

Boris VULIĆ*

La paura della morte: ‘il re dei terrori’ e l’origine delle malattie mentali

Strah od smrti: *vladar strahote* i izvor
mentalnih bolesti

Riassunto: La paura della morte è il fenomeno fondamentale e universale umano frequentemente identificato come la paura della nullità, della perdita di controllo e dell’assurdità totale. La scienza contemporanea riconosce la presenza di questo tipo di paura in base di tutte le paure umane, e quindi nel fondamento di alcuni disturbi mentali (ansia, depressione, attacchi di panico ecc.). In questo contributo verranno analizzate e interpretate le tesi fondamentali della fenomenologia della paura degli autori seguenti: Lj. Erić, K. Katinić, I. D. Yalom ed in sant’Ambrogio. Nella parte finale verrà offerto il significato teologico della morte come ‘dono’ e ‘compito’, particolarmente seguendo le riflessioni di I. Raguž. La paura della morte non fa parte del piano originario di Dio; è il castigo causato dai primi genitori ereditato da tutti gli uomini. Tuttavia, la paura, come la morte, è allo stesso momento il dono che fa ritornare l’uomo al timore più grande ed originario, il timore di Dio.

Parole chiave: paura della morte; malattie mentali; fobie; ansia; depressione; timore di Dio.

Sažetak: Strah od smrti temeljni je i univerzalni ljudski strah koji se najčešće otkriva kao strah od ništavila, gubitka kontrole i konačnoga besmisla. Suvremena znanost taj strah vidi u temelju svih čovjekovih strahova, a time i određenih mentalnih poremećaja (anksioznost, depresija, napadi panike i dr.). U radu se analiziraju i interpretiraju nosive teze fenomenologije straha od smrti kod sljedećih autora: Lj. Erića, K. Katinića, I. D. Yaloma te kod sv. Ambrozija. U završnom dijelu donosi se teološko značenje straha od smrti, i to kao dara i zadatka, posebice slijedeći uvide I. Raguža. Strah od smrti nije dio izvornoga Božjega plana, on je kazna zbog grijeha praroditelja koju baštine svi ljudi. No on je ujedno, poput smrti, i dar – ako čovjeka vraća izvornomu strahu, najvećemu strahu, a to je strah Božji.

Ključne riječi: strah od smrti; mentalne bolesti; fobije; anksioznost; depresija; strah Božji.

* Dott. Boris Vulić, Professore straordinario, Facoltà di Teologia Cattolica di Đakovo, Università Josip Juraj Strossmayer di Osijek, P. Preradovića 17, 31400 Đakovo, Repubblica di Croazia • Izv. prof. dr. sc. Boris Vulić, Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku, P. Preradovića 17, p. 54, 31400 Đakovo, Hrvatska @ vulic@me.com

Introduzione

Ogni uomo a modo suo teme la morte. Il fenomeno di paura della morte sostanzialmente non dipende del genere, età, educazione, professione, luogo della vita, né dello stato economico e condizione di salute. Non dipende neppure della credenza religiosa. Oggi è largamente accettato che la paura della morte (*tanatofobia*) costituisce la più antica e la più universale paura umana. Già il filosofo presocratico Empedocle (cca. 483 – 423 a. C.) l'ha definito come la paura *nodale* umana.¹

Nel senso ristretto, la paura della morte è uno stato affettivo che include la paura della sofferenza e del dolore di morire, la paura delle conseguenze della morte come, ad esempio, la scomparsa o il timore dei morti, degli spiriti, del cadavere come segno visibile della morte, la paura di ciò che segue dopo la morte, la paura della fine e dell'assurdità totale. In questo elenco va inserita anche la paura della dimenticanza come pure una certa invidia di fronte a coloro che continuano a vivere.²

La paura universale della morte si manifesta sempre come paura personale. Ciò significa che si può manifestare in un'infinità delle configurazioni. Probabilmente sono pochi momenti nella vita umana nei quali un uomo concreto sente la paura della morte in quanto tale. Più spesso, l'uomo che teme la morte trasforma questa paura in tante altre paure per evitare il confronto con la verità della propria finitudine.

