

Carlo Lapucci

# Trattatello delle ansie e delle fobie

Come curare gli stati ansiosi



**Collana TuttoèVita Formazione  
Diretta da Guidalberto Bormolini**

*La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.*

*Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.*

*TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.*

CARLO LAPUCCI

# TRATTATELLO DELLE ANSIE E DELLE FOBIE

*Come curare gli stati ansiosi*

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

ISBN 978-88-250-6128-4

ISBN 978-88-250-6130-7 (EPUB)

Copyright © 2026 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

*[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)*

## PERCHÉ QUESTO TRATTATELLO DI AUTOTERAPIA

La prima ricognizione di un proprio disturbo la fa il linguaggio quando uno dice: mi duole qua, mi duole là, mi sento questo, mi sento quello, devo avere, mi sento spaesato. Da questa iniziale affermazione si parte per conoscere la natura di un malanno con cui abbiamo a che fare. Prima di tutto la sensazione di non stare bene si riversa nelle parole e da queste si cerca di capire di cosa si tratti e si formula una strategia per raggiungere la guarigione.

Abbiamo pensato, al di là delle parole sacre del miracolo e magiche dell'incantesimo, che il linguaggio – deposito millenario di dati, conoscenze e valutazioni – possa contenere delle conoscenze, delle notizie, frutto di un'invidiabile esperienza, utili da conoscere, se non altro per avere una chiarezza maggiore nei confronti di quello che disturba.

Soprattutto le malattie, i fastidi che non riguardano una precisa parte del corpo e si presentano come un vago disturbo, sono quelle più soggette a essere trascurate, collocate tra i fastidi passeggeri, sottovalutate o attribuite a cause banali, lasciando che si aggravino col tempo. Se si parla di ubbia, ad esempio, si può parlare benissimo d'una convinzione, un'idea falsa, fissa, fastidiosa, che uno si è messo in testa per stravaganza o capriccio, come d'una ricorrente ombra banale, una stortura, un abbaglio, una fanfaluca. Secondo come la si definisce e s'intende, assume corpo e spessore, preoccupa o incuriosisce, vi si provvede o meno.

Questa semplice indagine del fenomeno ansioso è un'analisi attraverso il linguaggio e nient'altro: quindi si escludono gli aspetti medici e le relative cure, alle quali deve rivolgersi chi vuole operare decisamente o con una terapia. Qui si cerca solo

di conoscere cosa pensarono coloro che prima di noi ne hanno fatto esperienza.

Non si tratta qui di fisiologia, né d'analisi medica, ma della visione comune e passata di questo argomento: la percezione che l'opinione generale ha di tale tipo di disturbi e dei rimedi pratici che si sono trovati nella cultura elementare. Sapere quello che è possibile, su come è stato vissuto e come è vissuto oggi tale incomodo dalla gente che ha risorse semplici e si difende senza pretese, può essere utile a chi ne soffre, prendendo atto di come è stato affrontato, curato alla meglio per quanto possibile, sopportato e vissuto da altri in passato, i quali in misura diversa, chi continuamente chi temporaneamente, hanno dovuto farci i conti.

Pur non entrando nell'ordine scientifico, si tiene conto di quelle nozioni fondamentali entrate nell'orizzonte delle conoscenze comuni, dando una visione di massima, ritenendo che quanto si sa praticamente sulla materia possa contribuire a una conoscenza di base sulla fenomenologia del problema.

Il nocciolo del trattatello sta in una frase proverbiale che da giovane sentii dire da un vecchietto: *Chi ha paura della morte, ha paura del mondo*. Questo mi si è inchiodato nella testa, e sempre più ho pensato che il vecchio avesse ragione. Sì, la percezione del nulla nella vita diviene la percezione del nulla nelle cose e, pensando come possano essere nulla, è come se già lo fossero. Il segreto sta nell'accordare l'esistenza con la sua faccia nascosta.

## CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

*Il primo medico affidabile è il malato che vuol guarire,  
il secondo è chi è guarito della stessa malattia,  
il terzo è quello che incassa la parcella.*

KAPPA LAMBDA

L'insicurezza governa il mondo e il sogno eterno dell'uomo è quello di trovare la porta segreta che lo faccia entrare nella verità, nella certezza e possedere la pace della sicurezza.

Tutti sanno oscuramente che, al di là della stanza in cui si trovano, ce n'è un'altra ben diversa, nella quale non scorre la fiumana del tempo, non assilla il domani, non tormenta il passato e la navicella dell'io va senza che un'onda si apra davanti e un'altra si chiuda dietro in una labile scia. In quella stanza l'io è e non è, sa d'essere stato, né gli serve essere domani qualcosa e intorno l'universo è congelato in un immenso anelito. Finché non si aprirà la porta di quella stanza la vita sarà una vaga o amara agonia, la danza della goccia d'acqua sulla gratella rovente.

Non basta considerare che ansia e paura sono valvole di sicurezza per la conservazione della vita, spie tenebrose del pericolo, senza le quali s'abbasserebbero le basi delle difese, mettendo in pericolo la sopravvivenza. Se però per sopravvivere è necessario sedere anni sopra una sedia elettrica, perché ostinarsi?

