

Filippo Mittino

Voci e ombre nel bosco

I sentieri della paura



© 2024 Pelledoca editore s.r.l. Milano
www.pelledocaeditore.it

Grafica e illustrazione di copertina: Sara Benecino
ISBN 978-8832791167

SOMMARIO

Prefazione di Luca Covi.....	7
------------------------------	---

Un ricordo	14
------------------	----

Parte prima

Qual è il posto della paura?.....	18
-----------------------------------	----

Emozioni oggi	19
---------------------	----

Vivere le relazioni	26
---------------------------	----

Il posto della paura	32
----------------------------	----

La paura ovvero la via della felicità.....	35
--	----

Parte seconda

La paura fa crescere?.....	40
----------------------------	----

C'era una volta... il tempo della paura	41
---	----

Le paure dei bambini	48
----------------------------	----

Le paure degli adolescenti	55
----------------------------------	----

Gli effetti speciali della lettura	62
--	----

Aver paura per diventare grandi.....	67
--------------------------------------	----

Parte terza

Perché cercare la paura nei libri?	76
La paura è un'emozione per tutti.....	77
Che paura per che età.....	86
Leggere per esplorare la paura	98
Leggere per trasformare la paura	105

Affrontare la paura con i libri

Appunti conclusivi	112
--------------------------	-----

Appendice

Parole bambine, parole adolescenti. La paura raccontata dal loro punto di vista	117
---	-----

Bibliografia

Per saperne di più.....	125
Ringraziamenti.....	133

A mio nonno Franco.
Uomo dallo sguardo
severo e tenero.
Uomo in camicia, sempre.
Uomo che mi ha insegnato
a guardare le paure
con la lente della creatività.

*Nella notte fredda e scura
chi ha paura? Chi ha paura?
Ha paura il mio bambino
di incontrare l'assassino.
Ha paura l'assassino
d'incontrare il suo destino.*

Tiziano Sclavi

IMMAGINARE LA PAURA

di Luca Crovi

«C'è una dolce, piccola storia dell'orrore che è lunga soltanto due frasi: "L'ultimo uomo sulla Terra sedeva da solo in una stanza. Qualcuno bussò alla porta..."» Così inizia il folgorante racconto *Knock* pubblicato nel 1938 da Frederic Brown. Una storia spaventosa e brevissima messa come incipit alla narrazione di un evento alieno sconvolgente. È sicuramente il racconto breve più terrificante che sia stato mai scritto da mani umane come sostiene anche Stephen King. È rapido, abbagliante e incisivo, come una rasoia. Due frasi, tre puntini di sospensione. Il resto del lavoro lo fa la nostra immaginazione. Quello che rende così d'effetto questo *haiku* della angoscia è che ci spinge a chieder-ci, o peggio ancora a immaginare, chi o che cosa può

bussare alla porta dell'ultimo esemplare di terrestre rimasto in vita?

La Paura è sempre un fatto personale, è un immaginare qualcosa che ci possa minacciare e non sempre questo sentimento si scatena nello stesso modo in ognuno di noi, come scoprirete in questo prezioso libro redatto da Filippo Mittino. La Paura spinge gli esseri umani a scoprire che cosa amano e da che cosa vogliono fuggire, costituisce una forma speciale di conoscenza sul mondo, una consapevolezza preziosa che va preservata.

Mi è capitato spesso di chiedere a scrittori che si occupano di mistero e di suspense cos'è per loro questo sentimento e ho avuto le risposte più diverse. Massimo Carlotto mi ha confessato che la Paura è per lui «una compagna che ti dorme accanto e ti fa sentire vivo».

Il mio amico tedesco Wulf Dorn, abituato a studiare le conseguenze dei traumi e a descrivere angosce e psicopatologie nei suoi psychotriller, mi ha invece raccontato nello specifico: «Anni fa, ero un tipo piut-

tosto pauroso. Le cose sono cambiate quando un amico mi ha consigliato di fare ogni giorno qualcosa che mi spaventa. Prima ho esitato, ma poi mi ha davvero aiutato. Oggi posso andare sulle montagne russe, fare immersioni con gli squali (solo una volta finora) ed essere in stanze buie senza panico. Perché ho capito che i brividi che si nascondono per me in quella stanza esistono solo nella mia testa. Penso che la Paura sia un'emozione molto importante. Ci impedisce di fare cose che ci danneggiano. Una persona completamente senza Paura camminerebbe anche in mezzo a un'autostrada trafficata – e questo non è assolutamente consigliabile. Un sano livello di Paura è essenziale per sopravvivere».