Nel contesto della suddetta *trasformazione* della paura di morte in altre fobie, è importante richiamare il fatto che la scienza contemporanea ritiene la presenza della propria morte come fondamento di tutte le paure e con esse collegate le malattie mentali. Ciò significa, anche se non dobbiamo essere consapevoli, che ciascuna delle nostre fobie, per quanto siano banali, in realtà, porta la paura della propria morte. Di cosa ha effettivamente paura la persona che teme gli aghi sanitari, parlare in pubblico oppure ha paura del serpente? Cosa teme la persona che teme volare in aereo, guidare la macchina in un tunnel oppure ha paura di un semplice ragno? Alla fine, ha paura della propria scomparsa che è un altro nome per la paura della morte. Ovvero – che cosa manifesta un perfezionista che reagisce in preda al panico a un errore o nelle circostanze imprevedibili? Manifesta la paura di perdere il controllo sulla realtà che è ancora un altro nome per la paura della morte. Oggi sono largamente diffusi due disturbi mentali: l'ansia e la depressione sostanzialmente collegati con la paura. Possiamo affermare che l'ansia è la paura della paura, l'ansia a causa di una paura irrazionale, mentre la depressione rappresenta la tristezza divenuta la paura della vita. Effettivamente, in entrambi i casi si tratta della paura di assurdità, di follia, che di nuovo manifesta la paura della morte come la paura della scomparsa e della perdita di ogni controllo. Quindi, tutte le nostre paure sono dei tentativi di difesa di fronte alla paura della morte; sono dei tentativi di rimozione della verità

¹ Di solito vanno distinti la paura, che si riferisce al timore di fronte ai fenomeni conosciuti, dall'ansia cioè la paura indeterminata, profondamente esistenziale che emerge dall'interiorità dell'uomo.

² Cfr. L.J. ERIC, *Strah od smrti*, Beograd, 42007, 22-23.

inesorabile della nostra finitudine. Sintomi della paura di morte a prima vista spesso manifestano la stessa paura della morte.

La paura universale della morte è allo stesso momento seguita dal bisogno umano di trovare il rifugio dalla paura e dall'ansia di morire. La prima opera scritta dall'uomo, *L'epopea di Gilgameš*, sorto più di 3500 anni fa, ha come tema proprio la paura della morte. In questo modo, nell'arte e nella cultura, si riconosce l'inizio dello sforzo dell'uomo di difendersi dalla paura della morte. Tale difesa può essere la chiave ermeneutica o *filo rosso* della comprensione di tutta l'attività umana. In altre parole, ci sono tentativi innumerevoli di abolire la paura della morte. Che cos'è altro la volontà di potere dell'uomo se non un tentativo della sua *illusione di essere immortale* (M. Foucault)? Oppure, cosa c'è sullo sfondo del narcisismo, inteso come una preoccupazione normale o patologica di sé stessi – il fenomeno che caratterizza uomo secondo Freud – se non la paura della eventualità di scomparire, cioè la dissoluzione definitiva e la fine di tutto.

La paura della morte rappresenta una questione filosofica inevitabile. Secondo alcuni filosofi, la paura della morte sarebbe, in realtà, il segno dell'imprudenza e della follia dell'uomo. La morte non dovrebbe essere temuta per una semplice ragione presentata dal filosofo greco Epicuro (342 – 270 a. C.): *finché esisto, non c'è la morte, e quando arriva la morte io non esisto*. Questa visione pessimista della morte si conclude con l'affermazione che con la morte smettiamo di esistere e che sarebbe meglio che non fossimo mai esistiti. Per altri filosofi, la morte è il fatto che essenzialmente determina la vita dell'uomo. Il momento della nascita dell'uomo è allo stesso momento il primo momento del suo morire. Questo è l'essenza dell'innovazione di Hegel – l'introduzione del concetto *l'impulso della morte*, il quale come impulso rivendica la sua soddisfazione, come pure la tesi di Nietzsche secondo la quale nel fondamento della credenza umana si trova la paura della morte e l'opinione di Heidegger della morte come *minaccia all'esistenza* oppure come *condizione del senso*.

La tanatologia come scienza multidisciplinare della morte oggi dice che la frequenza della paura della morte è stata meno presente tra i popoli primitivi. Quanto più sviluppata la cultura tanto maggiore è la coscienza dell'uomo come soggetto, tanto più dominante è l'ansia di fronte alla morte e tanto più è accentuata l'urgenza di distanziarsi dalla propria morte, anche solo se possibile di rimandarla.