Chi non invidia l'uomo del Salmo 65 (64): *Te decet hymnus, Deus, in Sion*, che può cantare così:

Beato colui che tu accogli per abitare nella tua casa  
che tu riempi dei beni della tua dimora:  
santo è il tuo tempio dove regna integra la giustizia.  
Dio, nostra salvezza, speranza di tutte le genti,  
tu ci ascolti e ci riempi di beni.

Tiene stabili i monti la tua potenza, sconvolgi  
le profondità del mare e fai muggire i suoi flutti.  
Tremano i popoli ai tuoi prodigi e temono  
nelle remote plaghe del mondo,  
mentre a oriente e occidente tu spargi la gioia.  
Visiti la terra, la irrori di pioggia  
rendendola verdeggianti e feconda. [...]  
Rendi vivi i suoi fiumi, moltiplichi i germogli  
e tutto quello che fiorisce avrà vigore nelle piogge.  
Il tuo amore benedirà la corona dell'anno  
e la tua terra come non mai sarà feconda.  
Anche i pascoli del deserto saranno abbondanti  
e le loro pendici daranno raccolti e letizia.  
Folta sarà la lana degli arieti e molto  
il grano nelle vallate, così le genti  
leveranno al cielo inni e canti di gioia.

Oggi non si cantano più con l'anima queste parole e forse a cantarle anche in passato sono stati solo i poeti e gli uomini pieni dell'amore di Dio. Per gli altri, oggi, ci sono altri canti: sono quelli dell'ansia, del timore, della protesta, dell'incertezza, dell'insicurezza, della precarietà, del dubbio.

Lo gridano tutti dalle finestre: film, teatro, canzoni, telenovelas, narrativa, poesia non hanno altro tema, soprattutto a cominciare dai primi anni del secolo XX, acuendosi via via nel clima dell'Espressionismo fino al Secondo dopoguerra, quando le cose s'aggravarono ulteriormente e si fecero onore in questo campo gli esistenzialisti.

Paradossalmente il lamento corale si leva da un mondo di trionfante progresso, di cieca fiducia nelle *magnifiche sorti e progressive*, dove ancora la cultura ufficiale inneggia all'ineluttabilità della fede che *il meglio debba ancora venire*. Chi gode di tanto ottimismo dovrebbe spiegare perché dilaga a dismisura il ricorso alla scorciatoia, la più tragica e precaria, per eludere il problema: la droga.

È difficile trovare un argomento che come l'ansia, l'angoscia, l'angustia e tutta l'area designata da questi e dai termini simili, abbia tanti elementi per indicare le moltissime gradazioni



e sfumature di significati, cui corrispondono diversi stati della condizione ansiosa, quanti se ne trovano per definire i vari stati dell'animo quando è turbato dall'apprensione, dall'insicurezza, da timore e paura.

Guardando questa serie di sinonimi, lontani e vicini al termine «ansia», che s'incontrano nella lingua per definire e delimitare l'interno del vasto e oscuro bacino del fenomeno, bisogna dire che tale disturbo costituisce per l'uomo uno dei problemi più consistenti, assillanti, costantemente presenti e penosi, per cui questa è quanto meno uno dei malesseri più frequenti e diffusi. Se poi si considerano anche altri numerosissimi termini che si collegano indirettamente a tale argomento, ne viene fuori uno dei malanni e degl'incomodi più invadenti della vita quotidiana per ogni età e fascia sociale, riguardando praticamente tutti.

Inoltre i termini nascono in continuazione, coninandosene sempre nuovi, segno che l'argomento è uno di quelli che più turbano, nel nostro tempo.

## **Il passato dell'ansia**

### *L'ansia dei trogloditi*

Forse il desiderio più assillante dell'uomo è sapere quale sia la molla nascosta che regola gli accadimenti della vita, chiamati dagli antichi i voleri arcani del destino. Si sospetta che esista una leva segreta che può determinare le forze fondamentali e gli avvenimenti. Non sapere a quale forza, volere o logica risponda il fortuito, che poi governa l'esistenza, è il disagio sommerso e sordamente tormentoso di ogni esperienza.

Cosa sia stata l'ansia nei tempi lontani si può solo immaginare, quando il problema continuo era la sopravvivenza. Forse questa sollecitudine coincideva con l'ansia, oppure tale stato d'animo non aveva ancora una precisa individuazione e nessuno cercava né ansiolitici né psicanalisti.

Si può pensare che l'uomo sia vissuto nell'ansia, cosciente o meno dei pericoli incombenti oppure nel desiderio di raggiungere una sia pur precaria sicurezza, se non nel sogno di

conseguire la felicità. Pericoli diurni per le forze avverse (minacce dell'ambiente, animali, turbamenti della natura, agguati, appetiti dei propri simili) anticamente sono stati certo presenti. Nessun luogo: caverna, albero, covo, palafitta, dove si rifugiava e dormiva, garantiva all'uomo la sicurezza di ritrovarsi vivo al mattino.

