup>(3)</sup>

In questo caso, non vorresti mai essere la vedova, né sua figlia. La loro stoltezza sarà smascherata, e poi calerà la scure, forse anche letteralmente. Nel frattempo, la figliastra che rappresenta te (almeno *lo spero*), sposerà qualcuno ricco e bello.

Anya dichiarò infine: "Non ho paura di niente!".<sup>(4)</sup>

Questo è un segno sicuro: Anya, nelle successive tre pagine, sarà spaventata a morte. Nota la logica della storia. Se *non* hai paura sei sciocco e ti succedono delle cose brutte. L'unica possibilità, per stare al sicuro, è essere pieno di terrore.

Perché è così? Storie simili si ritrovano in ogni cultura. Forse Stephen King ha ragione: ci piace fare paura e avere paura. Dopotutto, chi non si è mai divertito a saltar fuori all'improvviso davanti a un amico, gridando "buu!"? E chi non è mai entrato volontariamente in una casa degli orrori o ha pagato per provare il brivido della paura su una giostra? Finché sappiamo che in realtà non c'è nulla da temere, ci piace essere spaventati. L'adrenalina ci fa sentire più vivi. Un sano spavento può essere meglio di una grossa tazza di caffè.

Ma qui stiamo parlando di bambini. Non si divertono ancora a impaurire gli altri o a provare spavento (sempre che non siano incitati

---

(3) "Jack Frost, a Russian Folk Tale", sta in *Short and Shivery: Thirty Chilling Tales* Retold by Robert D. San Souci (New York: Doubleday, 1987), 9.

(4) "The Ghost's Cap", sta in *Short and Shivery*, 22.

da fratelli monelli), e non hanno bisogno di energia in più. Allora, perché è così? Perché la loro immaginazione si dirige presto verso le cose che fanno paura, pur non avendone esperienza diretta? E perché sembrano *attratti* dai racconti paurosi?

Una possibilità è che i bambini siano impauriti già prima di ascoltare una storia paurosa; in questo caso, la funzione della fiaba è di convalidare le paure preesistenti. In altre parole, i bambini percepiscono che in ogni stanza buia ci sono dei pericoli in agguato. Tali paure sono parte integrante della condizione umana. Le favole spaventose non creano la paura; semplicemente ne offrono una spiegazione: “Sì, ci sono dei buoni motivi per la tua paura. Ti senti *come se* ci fossero dei mostri sotto il letto, e hai ragione. Ci sono *davvero* dei mostri sotto il letto”. Ai bambini non fa certo piacere sapere che il rumore nel muro dipende dall’uomo nero, ma almeno hanno una spiegazione della loro paura, e ora capiscono perché hanno bisogno di una luce notturna (naturalmente, i mostri sono rigorosamente notturni).

La paura è naturale. Non c’è bisogno di impararla. La sentiamo prima ancora di individuarne un motivo logico. Le paure dei bambini sono precedenti alla loro conoscenza di storie paurose.<sup>(5)</sup>

## LA PAURA NEGLI ADOLESCENTI

I bambini che diventano adolescenti portano con sé le proprie storie paurose, ma queste diventano sempre più sgradevoli. Le fate buone e gli sconosciuti con poteri insoliti spariscono. Ora si tratta soltanto di orrore senza veli: *Piccoli brividi*, *La bambola assassina* e un sacco di motoseghe roteanti.

Qualche adolescente – forse due o tre – rifiuta di guardare questi film. Ha già tante paure di suo, perché aggiungerne ancora? Gli altri

---

(5) Uno scopo dei racconti paurosi è far stare buoni i bambini. Ogni dittatore sa che la paura è un mezzo potente per controllare gli altri [Vedi *False Alarm: The Truth about the Epidemic of Fear* di Marc Siegel (New York: Wiley, 2005)]. Tuttavia, questo non spiega perché storie simili sembrano attirare i bambini.

sembrano *avere bisogno* di questi racconti da incubo. La paura li fa sentire vivi. Funziona allo stesso modo delle attrazioni estreme nei parchi di divertimento. I ragazzi ridono e le ragazze strillano, e anche per questo i ragazzi ridono. Ma il genere horror non serve soltanto a dare una scarica di adrenalina o spingere le ragazze ad aggrapparsi al fidanzato durante una scena agghiacciante. Queste storie divulgano il messaggio: “Non è sicuro là fuori! Qualcuno ci osserva!”. E sono più veritiere di quello che sembra. Essere buoni, che era una protezione nei racconti per bambini, adesso non conta più. Chiunque sia appostato là fuori sembra incapace di distinguere tra chi è cattivo e chi bravo. Non ha pregiudizi né preferenze. Gli adolescenti non sono così ingenui da credere che le loro buone azioni possano proteggerli in qualche modo.