Nel racconto *Paura* di Clive Barker (che ha ispirato nel 2009 il film *Dread* di Anthony DiBlasi), lo studente universitario Quaid decide di sperimentare le proprie teorie filosofiche sull'essenza della Paura sui propri compagni di corso, sequestrandoli e trasformandoli in cavie di un esperimento terribile. Fra le sue vittime c'è la vegetariana Cheryll Fromm che

viene segregata in una stanza, torturata psicologicamente e obbligata a mangiare una bistecca putrida. Ovviamente la vittima arriverà a scatenare la propria violenza sul carnefice. Cliver Barker è spietato nel raccontare quegli eventi e le ossessioni del suo protagonista che lo portano a compiere violenze innominabili. Sicuramente più calibrato e meno pericoloso il metodo scientifico applicato da Filippo Mittino per cercare di raccontare le conseguenze psicologiche della Paura in questo libro.

«Non vi è piacere eguale alla Paura» svela nel suo agghiacciante racconto Barker. «Se fosse possibile sedere rendendosi invisibili fra due persone su di un treno, in una qualsiasi sala d'attesa o in un ufficio, la conversazione che potremmo udire non farebbe che girare attorno allo stesso argomento. In un primo momento, potrebbe certamente sembrare che la discussione verta su di un tema completamente diverso: l'economia nazionale, le vittime degli incidenti stradali, le parcelle sempre più salate dei dentisti. Ma tolte metafore e allusioni, ecco che annidata nel cuore del discorso vi

è la Paura. Mentre la natura di Dio e la possibilità di vita eterna rimangono nel dimenticatoio, rimuginiamo tutti contenti le minuzie delle nostre miserie. La sindrome non riconosce confini. In vacanza così come al lavoro, si ripete lo stesso rituale. Con l'inevitabilità della lingua che batte dove il dente duole, ritorniamo pedissequamente alle nostre Paure. Ne parliamo con la stessa bramosia di un uomo affamato davanti a un piatto colmo e fumante.»

Possiamo ammettere che uno scrittore che sa comprendere e studiare questi fenomeni ha veramente una miniera d'oro di elementi che può dosare nelle sue storie di suspense come mi ha detto l'americano Jeffery Deaver: «Nei miei romanzi e nei miei racconti cerco di provocare lo stesso brivido che si prova salendo sulle montagne russe. Un mio libro dev'essere pieno di sorprese e cadute spericolate, ma alla fine ci dev'essere anche un happy ending in modo che i lettori siano soddisfatti fino in fondo dell'esperienza che hanno provato. Io sono come un pilota di aereo che decolla con i passeggeri e che deve portarli in sicurezza sino alla fine».

Per usare bene le paure e le ossessioni bisogna averle frequentate, sostiene Deaver che aggiunge: «Io sono molto fortunato come scrittore perché sono molto empatico. Percepisco subito le emozioni degli altri intorno a me. Sono una sorta di spugna che le assimila e poi le trascrive su carta. Uso sempre paure reali che ho sperimentato io personalmente o che so essere terribili per gli altri. Per esempio io ho una paura pazzesca delle altezze. Nonostante questo, un giorno mi sono trovato a cercare di catturare un procione sul tetto di casa mia, che era salito sin lassù per entrare. Devo ammettere che avevo una paura incredibile mentre cercavo di metterlo in una gabbia là in cima.

Avrei potuto svenire o cadere da un momento all'altro. L'animale avrebbe potuto persino mordermi. Io ero terrorizzato, il procione no. Cerco di raccontare quelle sensazioni che meglio possano coinvolgere i miei lettori in modo che continuino a girare le pagine dei miei romanzi. Per esempio ne *Il visitatore notturno* ho giocato con una paura che io non ho mai avuto ma che è molto diffusa fra la gente: quella che uno sconosciuto, un intruso, si infili nelle case nel cuore della

notte. Magari non vuole ucciderli ma semplicemente osservarli al buio. Ma solo immaginare che possa arrivare così vicino può terrorizzare chiunque».

Evocare certe sensazioni può essere angoscioso ma anche terapeutico. La Paura è una compagna con la quale l'uomo deve imparare a convivere e solo averla a fianco ogni giorno fa crescere in lui il senso di responsabilità sulle cose. Cercare di dimenticarla o allontanarla vuol dire sprofondare nella follia più profonda.

UN RICORDO

Un pomeriggio, mentre ero seduto sulla poltrona verde del mio salotto, un ricordo mi ha attraversato la mente.

Era un settembre di parecchi anni fa, avevo terminato la prima superiore e la seconda era alle porte. Mi trovavo a Loano, luogo delle mie vacanze fin da quando ero bambino.