Possiamo leggere, nel dramma del peccato originale, un'uscita da un mondo felice di stato di natura istintivo e una presa di coscienza del destino di morte che incombe su ogni forma di vita. L'uscita dallo stato di natura e l'ingresso in quello di cultura hanno segnato per l'uomo l'inizio di un'esistenza guidata dalla coscienza, dal pensiero e dall'intelligenza, e non più dal puro istinto animale, entrando in un mondo organizzato, con tutti i vantaggi, ma anche con tutte le pene e gli affanni che il transito comporta, col nuovo assillante desiderio di liberarsene.

Con lo svilupparsi della coscienza affiorarono forse ansie di nuovo tipo, con meno pericoli materiali, ma nuovi agguati psichici, acuendosi quello dell'inesorabilità della morte: «Uno dei più singolari sentimenti ispiratoci dalla preistoria è la sensazione del presagio. Esisterà sempre. È come l'eterna prova del *non sequitur* dell'universo. L'uomo primitivo deve aver visto presagi ovunque, deve aver rabbrivito ad ogni passo»<sup>1</sup>.

Sembra che gli animali non siano tormentati come l'uomo dalla coscienza del pericolo, disponendo d'un vago istinto di conservazione, tuttavia non pare che le bestie si facciano cacciare e divorare spensieratamente. Da quanto appare sono tormentate anche loro come l'uomo da una coscienza del pericolo, dalla memoria del male e dalla previsione del danno, per quanto riguarda le minacce della loro vita. La paura nasce anche dall'istinto di conservazione ed è propria anche degli animali e li tormenta non si sa quanto né come. Tuttavia la lunga previsione, o un particolare istinto, induce molte specie a faticare, lavorare pervicacemente, anche oltre il necessario, evidentemente nella previsione, o nell'apprensione d'una penuria, d'una insufficien-

---

<sup>1</sup>L. COTTRELL, *Città perdute*, Baldini e Castoldi, Milano 1959, p. 302.

za, consapevoli che potranno aver bisogno e non ci sarà modo di provvedere. Qualcosa di simile all'ansia.

Formiche, api e altre bestie accumulatrici lavorano dall'inizio della buona stagione fino a quando il freddo le costringe nei loro ricoveri: buchi, tane, sotterranei. Cercano senza posa di provvedersi a dismisura di provviste, nelle tane arboree o terrestri, nel timore che quanto accumulato non possa bastare nel corso dell'inverno. Non è dato sapere se vivono questa fatica nell'affanno, o se pure l'istinto le governa come automi, dando loro le indicazioni per la misura del lavoro e dell'equilibrio dell'attività con i tempi, il clima e le stagioni. Certo che la loro attività continua e incessante somiglia molto alla nostra ansia del domani.

Questo affanno primario dell'uomo è stato individuato con precisione da Cristo nel *Discorso della montagna*, dove se ne indica anche la terapia spirituale: una confidenza in Dio, un abbandono alla sua volontà, di cui però l'uomo raramente si fida. Il *Discorso* avverte:

Non siate troppo solleciti per la vita vostra di quel che mangerete, né per il vostro corpo di che vi vestirete. [...] Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai e il vostro Padre celeste li nutre. E chi di voi, per quanto pensi e ripensi, può aggiungere alla durata della sua vita un sol cubito? [...] Non vogliate dunque angustiarvi dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Di che ci vestiremo? Di tutte queste cose infatti si danno cura i pagani; ora il vostro Padre celeste sa che avete bisogno di tutto questo. Cercate prima di tutto il regno di Dio con la sua giustizia e tutte queste cose vi saranno date per giunta. Non vogliate dunque mettervi pena per il domani, poiché il domani avrà cura di se stesso: a ciascun giorno basta la sua pena<sup>2</sup>.

Tolta questa visione religiosa, cosa si può rispondere al problema? I dati elementari della vita non consentono uscita, ma l'uscita dalla sfera spirituale mediante la dissacrazione totale del mondo è quanto la modernità persegue con metodo, laboriosità ed efficacia.

---

<sup>2</sup> Matteo 6,25-34.

## Gli esordi della nuova ansia

Tutta la situazione spirituale e mentale attuale ha origini lontane, e si può prendere come inizio la svolta della cultura europea del Rinascimento che è cominciata con l'opera di dissacrazione. Così parla Eliot del Rinascimento:

Quale doveva essere il valore della tanto aspettata,  
tanto sperata calma, la serenità autunnale  
e la saggezza dell'età avanzata? Avevano ingannato noi  
o ingannato se stessi, gli antenati dalla voce pacata,  
lasciandoci in eredità nient'altro che una ricetta d'inganni?  
La serenità solo una deliberata ebetudine,  
la saggezza solo la conoscenza dei segreti morti,  
inutili nel buio nel quale figgevano lo sguardo  
o dal quale volgevano gli occhi. [...]  
Non voglio sentir parlare  
della saggezza dei vecchi, bensì della loro follia,  
la loro paura della paura e della frenesia, la loro paura del possesso,  
di appartenere a un altro, o ad altri, o a Dio<sup>3</sup>.  
La sola saggezza che possiamo sperare di ottenere  
è la saggezza dell'umiltà: l'umiltà è sconfinata<sup>4</sup>.