Con questo risulta compatibile la conclusione che i riti funerari una volta avevano, come uno dei loro obiettivi, una più chiara rivitalizzazione della comunità coinvolta in lutto a causa della scomparsa del loro. La morte di un membro di una determinata comunità è stata vissuta come crisi esistenziale e perciò la partecipazione ai riti funerari non significava solo il congedo dal defunto, ma anche la riorganizzazione della comunità interferita dalla morte. Tale partecipazione è stata una terapia di conforto per i vivi che anche loro dovranno affrontare la morte.³

³ Cfr. L.-V. THOMAS, Pogrební obredi, in: M. ELIADE (ur.), *Rječnik obreda*, Zagreb, 2021., 430-442., qui 440-441.

Dopo il periodo delle grandi epidemie di peste, a partire dal XVI secolo (tardo Rinascimento) e della diffusione dell'ateismo negli ambienti umanistici, come modo di soppressione della paura di morte, emerge la cura per la qualità della vita quotidiana e la ricerca della gloria attraverso l'arte. Il barocco ha di nuovo portato la sensibilità nei confronti della morte attraverso la cura per la salvezza dell'anima, mentre nel XVIII secolo la morte veniva considerata come qualcosa naturale e individuale. Ciò ha aperto la strada di istituzionalizzazione e commercializzazione della morte.⁴

L'approccio predominante alla morte ha definito in miglior modo J. Ratzinger affermando che il rapporto contemporaneo con la morte è *contraddittorio*: da una parte si tratta di occultare la morte (rimozione, marginalizzazione), d'altra parte, nel contesto di rimozione della vergogna in tutti i campi, la morte viene esaltata e banalizzata (la morte come spettacolo, l'irritazione dei nervi nella noia...).⁵ In altre parole, la morte oggi deve diventare un fatto ordinario, naturale e perfino pubblico, senza alcun significato metafisico. Ancora di più, la civilizzazione umana ha bisogno di »arte di rimozione della morte«. ⁶ Tale rimozione della morte significa questo: la crescita delle nuove paure che non sono altro che la paura della morte mascherata, la quale ora si manifesta persino come la paura della vita (depressione).

Questo articolo intende offrire un contributo per il confronto con la paura attraverso l'analisi e l'interpretazione della fenomenologia della paura di morte dal punto di vista scientifico psichiatrico, filosofico e teologico seguendo le riflessioni degli autori proposti.

1. La paura normale e la paura patologica della morte (Ljubomir Erić)

Per lo psichiatra Ljubomir Erić l'approccio psicoanalitico nella comprensione della morte e della paura di morte è fondamentale. In questo contesto, egli distingue tre fasi.⁷ La prima fase inizia già nell'antichità; è caratterizzata dalla comprensione della paura di morte come la paura umana principale, la quale dà l'origine di tutte le altre paure e di conseguenza provoca disturbi mentali. Questo approccio alla paura è stato prevalente nel pensiero di S. Freud (1856 – 1939), con il quale inizia la seconda fase. Nel primo momento, secondo Freud, la paura della morte non gioca alcun ruolo. In questo periodo, Freud ha rinunciato al patrimonio filosofico diffuso secondo il quale ogni paura è infine una paura della morte, nonché la considera-

⁴ Cfr. LJ. ERIĆ, *Strah od smrti*, 40-41.

⁵ Cfr. J. RATZINGER, *Eshatologija. Smrt i vječni život*, Split, 2016., 77-79.

⁶ Cfr. V. IVEZIĆ, *Strah od smrti i težnja ka besmrtnosti – vječne paradigme čovjekovog suočavanja sa smrću*, in: *In Medias Res* 10 (2021.) 19, 3043-3067., qui 3055s.