Come ogni estate avevo i compiti scritti da finire e ancora tutti i libri da leggere. Erano la mia condanna, dato che avevo scelto di non fare nulla e godermi le giornate all'aria aperta fino a quel momento.

E così, con scarso entusiasmo, iniziai a leggere *Il mastino dei Baskerville*. Lo divorai. Mi innamorai di Sherlock Holmes e di Watson tanto che mi sembrava

di essere in vacanza con loro. Non sentivo più la salsedine sulla pelle, ma la nebbia di Londra.

Girai così ogni libreria della città con l'obiettivo di poter leggere tutti i libri di Conan Doyle. Fu un'impresa divertente, ma con una piccola complicazione: non riuscivo a trovare *La criniera del leone*. Così convinsi mio padre ad andare a piedi nel paese vicino per acquistarlo. Ricordo ancora la copertina: personaggi neri su uno sfondo verde cangiante.

Il mistero e la paura mi avevano catturato e mi stavo convincendo che la lettura potesse essere anche qualcosa di piacevole.

Ripensandoci ora, credo che mi abbia affascinato l'idea di perdermi in un mondo fatto di difficoltà e di imprevisti che in qualche modo poi trovavano una soluzione. Era come se il percorso segnato dalle trame mi mostrasse delle possibilità per far fronte alle prove della vita di tutti i giorni che, si sa, in adolescenza appaiono inaffrontabili.

E poi c'era sia la mente geniale e creativa di Holmes, che quella metodica di Watson: un concentrato di risorse niente male.

Credo proprio sia nata lì la mia passione per la paura, quell'emozione che mette a soqquadro la mente, che la sfida, che la scandaglia, che la fa sentire viva, un po' come fa l'amore.

PARTE PRIMA

QUAL È IL POSTO DELLA PAURA

“Cosa vuoi diventare da grande?” Domandò. “Felice” rispose Thomas. “Da grande diventerò felice”.

La signora Van Amersfoort stava per tirare fuori un libro, ma si voltò sorpresa. Guardò Thomas sorridendo e disse: “Perdio, questa sì che è una buona idea. E sai quando si comincia a essere felici? Quando non si ha più paura”.

Guus Kuijer, *Il libro di tutte le cose* (2004)

Capitolo 1

EMOZIONI OGGI

La parola *emozioni* è forse una delle più utilizzate e a volte anche fuori contesto. Questo perché, se prima le emozioni erano qualcosa di segreto e intimo, oggi assumono un significato sociale: sono utili a persuadere e convincere le persone. Pensiamo soltanto allo *storytelling*, l'arte di costruire racconti emotivamente forti per coinvolgere chi ascolta e persuaderlo: è come se avessero una funzione di esca e l'amo fosse la storia che viene costruita intorno a essa.

Per non cadere in questa trappola, bisogna riscoprire la vera funzione delle emozioni. Immaginate di avere una lente speciale che vi permetta di guardarvi dentro, più precisamente di osservare la vostra mente. Facendovi largo tra i solchi del cervello, scoprireste

un tavolo rotondo al quale siedono dei personaggi. Proprio là nell'angolo c'è un bambino, che un po' gioca e un po' fa i capricci perché vuole a tutti i costi quel dolce che gli piace tanto, e se non lo avrà metterà a soqquadro tutto. C'è anche una madre, pronta a consolare il bambino e ad accontentarlo, e un padre che gli spiega che non c'è nulla di drammatico se non viene soddisfatto un bisogno, che si sopravvive comunque. E poi ci sono un uomo e una donna, l'uno desideroso di sedurre l'altra per sancire la sua forza, l'altra per lasciarsi sedurre con la speranza di trasformare quella forza in un legame d'amore. E ancora, in un'altra parte del tavolo, due fratelli che insieme cercano di costruire un piccolo baule, nel quale riporre oggetti preziosi.

Ciascuno insomma è mosso dai propri obiettivi, che altro non sono che emozioni tradotte in azioni concrete.

Ciascuno di noi, maschio o femmina che sia, ha dentro alla propria mente questa variegata e allegra compagnia. Lo so, non ve ne siete mai accorti, perché i vostri ospiti si muovono un po' nell'ombra, ma

sono proprio loro a entrare in scena quando dobbiamo compiere ogni scelta.

Pensate a quante volte avete lasciato la parola alla madre, quando era necessario prendersi cura di qualcuno, altrettanto al padre, quando invece l'altro aveva bisogno di essere spronato per superare un momento complicato della vita. Oppure a quante volte lasciamo la parola al bambino, perché pretendiamo che qualcosa si realizzi subito e senza fatica.