Forse gli adolescenti si sentono protetti rappresentando le loro paure. Almeno sembra questa la logica dietro Halloween. Quante emozioni possono vantare una propria festa nazionale? In tutto il mondo ci sono varianti di Halloween. Le persone si travestono e fanno qualcosa per spaventare gli spiriti – che, si presume, camminino tra di noi – o per riappacificarsi con loro. Negli Stati Uniti, una nazione ritenuta laica e scientifica, le implicazioni spirituali di Halloween sono in bella vista. I costumi sono sempre più macabri. Basta una breve passeggiata per vedere zombi, corpi mutilati, diavoli e incubi ambulanti. Non ci sono soltanto costumi macabri, ma anche angeli amabili. Gli angeli, però, hanno uno scopo. Si tratta di esseri spirituali, mandati da Dio per proteggerci. Fanno parte dell’atmosfera ultraterrena della serata. La paura è, in effetti, un problema spirituale.

## LA PAURA NEGLI ADULTI

Si può pensare che giungendo a un’età matura sia naturale mettere da parte le paure infantili. L’abbiamo fatto? Forse gli adulti non vanno di porta in porta a chiedere dolcetti, ma molti continuano a travestirsi per ricorrenze come Halloween o martedì grasso. Programmi televisivi di prima serata si occupano di vampiri, medium,

fantasmi e altri visitatori dall'oltretomba. In spiaggia è d'obbligo leggere romanzi gialli. I racconti horror per adulti spingono i sensi al limite. Il telegiornale della sera somiglia a un reality dell'orrore. Alcuni si sforzano di riportare notizie buone, ma quando le informazioni diventano troppo sdolciate la gente cambia canale. Nella nostra cultura, giovani e vecchi sono impegnati a rappresentare l'essenza misteriosa, irrazionale, temibile e spaventosa della vita quotidiana.

Nelle nostre città accadono sparatorie improvvise, e la minaccia della *jihad* aumenta l'ansia generale. Può sembrare che una maggiore libertà sia un buon rimedio, ma non è così. Sia l'oppressione, sia la libertà possono destare paura. La libertà frena l'ansia legata alla persecuzione e all'oppressione, ma accresce la paura del fallimento personale, motivo per cui Soren Kierkegaard affermò che l'angoscia è la vertigine della libertà. Con la libertà ci sono più scelte e, di conseguenza, più possibilità di sbagliare. Libertà od oppressione: scegli il tuo veleno. Entrambe contribuiscono a renderci ansiosi.

In sintesi, quando compiamo vent'anni non succede nulla che attenui le nostre paure, e la società lo considera un dato di fatto. I politici, per esempio, ci contano. È evidente che per vincere fanno appello alle nostre paure. Un tempo facevano leva sulla minaccia comunista. Ora i politici prevedono il disastro finanziario, l'aumento del terrorismo o delle armi di distruzione di massa; a meno che, logicamente, non siano eletti loro.

Tutto questo avviene in paesi dove c'è una relativa pace e prosperità. Quanto più intenso dev'essere il timore in nazioni meno stabili! Pensate a quelli che vivono in Sudan, dove la campagna di persecuzione etnica e religiosa di Omar al-Bashir ha causato la morte di oltre 180.000 persone in due anni. Circa due milioni di persone sono state cacciate dalle loro case; gli incendi dei villaggi sono diminuiti soltanto per la scarsità di abitazioni da incendiare. Una simile oppressione genera un terrore paralizzante.

Come si può indovinare, invece di estinguersi con l'età adulta, le paure aumentano per tutto l'arco della nostra vita. Ciò che un tempo era una piccola famiglia di paure, si riproduce silenziosamente in

modo aggressivo, fino a diventare una comunità brulicante di paure e ansie palpabili. Il programma seguito dalla paura e l'ansia è semplice: moltiplicarsi. Più cose possediamo, più ci prendiamo cura delle persone, più accumuliamo esperienze cattive, più guardiamo programmi televisivi terrificanti e il telegiornale della sera, e più assorbiamo altra paura. Se queste ansie non sono evidenti nella tua vita, forse è perché hai sempre vissuto in una zona di guerra. All'inizio, ti accorgevi di ogni sparo. Dopo un po', lo scompiglio si armonizza con il fruscio degli alberi, la TV e i ragazzi che giocano nell'altra stanza. La paura diventa pian piano il rumore di fondo della vita quotidiana.

Eppure, non ci vuole molto perché quel rumore di fondo balzi al centro dell'attenzione. La giunta comunale di Sarasota, in Florida (U.S.A.), annunciò un piano per collocare in città delle figure di pagliaccio a grandezza naturale, ma spuntarono delle paure sotterranee.