⁷ Ljubomir Erić è noto psichiatra e psicoterapeuta psicoanalitico serbo. Professore nella Facoltà di medicina a Belgrado, ha coltivato l'interesse scientifico per il fenomeno della paura, sessualità e per la psicologia della creatività artistica. Nel nostro discorso seguiamo la sua opera principale sul nostro tema che ha avuto quarta edizione ampliata. Cfr. LJ. ERIĆ, *Strah od smrti*, 87-205.

zione secondo la quale la paura della morte sarebbe l'origine dei disturbi mentali. Nell'*inconscio*, ritiene Freud, non c'è nulla che avrebbe indicato la morte, né l'uomo può sperimentare la morte. Perciò, la paura astratta della morte può essere rappresentata (al suo *ego*) solo per mezzo della paura di castrazione con la quale è associata la figura del padre nonché la paura della separazione (la perdita di protezione).

Tuttavia, più tardi, Freud introduce il concetto di *impulso di morte* (*Tanatos*) accanto al concetto *l'impulso verso di vita* (*Eros*), il quale sarà nodale per la comprensione non solo dell'aggressività dell'uomo ma anche di tutta la struttura psichologica, cioè l'interiorità dell'uomo in quanto ogni attività dell'uomo consiste nella dinamica di questi due impulsi. In altre parole, *l'impulso di morte* determina tutte le attività e processi umani e la sua origine è collegata con la sessualità. È una considerazione tipica per Freud: se l'uomo sperimenta il desiderio sessuale e la tensione emergente non si realizza in modo appropriato, tale tensione e insoddisfazione si trasforma nella paura. Secondo Freud, esistono tre forme fondamentali della paura. La prima è la paura reale come reazione per la minaccia esterna; ulteriormente esiste la paura irrazionale come reazione per la minaccia proveniente dall'uomo (dal suo *id*) e infine la paura ovvero il senso di colpa, come reazione per le minacce e giudizi del *super-ego*. Tuttavia, Freud non ha mai spiegato in quale rapporto si trova la paura della morte e i disturbi mentali. Non è stato nemmeno ottimista per quanto riguarda il successo della cura psichiatrica della paura di morte.

Dopo Freud, cioè nel terzo periodo, secondo l'analisi di Erić, il quale inizia con la scuola psicoanalitica britannica, la paura della morte viene indubbiamente considerata come la paura umana principale e primaria. Con ciò è stata di nuovo ristabilita la chiarezza dell'idea presente lungo la storia dell'umanità. Ogni paura può essere ridotta alla paura della morte, ma la paura della morte non può essere ridotta ad altre paure. La paura della morte è una paura naturale; ogni l'uomo lo sperimenta secondo la sua natura. Si trova sia nel *cosciente* che nell'*inconscio* umano; è presente in tutti gli uomini indipendentemente dal fatto se l'uomo consapevole o meno. Probabilmente la sua origine può essere individuata nella crisi sperimentata dal bambino nel momento della separazione dalla madre.

Erić distingue la paura normale e la paura patologia della morte. La paura normale della morte include principalmente la paura di morire⁸, la quale, a causa della sua complessità e drammaticità, comprende tutte le altre paure che causano una perdita irreversibile: la paura della solitudine, la paura di decadenza nella nullità e nell'assurdità, ma anche la paura di perdita della vita non vissuta fino in fondo (la paura delle occasioni perse, la paura dell'insuccesso...) ecc. Tuttavia, la paura patologica della morte si riconosce in miglior modo nel narcisismo patologico nonché

⁸ Con questa tesi viene relativizzata spesso citata l'opinione di L. Wittgenstein: non temo la morte ma temo morire. La morte e il morire sono realtà dello stesso dinamismo – la fine della vita – e perciò sarebbe artificiale distinguerli in modo che l'uomo non teme l'uno e dell'altro si preoccupa. La paura della morte è sempre la paura della mortalità e ciò significa anche la paura del morire, e viceversa.

nelle malattie mentali come ad esempio il disturbo ossessivo-compulsivo, l'ipocondria ed i disturbi di personalità. In questo elenco vanno annoverati anche l'ansia e la depressione come pure gli attacchi di panico, i disturbi mentali più diffusi oggi. La paura patologica della morte nelle malattie mentali è presente in ogni disturbo fisico oppure mentale collegato con la svalutazione dell'immagine di sé. Dunque, la paura patologica della morte si manifesta in modo psicosomatico e riguarda la paura del proprio morire, ma anche alla morte dei vicini. La paura della morte in gran parte rende la vita normale difficile e complicata.