Un poeta in particolare percepì con lucidità perfetta la dimensione di questa metamorfosi. John Donne (1571 o 1572-1631) «visse profondamente i problemi di quel momento che segna una svolta nella storia della civiltà: lo sfasciarsi del pensiero medievale sotto i colpi della nuova scienza, la controversia religiosa. Rinascimento e Riforma fan della sua mente il loro campo di battaglia. In questo mondo in trasformazione Donne oscilla tra l'unità cosmica del Medioevo e il disordine, il caos e l'apparente collasso che è l'aspetto negativo dei nuovi indirizzi di pensiero»<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> L'inizio della tensione moderna a svincolarsi da Dio, fino a decretarne in tempi nostri la morte.

<sup>4</sup> T.S. ELIOT, *Quattro quartetti*, Garzanti, Milano 1959, p. 25.

<sup>5</sup> M. PRAZ, *Storia della letteratura inglese*, Sansoni, Firenze 1967, p. 240.

In un brano di *Anniversaires* (1611-1612) Donne mostra di comprendere perfettamente l'entità del cataclisma:

Come tenue è la nostra statura paragonata a quella degli antichi giganti! Come sono contratte le anime nostre! L'uomo, vice imperatore del mondo, per il quale Dio stesso discese sulla terra, quest'uomo così grande che tutto ciò che esiste gli appartiene oh, che niente, che povera cosa si trova a essere! A meno che non si nutra del cibo spirituale della religione, egli appassisce. «Sii più che uomo, o sarai meno che una formica». E come l'uomo tutto l'universo ha patito una diminuzione. Poiché la nuova filosofia mette tutto in dubbio e ha fatto a pezzi quell'immagine del mondo in cui riposava la nostra fiducia. L'ordine degli elementi, la posizione del sole e della terra, il significato che aveva il sole al centro del mondo, tutto ciò non è più. E lo stesso disordine è nella società umana. L'autorità è annientata, e ciascuno vuol essere di per sé una Fenice. Svanita è la bellezza del mondo. La forma sferica del firmamento non è più, le antiche stelle scompaiono, nuove ne sorgono, come per una guerra o un terremoto del cielo; anche l'ordine antico è scomposto sulla terra nelle sue montagne e nelle sue caverne, e nella società degli uomini: i due fulcri sui quali il mondo riposa, il premio e la pena, si sono sconvolti. Il Cielo e la Terra sono in dissidio, né più ci è dato leggere le sorti negli astri<sup>6</sup>.

Per questa lucida consapevolezza e la percezione preveggen- te di un nuovo mondo, John Donne sarà il poeta-maestro dei poeti inglesi del primo Novecento del periodo che non a caso fu detto *l'Età dell'ansia*.

## **L'ansia del nostro tempo**

John Donne annuncia anche come l'ansia sarà vissuta nel nostro tempo. Venendo dallo sviluppo delle premesse del Rinascimento, in cui l'uomo, cominciando a fare a meno del divino, pone tutti i fondamenti in se stesso, prendendo per emblema il principio di Protagora, *l'uomo è misura di tutte le cose*, travisandolo sostanzialmente. Donne si domanda chi sia allora l'uo-

---

<sup>6</sup> *Ivi*, p. 666.

mo, cosa sia il mondo e cosa rappresenti per lui, cosa valga la vita umana in questa realtà muta e indecifrabile, a cominciare dall'uomo stesso, ignoto a se stesso.

All'ansia della colpa e della dannazione eterna si sostituisce gradatamente l'*ansia del nulla*, la quale matura nel pensiero dei secoli seguenti, ma soprattutto si radica e concretizza nella vita pratica. A cominciare dall'aspetto alimentare, la materia non passa più direttamente dalla terra alla tavola attraverso processi naturali, ma comincia a trasformarsi in prodotti alimentari per mezzo di elaborazioni tecnologiche, processi chimici, conservazioni complesse, lavorazioni di macchine che comportano anche alterazioni pericolose. Anche la natura s'allontana progressivamente dall'orizzonte umano.

Tutto ciò estrania l'uomo, comune e civilizzato, dalla terra e dalla natura, dai suoi cicli e dai suoi tempi, per giungere ai nostri giorni in cui un ragazzo pensa che le uova si fabbrichino nei supermercati e l'insalata cresca nei magazzini in pacchi di cellophane.

Si notano bene le spie di questo nuovo stato d'animo e un particolare è assai eloquente. I media hanno evidenziato la presenza di una spasmodica ricerca della *visibilità*, una smania di mettersi in vista comunque, in qualsiasi modo prescindendo dalle ragioni, nobili o ignobili, che vi siano. È una frenesia che una volta non c'era, ovvero prendeva stralunati e vanesi, ma non aveva queste dimensioni. Mettersi sopra al numero e alla massa, far sì che uno sia conosciuto e si parli di lui, è quasi un comandamento presente in ogni fascia sociale e, pur d'ottenere una notorietà qualsiasi, sia pure momentanea, episodica, fasulla, molti sono disposti a proporsi anche negativamente, perfino con gesti disonorevoli, osceni, atti delittuosi, pericolosi, gratuiti, sconsiderati, pur che fruttino un passaggio in televisione o uno spazio su un giornale, ovvero qualche starnazzata nel pollaio dei social.

