

La paura, un'emozione che pervade in questo tempo 3 persone su quattro

«Hai più o meno timori rispetto al passato?»: lo abbiamo chiesto nel nostro sondaggio digitale. E il 75% degli intervistati ha detto «di più», confermando quanto l'oggi sia denso di sfide e insidie

POSTCOVID / 1

La paura è utile: eppure, se non sappiamo come gestirla, può diventare pericolosa. Può cancellare le emozioni e rendere obbedienti, annullando lo spirito critico e sottraendoci la vita. Se vissuta con saggezza può invece essere una valida alleata, che stabilisce limiti e genera umiltà, affratellando anziché allontanare.

In un periodo che ci vede alle prese con continue minacce (la difficoltà economica, la pandemia, la crisi climatica, la precarietà e la disuguaglianza sociale, tanto per citare), per capire come le persone vivono questa emozione – la paura –, abbiamo realizzato un sondaggio a cui hanno risposto in pochi giorni oltre un centinaio di persone. I risultati raccontano mondi altrimenti invisibili, privati e sommersi.

«Quanto sovente vivi l'emozione della paura?», recitava la prima domanda. Quasi il 70% delle persone ha risposto «qualche volta»; uno su quattro ha detto «spesso»; solo una minima

UN INEDITO SPACCATO: CI HANNO RISPOSTO IN POCCHI GIORNI UN CENTINAIO DI LETTORI

51 SU 100 REAGISCONO ALL'ANSIA PUNTANDO SULLA FAMIGLIA, UNO SU TRE SULLE AMICIZIE

percentuale riferisce «mai» oppure «sempre».

Dunque, la paura circola con prepotenza tra i nostri intervistati. Per il 51% dei lettori il miglior modo di gestire l'emozione è rappresentato dallo scudo della famiglia, per circa una persona su tre dagli amici. Sono dunque i legami intimi a proteggere, a produrre antidoti all'angoscia. Ci sono altre soluzioni: il 22% (quasi una persona su quattro) ricorre alle preghiere, solo il 13% allo sport e il 5% alla meditazione. Una grande quota di individui prova invece a «non pensarci» (il 22%) e ritiene efficace questa strategia. Il lavoro è infine scelto come antidoto alla paura solo dal 14,8% del campione. Questi primi dati raccontano storie importanti, che ritraggono l'individuo che ha risposto alle nostre domande come una persona che valorizza – come modalità per affrontare i timori della vita – il focolare domestico e le relazioni personali molto più che l'arte, l'attività fisica e l'introspezione.

Uno dei dati più rilevanti sembra riguardare la risposta alla domanda: «In questo



22%
quasi un quarto
fa fronte alle sfide
pregando

TERO VESALAINEN / ISTOCK

periodo hai più o meno paura rispetto al passato?». Il 75% degli intervistati, ovvero tre persone su quattro, rispondono «di più». In questa affermazione è contenuto un messaggio esplicito, la dimostrazione di come il periodo attraversato risulti denso di sfide e insidie. I media e

le campagne allarmistiche, il clima che cambia, i conflitti e le difficoltà economiche contribuiscono a generare tensione, tanto che la maggioranza dei lettori che rispondono al questionario stabilisce che l'emozione della paura su un'ipotetica scala da uno a 10, ammonta in media

ad almeno 8,5 punti. Eppure questa grande sfida può anche rappresentare un momento utile, uno sprone a migliorare, un'indicazione di strade da percorrere. La paura è infatti un dispositivo di soccorso umano, se decifrata e ascoltata con cura, una trappola se invece viene sottova-

lutata o ignorata. Oggi la paura scandisce il tempo quotidiano, le relazioni con gli altri e il modo in cui abitiamo noi stessi: iniziare a conoscere questa compagna di vita invece di volerla rimuovere diventa sentiero di crescita non solo individuale, ma anche sociale.

Sara Elide