Affinché il clima nella nostra mente sia sereno, è necessario che i commensali non litighino troppo e che scelgano in modo democratico, perché se uno di loro prende il sopravvento e instaura una dittatura si rompe l'equilibrio: pensate se ogni scelta della nostra vita venisse presa dal bambino!

Dunque le emozioni permeano le nostre scelte di vita e si originano dai personaggi interiori che abbiamo appena descritto. Chi ha teorizzato tutto questo è Franco Fornari, psicoanalista milanese scomparso nel 1985, che ha rivoluzionato il pensiero psicoanalitico classico e soprattutto ha reso accessibili a tutti alcuni concetti che raccontano il nostro modo di essere.

Dobbiamo ora capire in che contesto si muovono i personaggi appena descritti.

Da un po' di anni, tutti noi ci siamo accorti che è cambiato il clima affettivo culturale in cui cresciamo. Se ripensiamo infatti all'infanzia e all'adolescenza di qualche tempo fa, rivediamo genitori molto fermi rispetto alle regole e bravissimi a farci sentire in colpa a ogni trasgressione. Ma ricordiamo anche che potevamo riconquistare la loro fiducia permettendo loro di capire che ci eravamo pentiti. Quante volte per un brutto voto a scuola, diventavamo bravissimi a pulire la nostra camera o ci trasformavamo in accompagnatori perfetti per noiosissime commissioni? Insomma vivevamo in un contesto basato sul senso di colpa e sulla possibilità di riparare in modo concreto a esso.

Ora invece i bambini crescono in un ambiente differente. Fin dal primo respiro, o meglio, dalla prima ecografia, sono visti come dei piccoli messia che giungeranno sulla terra per trasformare in oro tutto ciò che toccheranno. I genitori sono certi che i propri figli saranno i migliori, gli unici, gli irripetibili. Nascono

cioè con un carico di aspettative che piega le loro esili schiene. E da quel momento viene avviata tutta la macchina organizzativa che prevede l'assenza di sofferenza e frustrazione, il raggiungimento del successo e della felicità. Sembrerebbe di stare nell'Eden, se non fosse che tutto si rovina non appena il piccolo non risponde alle aspettative del genitore: è un po' lento nel crescere, fatica a disegnare, è timido e ha pochi amici. I sorrisi gioiosi si trasformano in lacrime e lui, guardando i genitori, scopre di averli delusi. E non basta più pulire la camera o fare la spesa, è necessario diventare un altro. Insomma questo nuovo assetto familiare lavora a un livello di profondità maggiore del precedente, infatti il senso di colpa lascia posto al senso di inadeguatezza.

Se il senso di colpa e la sua riparazione permettevano di fortificare delle parti di sé, il senso di inadeguatezza rende fragili.

Inoltre, c'è anche il bisogno costante dei genitori di protezione che, in uno scenario di incertezza rispetto al futuro, sono portati a rendere i figli molto dipendenti da loro. Se ci pensate i ragazzi di oggi faticano a

raggiungere quei traguardi che le generazioni prima bramavano, come la possibilità di avere un motorino oppure la patente dell'auto. È come se faticassero a desiderare ciò che simbolicamente rappresenta l'autonomia.

Questo non permette loro di mettersi alla prova con piccoli compiti utili a fare un bilancio delle proprie capacità e quindi di sentirsi pronti per percorrere le vie del mondo.

Questa tendenza, secondo Byung-Chul Han (2020), riflette la visione della società moderna, che percepisce il dolore come una forma di debolezza e di inaccettabile passività in un contesto che valorizza solo il rendimento. Tuttavia, l'assenza di dolore può impedire di vivere pienamente l'esistenza, poiché è proprio attraverso la sofferenza che si impara a darle un senso.

Questo atteggiamento protettivo ha implicazioni cruciali nello sviluppo dell'autonomia dei giovani e della loro capacità di tollerare la frustrazione. Ogni piccolo insuccesso viene percepito come una catastrofe, inibendo il loro cammino evolutivo e limitando lo

sviluppo dell'autonomia necessaria per la loro crescita. La forte dipendenza dagli adulti fa sì che, una volta divenuti adolescenti, faticino a gestire autonomamente le sfide della vita.

Quanto descritto racconta delle fragilità che contraddistinguono bambini, adolescenti e adulti e che riflettono un ambiente culturale che promuove il successo individuale a discapito del benessere collettivo.

Tutto si limita al successo o all'insuccesso del singolo. Diventa difficile avere un alfabeto emotivo che racconti, ad esempio, la gratitudine, la gioia, il coraggio, la speranza.

La paura diventa in questo modo la risposta predominante di fronte alle sfide. La paura di non essere all'altezza, di deludere le aspettative e di confrontarsi con un mondo percepito come ostile e competitivo.