Il tatuaggio, che nei primitivi era il segno di un'appartenenza totemica o magica a un gruppo, o di un'identificazione con una forza superiore, celeste o soprannaturale, oggi si pratica estemporaneamente e in modo esagerato, con segni di significato banale, come l'appartenenza a un club sportivo, che rispondono nel

caso migliore a valori ornamentali ed estetici, altrimenti episodici, neppure nodi di destino come usano i marinai. È evidente che un fenomeno così esteso non può essere né effimero né gratuito, ma deve avere radici, motivazioni profonde. Non si vede a quale altro impulso o smania che imperversano oggi possa essere collegato, se non a quelli di sottrarre il proprio corpo nudo, uguale a miliardi di altri, a un'anonimità, a una omologazione, a un'indifferenza nei confronti di una miriade di forme irriconoscibili, generiche<sup>7</sup>. Il tatuaggio appare come un gesto d'individualizzazione, di esaltazione del corpo come elemento irripetibile, fisico quando mancano altri motivi di distinzione, attraverso una segnatura, un simbolo ricavato dalla mediocrità presuntuosa.

Evidentemente non si crede più a nessun valore che vada oltre la brutale vita materiale e, per sentirsi vivi, per credere minimamente in sé, c'è chi ha bisogno come del pane di segnalarsi, sia pure come scemo, sopra la ressa del gregge di Epicuro. Questa bramosia c'è sempre stata ed è comprensibile quando non è generale e patologica come oggi.

Nell'antichità, quando pensavano in grande, si ricorda il gesto di Erostrato, cittadino di Efeso, che nel 356 a.C. incendiò il tempio di Artemide Efesia per conquistarsi un angolo nella storia, e c'è riuscito. Ma oggi la folla fa ressa per avere un angolo nel ripostiglio delle scope della cronaca, senza accorgersi neppure del ridicolo, perché la sua vita non ha altre dimensioni che quella materiale e anche una briciola è meglio di nulla, come si legge nello schermo televisivo o sul display del telefonino.

Se vogliamo porre un altro punto di riferimento di questo rapido processo, possiamo fissare una boa nei primi anni del Novecento inglese, quando una corrente letteraria si animò e si sviluppò proprio su questo tema e fu chiamata *Età dell'ansia*. Come già detto, il poeta, il pensatore, che fu eletto come anima del movimento fu John Donne.

---

<sup>7</sup>È la stessa ansia che tormenta l'illuminista Foscolo, che dice: «Qual fia ristoro a' di perduti un sasso / che distingua le mie dalle infinite / ossa che in terra e in mar semina morte / [...] e l'estreme sembianze e le reliquie / della terra e del mar traveste il tempo» (*Dei sepolcri*, vv. 13ss).

Prosegue così la coscienza dell'ansia del nulla. La civilizzazione scientifica e tecnica paradossalmente distrugge ogni interiore sicurezza umana e porta all'equiparazione dell'uomo con la macchina, dell'organismo al meccanismo, produce il clone, il replicante, l'automa, affida alla scienza il compito di vincere anche la morte, situazione delineata nella pellicola *Blade Runner* di Ridley Scott (Usa 1982).

Conviene seguire ancora l'analisi di Mario Praz che inquadra il mutamento di orizzonti che si verificò nella cultura inglese in quel tempo.

Gli scrittori che vennero alla ribalta sulla fine della seconda decade del Novecento spinsero la loro esplorazione nell'interno della mente stessa; la scena del dramma non fu più, o non fu più soltanto, la società, ma i misteriosi recessi della psiche a cui da qualche anno Sigmund Freud (1856-1939) veniva applicando il nuovo metodo della psicanalisi. Il semi-conscio e il subconscio furono esplorati minutamente e spietatamente da James Joyce, D.H. Lawrence, Dorothy Richardson e Virginia Woolf. Ne venne di conseguenza che l'uomo cessò di vedersi come riflesso di Dio, una personalità organica, degna di rispetto e d'ammirazione, padrona delle proprie azioni (un concetto rinascimentale che era già stato considerevolmente compromesso dai filosofi positivisti ottocenteschi); si rese conto, anzi, d'essere un *poor muddled maddened mundane animal* che ben presto le esperienze di due colossali guerre dovevano rivelare preda della malevola autorità del cieco caso (*wilful authority an blind accident*). Un crescente senso d'insicurezza e d'ansia che fuori dell'Inghilterra aveva trovato espressione profetica nell'opera (pubblicata postuma, nel 1925-6: *Il castello, Il processo*, ecc.) di Franz Kafka (1883-1924) si diffuse dappertutto impregnando la poesia e il romanzo d'uno stato d'animo apocalittico. Nel 1948 Aldous Huxley (in *Ape and Essence*) poteva dichiarare che *fear is the very basis and foundation of modern life*<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> PRAZ, *Storia della letteratura inglese*, p. 663.