Lo psichiatra Erić analizza anche i meccanismi psicologici difensivi di fronte alla paura della morte. Il più frequente meccanismo difensivo è la rimozione, inclusa la sua forma patologica. Qui si tratta di tutte le variazioni possibili di rimozione della paura di morte con lo scopo di ottenere una vita armoniosa e felice. La rimozione della morte comprende una fuga da tutte le situazioni, luoghi, manifestazioni o eventi sociali che la ricordano, persino dai più piccoli dettagli che nella vita ordinaria indicano la morte. In questo senso, non si deve parlare della malattia, della morte e dei morti, non si deve andare a funerali e frequentare cimiteri; bisogna evitare di leggere necrologi.

La rimozione della paura di morte spesso accade attraverso la negazione della morte, attraverso cosiddetta l'immortalità simbolica (in questo senso vengono interpretati la nascita e l'educazione dei figli, l'attività artistica; inoltre, si rifugge nel piacere e nell'eccitazione attraverso le esperienze intense di sessualità, viaggi, avventurismo, sport e attività rischiose, attraverso il piacere nella consumazione del cibo, alcol, farmaci ecc.) . Certamente, la paura della morte, come la paura originaria e più forte, non può essere rimossa una volta per sempre. Perciò, questo approccio comprende una rimozione continua, con molta probabilità che la paura rimossa si trasformi in nuove paure di natura diversa oppure sarà trasformata in un altro tipo di psicopatologia.

La psichiatria presenta un ampio spettro di disturbi fisici e psichici nei quali si riconosce la dominazione della paura di morte. Qui indichiamo solo quelli più frequenti:

- la paura delle malattie fisiche (cancro, infarto, ictus, aids ecc.);
- neurosi (agorafobia, attacchi di panico, disturbo ossessivo-compulsivo, stress acuto e condizioni traumatiche, ipocondria, altre fobie);
- disturbi di personalità (narcisismo, disturbo di personalità, disturbo istriornico...);
- disturbi di umore (disturbo bipolare e altri);
- disturbi nella vita sessuale (disfunzione di orgasmo, sadomasochismo...);
- disturbi di sonno (paura di addormentarsi, insonnia, sogni di paura, paura di morire in un sogno...);
- stati depressivi (lutto, malinconia, depressione come paura della vita – l'altro volto della paura di morte);

- processi psicotici (disturbi schizofrenici e paranoici);
- fobie specifiche (paura della persona morta, della decomposizione del cadavere, la paura di essere sepolti vivi, la paura di ciò che viene dopo la morte);
- stati specifici collegati con la morte (solitudine, suicidio, omicidio).

Nel suo, per molti aspetti, peculiare saggio sulla paura della morte, Erić conclude che la scienza ancora non può essere contenta con i risultati che illuminano il rapporto tra la paura della morte e i disturbi psico-somatici ed esprime la convinzione che la psicoterapia può aiutare coloro che soffrono. Tuttavia, bisogna cercare ulteriormente i modelli migliori di cura della complessa paura di morte. La questione fondamentale consiste nella domanda perché la paura della morte perseguita l'uomo più di tutto e perché questa paura si manifesta in tutti gli aspetti di vita. Ciò rimane una questione aperta:

»Oggi testimoniamo come la paura della morte ogni giorno prende le vittime, reprime l'uomo di vivere una vita indesiderata, distrugge il senso di soddisfazione e lascia nella vita un residuo sgradevole. Ancora di più, porta alla rovina e distruzione tutto ciò che è umano e spesso porta alla follia.«⁹

2. La paura della morte come occasione di purificazione (Križo Katinić)

Per lo psichiatra Križo Križanić¹⁰ la paura più forte è la paura della morte. Il più frequente atteggiamento a fronte della morte è la rimozione. Non si suppone più che qualcuno sia morto, ma vi si chiede un motivo, cioè la scusa, offerta nella questione *di che cosa è qualcuno morto* oppure nell'affermazione *che qualcuno è morto precocemente* etc. L'uomo moderno si è talmente allontanato dalla morte che chiede i legami tra la causa e l'effetto, una sorta di legittimità della morte, la quale di nuovo manifesta la paura dell'uomo di fronte alla morte.