Quando i coulrofobi [persone che hanno paura dei clown] in quella città appresero che l'amministrazione comunale aveva in progetto di collocare settanta pagliacci in fibra di vetro a grandezza naturale nel centro cittadino, inondarono gli uffici con telefonate, e-mail e proteste fatte di persona.<sup>(6)</sup>

Il progetto andò in fumo, perché una persona su sette negli Stati Uniti è un coulrofobo attestabile.

Chiedi a un amico se ha una fobia particolare, e le tue paure non sembreranno poi così sciocche. Ci sono dei nomi per identificare letteralmente migliaia di paure.

Hai mai letto un libro o visto un film sui sommergibili? Storie come *Base Artica Zebra* di Alistair Maclean sono dei racconti paurosi per adulti che mettono in evidenza la nostra claustrofobia, la paura di soffocare e di essere sepolti vivi. Il sommergibile può fungere anche da bara. Lo scrittore per bambini, Hans Christian Anderson, convi-

---

(6) *The Philadelphia Inquirer*, "There's nothing funny about fear of clowns", Alex Waterfield, 15 gennaio 2006.

veva con la paura di essere sepolto vivo. Usava lasciare una nota sul comodino accanto al letto, spiegando che poteva “sembrare morto”, ma in realtà stava soltanto dormendo.

Un tempo gli adulti erano classificati secondo due categorie distinte: o eri neurotico o psicotico. “Psicotico” significava *non essere* più in contatto con la realtà e aver paura; “neurotico” significava *essere* in contatto con la realtà e aver paura. Oggi siamo più “illuminati” e offriamo tante altre diagnosi. Ci sono dozzine di disordini psichiatrici tra cui scegliere. Eppure, la categoria maggiore rimane la paura. Nota quanto sono presenti la paura e l’ansia in questo elenco di psicopatologie moderne.

Disturbo d’ansia generalizzato	Disturbo di panico
Agorafobia	Schizofrenia paranoica
Fobia sociale	Altre fobie specifiche
Disturbo ossessivo-compulsivo	Disturbo post-traumatico da stress
Disturbo da avversione sessuale	Disturbo da incubi
Disturbo da terrore nel sonno	Disturbo paranoide di personalità
Disturbo evitante di personalità	Disturbo d’ansia da separazione
Delirio di persecuzione	

Circa una persona su dieci sperimenta questi problemi in forme più intense. Noi stessi, se ci esaminassimo attentamente, noteremo qualcosa di familiare in ognuna di queste descrizioni.

Il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), nella sua forma più pronunciata, colpisce circa una persona su cinquanta. È l’ansia fuori controllo. L’ossessione è un’idea invadente che sembra impossibile da rimuovere. La compulsione è l’azione intesa a neutralizzare l’ossessione. La sua forma meno grave è piuttosto comune: molti sono fissati con i germi e la contaminazione, e c’è chi controlla tre volte l’allarme e due volte i fornelli. Ma questo può finire per dominare la vita. Chi è ossessionato dai germi può avere la compulsione di lavarsi le mani all’infinito, lasciando la pelle sanguinante e irritata. La paura immaginaria di essere stati testimoni di un incidente, o di averlo pro-

vocato, spinge a tornare continuamente sul punto della strada dove si pensa che sia accaduto. Si controlla il posto, finché subentra una compulsione successiva. I dubbi e le paure di tipo religioso spingono ad azioni ripetitive che vengono conteggiate. Ogni giorno si impiegano ore in rituali che, si spera, possano eliminare quelle paure.

Statisticamente, la forma più grave di DOC interessa una persona su cinquanta, ma tracce di questo disturbo sono visibili ovunque. Le preoccupazioni si presentano avvolte in carta appiccicosa; non è facile scrollarle via.

Il panico è un'altra forma diffusa di paura e ansia. È la paura che letteralmente esplode con sintomi fisici: batticuore, fiato corto, vertigini, tremolio, paura di morire, paura di impazzire. Dopo il primo episodio, sopraggiunge la paura che possa accadere nuovamente, il che aumenta le probabilità che sia così.

Ci sono, certo, dei trattamenti per le paure e le ansie. I farmaci alleviano i sintomi fisici; le terapie psicologiche agiscono sui pensieri. Se hai paura di volare, perché pensi continuamente che l'aereo si schianterà, puoi sostituire a questo pensiero un altro. *Ho già volato tante volte e non è successo mai niente. È il mezzo di trasporto più sicuro.* Questo può aiutare, ma si basa sulla premessa che la paura si sottometta alla logica: un'ipotesi discutibile. Raramente le paure sono logiche. Oppure, come potrebbero obiettare le persone paurose, sono *molto* logiche. Le statistiche sui disastri aerei indicano che si tratta di eventi molto rari; però, quelle statistiche mostrano che gli aerei si schiantano *davvero* e che delle persone muoiono realmente a seguito di incidenti aerei. Sarà anche una persona su centomila, ma non ti senti particolarmente fortunato. Hai il presentimento che le probabilità siano a tuo sfavore.