## L'età dell'ansia

Si può dire che l'*età dell'ansia*<sup>9</sup> oggi è in pieno svolgimento: il pensiero e le arti lo dichiarano apertamente, la politica lo vive e lo mostra con la sua meschinità e la sua impotenza, la finanza lo vive sfacciatamente e lo attua cinicamente, senza pudore, cercando di mercificare ogni cosa, imbavagliando la stampa, i media e la cultura in genere, riducendo i valori alla sola misura del danaro, pensando d'impadronirsene con una sorta d'espiente.

Man mano che gli dèi fuggono nei loro irraggiungibili regni, rimane il vuoto che avvolge l'essere prima e dopo la sua esistenza, e l'ansia penetra capillarmente nelle sue fibre, entra materialmente nelle viscere. Il resto è un capitolo tutto da scrivere.

Cosa ha acquistato l'uomo da questa lunga avventura? Ogni esperienza dà un frutto e, se mai un giorno l'*homo sapiens* riuscirà a cavare le gambe da questo pasticcio, acquisendo qualcosa che acquieti e rassereni la sua anima, saprà che l'ansia nella natura è la trepidazione della vita, in quanto continuo passaggio per stati infiniti. È l'inquietudine del mare che lo salva dalla putredine dell'acqua morta e lo rende vivo. La sua radice prima, quella dove essa attinge, si nutre e si rinnova continuamente, è l'apprensione, il timore del dopo, l'incertezza del passo successivo.

Questo stampo del trauma fondamentale dell'esistere si divide in due parti. La prima è il trauma della nascita, che secondo Freud segna l'inconscio per il resto della vita. La seconda è il trauma della morte, che non è quello materiale e personale del trapasso, ma la sua attesa e il suo timore, che si vive nell'esperienza altrui e si teme nella nostra, perché, come scrive Ungaretti: *La morte si sconta vivendo*<sup>10</sup>.

Dunque ogni ansia si configura, prende forma da questi due stampi: la nascita, travaso dal nulla al tempo; la morte, travaso dal tempo al nulla o quello che sarà.

---

<sup>9</sup> Il titolo di una raccolta di versi del 1948, di W.H. Auden è *The Age of Anxiety*.

<sup>10</sup> G. UNGARETTI, *Sono una creatura*, in G. UNGARETTI, *Vita d'un uomo. Tutte le poesie*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1969, p. 41.

Una rappresentazione icastica dell'ansia la dà Eliot ne *La terra desolata*, dove una coppia sta parlando con toni tesi della propria situazione, della crisi del rapporto, dell'inutilità del tempo passato insieme:

Ho i nervi scossi stanotte. Sì, scossi. Stai con me.  
Parlami. Perché non mi parli mai? Parla.  
A cosa stai pensando? Pensando cosa? Cosa?  
Io non so mai che cosa pensi. Pensa.

Io penso che siamo nel vicolo dei topi  
dove i morti hanno perso le loro ossa<sup>11</sup>.

Alla donna, che si prepara a un incontro segnato dalla violenza del danaro, succede senza transizione la rappresentazione di una situazione contemporanea di amore avariato, abortito, che perdura oltre la sua fine e rivela la sua inconsistenza. In realtà non è un dialogo, ma un monologo di una donna che è in preda a un esaurimento o a una crisi d'angoscia, e si ritrova a vivere con uno sconosciuto che tace e non si sa cosa pensi. A un tratto essa percepisce di essere in una vita di morti, in un sotterraneo visitato solo da topi, cieco e buio. Improvvisamente i due, avvertendo un rumore, si ricordano del vento, simbolo della vita.

Possiamo immaginare che la sostanza dell'angoscia, quella che si sta vivendo agli esordi del Terzo millennio, sia la paura del nulla, una lontana radice da cui stilla una linfa amara. Questa sale per il tronco nella forma di un gigantesco dubbio su se stessi e su quanto si vive, per diramare poi in infinite fronde che sono le piccole o grandi ubbie, in cui si scioglie ed evapora il tormentoso veleno che nasconde e dissimula la propria origine.

---

<sup>11</sup>T.S. ELIOT, *La terra desolata*, a cura di A. Serpieri, Rizzoli, Milano 1982, vv. 111ss. Vedi anche il commento che approfondisce questa materia: C. LAPUCCI - C. LAPUCCI, *Analisi della Terra desolata, una visione cristiana del mondo nella concezione della poesia di Thomas T. Eliot*, Le Samare Editrice, Firenze 2022.

## Collegamento con il mondo magico

Spesso l'ansia, l'angoscia e disturbi simili si collegano sbrigativamente con l'ordine magico delle cose e immediatamente entrano nel numero delle realtà arcaiche, superate, tipiche di gente arretrata, ottusa, legata al passato, non emancipata, irrazionale e quindi, senza dirlo chiaramente, di livello inferiore. Si tratterebbe appunto di disturbi che non riguardano, o interessano poco, quanti credono, si affidano, praticano la vita moderna in tutte le sue realtà: culturali, intellettuali, mediche, scientifiche.

Chi si crede fuori dal magico però pecca d'ingenuità perché non si accorge che il mondo magico non è finito e non finirà, in quanto è destinato a durare finché durerà l'ignoto<sup>12</sup>. Quella è la vera caverna del caos, dell'orrore, del panico, della superstizione: là abitano le ansie e le angosce fin da quando l'uomo ha cominciato a pensare, e quel luogo non sparirà finché vi saranno dubbi, cose inspiegabili, mondi ignoti: di là viene l'ansia, il patema, l'ossessione. Il magico, paradossalmente, è il solo rifugio precario e infido che l'uomo scava nella tenebra dell'ignoranza, ma di meglio non c'è, tranne la fede. Quella però la dà Iddio.