C'è ancora qualcosa che nei tempi moderni, annota lo psichiatra di Zagabria, che pesa sul rapporto tra uomo e morte. Si tratta di sospensione della consolazione, che, come realtà etica, riempiva lo spazio di impotenza di fronte a ciò che è inevitabile. La consolazione non fu trasmessa dall'istruzione scolastica, bensì emergeva spontaneamente dal riconoscimento della realtà e dell'accoglimento di ciò che è inevitabile. Tuttavia, proprio perché la consolazione è il segno e la conferma dell'impotenza dell'uomo, per essa non c'è spazio sufficiente nei tempi moderni che esaltano potere.

⁹ LJ. ERIĆ, *Strah od smrti*, 206.

¹⁰ Križo Katinić è psichiatra e psicoterapeuta, professore nella Facoltà degli studi croatici a Zagabria. Ha ottenuto il dottorato in filosofia. I campi della sua ricerca scientifica sono la psicoterapia esistenziale, la logoterapia e l'analisi esistenziale, la depressione, la psico-oncologia e le malattie collegate con la tossicodipendenza. Qui poniamo sotto l'analisi una delle sue opere principali. K. KATINIĆ, *Sve su minute bitne. Antropološko-psihoterapijski pristup smrti*, Zagreb, 2020. Le tesi di Katinić in molti punti corrispondono a quelle di Erić.

Detto diversamente, ci troviamo in una situazione di tensione – la morte è costantemente in agguato. Però, viene rimossa ed è rinviata come possibilità nella consapevolezza dell'individuo. La negazione della morte e il rinvio di confrontarsi con la morte solo momentaneamente attenuare la situazione. «L'avvenimento della morte non accettato, rende la morte *incompiuta* e con ciò anche la vita incompiuta. (...) La morte *incompiuta* porta la pace a coloro che muoiono e a coloro che rimangono.»¹¹

La *morte incompiuta*, secondo Katinić, indica *la paura incompiuta della morte*. In ciò si individua la paura travolgente della morte, la paura di parlare della morte, l'indifferenza di fronte della morte, anche l'indifferenza di fronte della morte dei vicini. Nel contesto della fede, se c'è, si verifica l'incertezza, l'insicurezza e il dubbio. La disperazione non si può evitare, come ha affermato S. Kierkegaard.

Con la paura della morte, infine, l'uomo deve confrontarsi da solo – perché *ognuno muore da solo* (K. Jaspers). Tuttavia, la mentalità che circonda l'uomo contribuisce alla paura della morte. La morte è agonia – la sofferenza e il dolore. Trovare loro senso significa trovare *il senso più profondo* che si può trovare (W. Frankl). Per l'autore, nei tempi passati tale senso è stato più facile trovare. Che cosa è successo e perché è accaduta questa grande svolta? Lo psichiatra trova un grande cambiamento oggi avvenuto sul piano di *aspettative*. A differenza dei tempi passati, oggi le attese nei confronti della vita sono enormi e allo stesso momento poco chiare. È impossibile realizzare queste attese, e la morte è percepita come *un'interruzione della realizzazione delle attese* a differenza del passato quando la morte fu il completamento e il suggello della vita: «Perciò, coloro che morivano furono riconciliati, e coloro che sono rimasti furono più sicuri, con i valori e le regole chiare nei rapporti reciproci».¹²

Per quanto riguarda la svolta nella percezione della morte e, di conseguenza, la situazione di una grande frattura nell'uomo moderno, Katinić consiglia di riscoprire e riflettere sulla paura propria della morte. L'uomo deve essere consapevole; deve riconoscerla nella vita, anche nei sintomi nascosti e la deve interrogare. Propriamente nell'interrogare la paura della morte, si trova il segno della speranza:

«Quando ci interroghiamo della paura di morte – la vita assume i contenuti completamente nuovi e sconosciuti. Improvvisamente ci rendiamo conto di ciò che è importante. Accade una purificazione. Si aprono nuovi orizzonti, si libera una energia nascosta e tutti sembra più sicuro, più chiaro, inizia il tempo migliore per realizzare qualcosa di importante e grande. Ogni giorno, ogni momento della vita assume il carattere della salvezza.»¹³

¹¹ K. KATINIĆ, *Sve su minute bitne*, 13.