Altre terapie, come la *desensibilizzazione sistematica*, si concentrano sulla risposta del corpo alla paura. L'obiettivo è insegnare al corpo a rilassarsi, per distrarre la mente fissata su una potenziale catastrofe. Dopo aver imparato a rilassarsi fisicamente, si può immaginare o affrontare realmente una serie di paure minori, mantenendo la calma. Una volta dominate queste, si passa alle paure maggiori.



Per il rilassamento corporeo si può utilizzare un'immagine mentale gradevole. A tal fine, sono popolari le isole tropicali. Il concetto di base è che non si possono fare più cose contemporaneamente. Se stai pensando a piacevoli brezze su una spiaggia da sogno, nella tua mente non ci sarà spazio per le paure.

Queste varianti di *inganna-il-tuo-corpo-pensando-che-tutto-va-bene* possono aiutare qualcuno ad attraversare i ponti o perfino a volare; ma, esaminate più da vicino, appaiono superficiali e piuttosto inadeguate. Riducono la paura a una serie di risposte fisiologiche. Alla base delle nostre ansie, però, c'è una realtà più profonda. Ascolta le tue paure e ti mostreranno cosa è importante per te. Le ansie sembrano collegate alle cose che tieni in gran conto.

Una cosa a cui diamo importanza è la vita; quindi, non è una sorpresa sapere che sotto la superficie di tante paure si nasconda la morte. Il controllo dei pensieri o il rilassamento fisico non possono tenere a bada questo mostro. Se vogliamo che la paura allenti la presa, dobbiamo affrontare direttamente la morte. I ponti, gli aerei e tanti altri timori sono la paura della morte sotto mentite spoglie. Non possiamo sorvolare un avversario così potente con un semplice viaggio mentale a Tahiti, a meno che non abbiamo già deciso che non c'è soluzione e che l'unica risposta possibile è la negazione.

Questi significati più profondi delle nostre paure suggeriscono che dobbiamo guardare in due direzioni. Guardando all'esterno, vediamo dei pericoli reali: la malattia, la morte, la guerra, il crollo economico e altri mali. Questa, però, è soltanto una parte della storia. Perché ognuno di noi manifesta una *risposta* diversa ai pericoli potenziali? E perché alcune persone rimangono impietrite di fronte a certe cose, come i topolini, che non sono pericolose?

Per comprendere la paura dobbiamo anche guardare a noi stessi e al modo in cui interpretiamo le situazioni. Le cose che ci fanno paura possono rivelare quello che amiamo. Evidenziano la nostra ricerca insaziabile di controllo, il nostro senso di solitudine. Perfino il vocabolario della paura indica che il problema può essere più profondo del pericolo reale e oggettivo. Il termine "paura" si riferisce al-

l'esperienza, come quando una macchina si precipita verso di noi e ci manca per un pelo; mentre la parola "ansia" o preoccupazione descrive la sensazione persistente, dopo il passaggio dell'auto, che la vita è fragile e che siamo sempre vulnerabili.

Queste sono la paura e l'ansia. Le conosci, e non sei il solo.

# INDICE

*Prefazione* 5

## **I. Osservazioni Iniziali**

1. Un mondo di paura 11
2. La *tua* paura 23
3. La paura parla 35
4. Quando subentrano l'ansia e la preoccupazione 47

## **II. Dio Parla**

5. Non temere 57
6. Il principio della manna 69
7. Il Dio della suspense 81
8. Preoccupiamoci della preoccupazione 93

### **A. DIO PARLA DEL DENARO E DEI BENI**

9. "Non preoccuparti" 101
10. Il messaggio del Regno 111
11. Quando il Regno non basta 123
12. Grazia per il domani 133
13. "Cerca la mia faccia" 143
14. Dov'è il mio tesoro? Il Regno di chi? 155

### **B. DIO PARLA A PROPOSITO DELLE PERSONE E DEI LORO GIUDIZI**

15. Non confidare nell'uomo 169
16. L'amore più del bisogno 177
17. Combatti la paura con la paura 187

## **C. DIO PARLA DELLA MORTE, DEL DOLORE E DELLA PUNIZIONE**

18. La paura della morte	201
19. Il giudizio	209
20. Un rapido sguardo al Cielo	223
21. Già morti	233

## **D. DIO PARLA: LA PACE SIA CON TE**

22. “Io sarò con te”	245
23. “Io prometto”	253
24. “Prega”	261
25. Ben venga il peggio	269
26. “La pace sia con voi”	277
27. Pace per gli operatori di pace	285
28. Ieri e oggi	293
29. Domani	301
30. Ultime parole	307