Invadendo la magia tutti gli spazi lasciati vuoti dall'ignoranza, è facile capire che il tormento, la sofferenza, l'impressionabilità, la paura lasciano possibilità infinite a tutte le associazioni d'idee, a tutte le suggestioni, ai rimedi arbitrari, alle terapie d'ogni genere, tra le quali possono esserci casualmente anche pratiche capaci d'incidere in qualche modo sul disturbo, incoraggiando a proseguire nel campo della fantasia. La storia è piena, i ricordi umani ridondano di magia cervellettica e basta fare un esempio banale.

Il libro sacro per eccellenza nel mondo occidentale è pieno di magia, come questo episodio: «Ora avveniva che quando Mosè teneva alzate le mani, vinceva Israele; ma quando egli le abbassava vinceva Amalec. Ora, siccome le mani di Mosè erano stanche, essi presero una pietra e gliela misero sotto»<sup>13</sup>. Così Aronne e

---

<sup>12</sup> Naturalmente parliamo di magico come categoria dell'interpretazione del mondo, non certo dei suoi banali sottoprodotti.

<sup>13</sup> Esodo 17,11-14.

Hur, sostenendo le mani di Mosè, vinsero gli Ameleciti. Si potrebbe dire: «Non ci credo, ma funziona».

Dunque il processo si può delineare così: la magia (intesa come pensiero magico) si annida naturalmente laddove il pensiero logico, razionale, scientifico, lascia uno spazio vuoto in quanto non riesce a dar ragione d'un fenomeno. La mente non può rimanere del tutto priva d'una spiegazione, una ragione, un appiglio, in quanto tutto è migliore di una dimensione dove si percepisce il nulla, l'impotenza, l'abisso dove può annidarsi il peggior del possibile: *Natura abhorret vacuum*<sup>14</sup>. A questo punto il pensiero, pur di riempire la voragine, ricorre a forme di speculazione diverse dalla logica, sistemi antichi, superati, inaffidabili, ma capaci di offrire tutto quello di cui si possa disporre, anche se precario, incerto o vago. Appaiono le credenze, le superstizioni, i pregiudizi, le leggende e ogni falsa spiegazione che si dà quando non si conosce di meglio.

## **Ansia e magia**

La visione approssimativa che si trova nella cultura di massa è tale che, identificando in gran parte la magia con le parole e le opere dei ciarlatani, si è arrivati a dare proprio a questa la colpa dei timori, del disorientamento, della paura e del terrore che ingenera la presenza del vuoto in assenza di qualunque mezzo di difesa. La magia in realtà è l'ultima tavola di salvezza, chiamata a tenere a galla un naufrago nei marosi, a distogliere i suoi occhi dal buio insostenibile e dall'orrore dell'ignoto, e si trova a essere la responsabile di quel tremendo mostro terrificante che ossessiona continuamente la vita: la fine inevitabile con la sua angoscia insostituibile.

Così, meglio che restar solo davanti all'inafferrabile nulla, l'uomo si rivolge a espedienti precari, a trucchi infantili, vaghe percezioni, sensazioni illusorie, presagi, ad autoinganni, cercando d'indovinare meccanismi misteriosi, collegamenti segreti, scommesse col mistero che possano almeno sedare l'ansia insopportabile.

---

<sup>14</sup> Principio già presente nel pensiero aristotelico e diversamente in Cartesio.

Un esempio banale, se ingigantito, può rivelare lo schema di questo meccanismo. Un ragazzo cammina per strada per raggiungere la scuola dove deve sostenere un esame. Non si sente preparato, oppure teme un esaminatore squinternato o severo, non si fida della propria memoria: l'istinto lo porta a correre via lontano dal luogo della sua sofferenza. Non trova una risorsa per ingannare l'ansia, sondare il destino, ritrovare la calma, allora immagina che, se riuscirà ad arrivare a destinazione camminando senza mai calpestare le righe delle pietre del selciato, sarà segno che le cose andranno bene, troverà l'esaminatore benevolo, supererà l'esame. Diversamente, anche se le cose dovessero andar male, la mente non gira più a vuoto, essendo occupata a far sì che la cabala dia responso positivo, e la relativa calma è già qualcosa. Si comprende come quella del ragazzo sia un'operazione frequentissima (cartomanzia, astrologia, chiromanzia) di associazione magica di due fenomeni stabilendo tra loro una sorta di corrispondenza biunivoca.

Anche le opere buone sono mezzi per propiziarsi l'ignoto nell'illusione, o nella certezza, che qualche moneta lasciata cadere nel cappello del povero questuante all'angolo, possa propiziare la benevolenza delle forze celesti. Quante candele ai santi, quanti poveri, o veri volponi vestiti da poveri, abbiamo visto particolarmente stracciati ed emaciati nelle mattine d'esami davanti a scuole e università allungare pietosamente il bussolotto tenuto dalla mano tremante!

