

---

## Paura e desiderio

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

Sono felicemente sposato però spesso pensando al futuro sono preso dalla paura di fallire, insieme al desiderio fortissimo che il nostro matrimonio sia sempre come ora. Mi chiedo perché da un punto di vista psicologico.... Giuliano - Reggio Calabria Dopo tanti anni di pratica professionale, mi sono reso conto che la paura e il desiderio sono le emozioni ultime dell'individuo umano, inestricabilmente e inevitabilmente presenti in noi. Persino in campo neuropsicologico troviamo confermata questa dualità emotiva, quando si considera l'emisfero destro del cervello come sede del desiderio perché depositario della fantasia, della mente inconscia, e l'emisfero sinistro come sede della paura, depositario della razionalità, della capacità analitica. Sigmund Freud parlava di due istinti biologici di base nell'inconscio: l'istinto di aggressività o di morte (tanatos), di cui si ha profondamente paura e l'istinto di sessualità o di vita, libido, che in latino significa desiderio. Un altro grande psicologo, Viktor Frankl, diceva che il desiderio è il padre dei pensieri e la paura è la madre degli eventi, dunque è bene tenere in sintonia entrambi e non lasciare che uno dei due travalichi l'altro. La salute mentale infatti è data dall'equilibrio di questi due sentimenti. Se è vero che essi fanno parte di noi, è importante non cedere al ripiegamento sull'uno o sull'altro. Ci possono essere infatti dei rischi: l'eccessivo interessamento sul lato del desiderio, altera l'equilibrio interiore, facendo aumentare la paura; quindi l'individuo può arrivare a diventare nei casi estremi nevrotico, fobico, egocentrico. Dall'altra parte, l'interesse eccessivo della paura o del timore di vivere altera l'equilibrio di cui si parla, cosicché il desiderio per compensazione si gonfia tanto da potersi trasformare in attaccamento alle proprie idee, alle persone o alle cose. È possibile vivere la nostra quotidianità con certezze positive, ovviando ora ai rischi dell'egocentrismo, ora dell'egoismo. Come? Il primo passo è impegnarsi nel presente ad amare, che è sempre uscire fuori da sé stessi per incontrarsi con l'altro. Ciò crea infatti una nuova esistenza che unisce nella comunione la coppia e aiuta a guardare al futuro con fiducia e serenità.