Quanti giochetti di questo tipo, diversi, più ingenui, più complessi, più astrusi, vecchi e nuovi, si fanno in una vita! È un gioco con se stessi: consiste nel gabbarsi consapevoli dell'inganno, un desiderio d'illudersi, di fabbricarsi una chimera, che è quanto di più infantile e tenero possa avere l'uomo piccolo, disarmato, nudo e inerme davanti allo smisurato abisso del destino.

In questo senso possiamo riconoscere un collegamento tra l'ansia e la magia, specificando che il male è la percezione dell'ignoto e la sua paura, mentre la magia è solo il simulacro di una tavola di salvezza, che si mette sulla fenditura apertasi nella vita, dalla quale escono grida disperate, un soffio gelido e l'orrore del nulla. A volte però i rimedi sono peggiori del male.

Distrarre l'attenzione con elementi magici, semplici e innocenti è una delle risorse dell'ansioso e anche un espediente dei ciarlatani, che con folletti, pomate, favole distolgono gli occhi dall'*apparir del vero*. In tutto esistono la misura e l'equilibrio benefico, con l'eccesso distruttivo.

## **I confini dell'ansia**

Certe forme possono diventare ossessive e arrivare a stati patologici, quando poco a poco si passa da livelli banali, innocui, leggeri, innocenti manie, ghiribizzi, a comportamenti insistenti, invasivi, pervicaci fino a diventare ossessivi.

Si arriva in questo modo oltre il dominio delle varie ansie, che sono oggetto di altre indagini e altre cure: complessi di persecuzione, d'inferiorità, di castrazione, di colpa, di fallimento; quindi malocchi, fatture, maledizioni. Insorgono anche le fobie (connesse con l'ansia e con la visione magica): orrore verso la materia funebre, oggetti toccati da una persona negativa, luoghi dove è avvenuto un delitto, oggetti di possibile contagio, case dove ci si sente<sup>15</sup>, cimiteri, strade dove è capitato qualcosa di spiacevole, numeri ritenuti sfortunati (o fortunati, sia comunemente che personalmente), tipi di persone (becchini, monache, menagrami, gobbi, falegnami perché fabbricano le bare). La casistica è infinita.

La materia ansiogena non ha confini definiti: si attinge dovunque si trovi qualcosa che possa alimentarla e quindi, senza un criterio di demarcazione, il suo campo è sterminato. Senza un criterio d'un certo rigore facilmente si sconfina in altri campi che possono condividere vasti territori con l'ansia, come la magia, la superstizione, ma in definitiva appartengono ad altri settori: terapia psicanalitica, magia operativa.

L'ansia è talmente civetta che riesce a diventare perfino simpatica e convivere amabilmente nella normale vita quotidiana ricavando il suo spazio grazie alla sopportazione, alla compren-

---

<sup>15</sup>Espressione per indicare che in un luogo si avverte qualcosa di vago e inquietante.

sività, alla bonomia comune di coloro che sanno che nessuno ne è esente.

Così amabilmente entra anche nella letteratura, nel teatro, nel cinema e contribuisce spesso ed efficacemente a caratterizzare tipi umani che, attraverso le loro ansie, rivelano la natura fondamentale del loro carattere. I casi sono numerosissimi: *Il malato immaginario* di Molière, la mela del bandito in *Angeli con la pistola*, la coperta di Charlie Brown, gl'intercalari de *Il Circolo Pickwick*, Asterix e i celti che hanno paura che il cielo cada loro addosso, il centesimo di Paperon de' Paperoni.

Nello sport vi sono comportamenti rivelatori: il tennista prima della battuta batte in terra più volte la palla, con le mani o con la racchetta; lo stesso fa il giocatore di volley prima di battere; il rigorista aggiusta con la propria mano il pallone prima del rigore; l'arciere alita sulla punta della freccia; i giocatori di bocce seguono la corsa della boccia lanciata mimando col corpo la direzione a destra, a sinistra, spingendola o rallentandola. Lo chiamano scarico di tensione: è una comunicazione animistica con la cosa, per renderla parte di se stessi.

## **Come la magia entra nell'ansia**

L'ansia si alimenta d'ignoto, d'incerto, cerca essa stessa il mistero, si autospaventa con finzioni di pericoli inesistenti, d'insufficienze personali infondate, di minacce solamente temute e quindi va bene a braccetto con la magia, pur avendo nature molto diverse. Il fatto è che pescano ambedue nello stesso stagno prodigioso, tirandone fuori però pesci e mostri diversi: la magia cerca forze amiche e positive (comunque sempre a proprio favore), oppure tende a operare, trasformare, dominare e anche spaventare o distruggere, ma sempre in vista d'un risultato favorevole. L'ansia vi cerca invece legna per il suo fuoco, elementi per confermare o aggravare le proprie paure, ingigantire i propri mostri, disegnare un universo insicuro, sbieco, minaccioso di tipo espressionista.

Per immaginare il mondo dell'ansioso si può pensare al fenomeno della mascotte, che più del portafortuna manifesta il pensiero angoscioso. Anche se la mascotte può essere un oggetto