¹² *Ibid*, 31.

¹³ *Ibid*, 59.

3. La paura della morte che non si può immaginare (Irvin David Yalom)

Nell'età di 75 anni, lo psichiatra americano Irvin D. Yalom ha scritto uno studio importante sull'orrore della morte con l'obiettivo di attenuare la paura della morte.¹⁴ La tesi fondamentale di Yalom è seguente: »Anche la morte fisica ci distrugge, l'idea della morte ci salva«. ¹⁵ Il fatto che la vita umana è limitata dalla morte, invece di creare in noi la paura, deve aumentare il piacere della vita.¹⁶ È importante smettere affermare che la morte significa l'assurdità. Sembra che proprio questo si trovi nella domanda qual è il senso di tutto se tutto è destinato a scomparire?

Interpretando le tesi di Yalom, possiamo dire che la paura della morte è quella paura che non si può rappresentare; è »la questione suprema e più dolorosa«. ¹⁷ Questa paura è biologica e perciò vale il principio universale – ogni uomo ha paura della morte, consapevolmente o meno, direttamente o indirettamente. Nello sviluppo della persona, la prima eruzione della paura di morte si può individuare nell'età di adolescenza. Il terrore della morte manifesta il suo volto nella crisi dell'età media. Tuttavia, la paura della morte è sempre presente nell'uomo e crea problemi anche nelle situazioni i quali, a prima vista, non hanno niente da fare con la morte.

L'uomo necessariamente trova i meccanismi difensivi davanti alla grande paura della morte. Altri, invece, cercano compulsivamente qualcosa di nuovo e diverso, cercano il piacere nel sesso, nella ricchezza o nel potere. La famiglia e la cultura raramente possono offrire i mezzi adeguati a misurarsi con il terrore della paura di morte.

La paura della morte è complessa, perché i sintomi, incluse le manifestazioni simboliche, apparentemente non sono collegati con la morte, come, ad esempio, i sogni oppure l'ansia sproporzionalmente forte causata da un evento che non dovrebbe essere la fonte della paura. Una volta, quando il sintomo viene rimosso, la paura della morte si manifesta in un altro, nuovo sintomo. Le cause possono essere diverse, spesso intrecciate con la sofferenza:

- cambiamenti fisici;
- dolore causato dalla perdita di una persona cara o importante;
- malattia che minaccia la vita;
- fine di una relazione sentimentale;
- svolte nel cammino della vita (ad esempio un compleanno importante);

¹⁴ Irvin David Yalom è uno psichiatra e psicoanalista esistenziale americano. È ebreo proveniente da Russia. È stato professore nella Facoltà di medicina dell'Università di Stanford. Ha dedicato i suoi studi alla teoria e prassi psicoterapeutica ed alla promozione dei temi nel campo di psichiatria e psicologia in molti studi. Qui ci riferiamo alla sua opera: I. D. JALOM, *Gledanje u sunce. Prevazilaženje užasa od smrti*, Novi Sad, 2014.

¹⁵ I. D. JALOM, *Gledanje u sunce*, 24., 44.

¹⁶ L'ispirazione per questa tesi Yalom riprende dalla prassi dei monaci medievali, i quali nelle loro celle hanno tenuto i crani per poter meglio meditare la morte e i messaggi che essa dà alla vita.

¹⁷ *Ibid*, 175.

- traumi e catastrofi (ad esempio incendio, stupro, rapina);
- separazione dai figli che lasciano la casa familiare;
- perdita di lavoro o cambiamento della carriera;
- pensionamento;
- preparazione del testamento;
- trasferimento nella casa di riposo...

Perché la morte è così orribile? Secondo Yalom, la morte rappresenta la scomparsa dell'uomo. Da ciò segue che non ci disturba la morte come tale, bensì la nostra interpretazione della morte. Perciò, se riusciamo a cambiare l'interpretazione della morte, possiamo comprendere la paura della morte. È fondamentale l'interpretazione antica di Epicuro, come la strategia principale nella lotta contro l'orrore della morte, che porta verso i nostri legami con i più vicini (empatia, presenza, amicizia, gratitudine, riscoperta del valore proprio, senso della vita...).

Epicuro ha bene indicato la serietà e la complessità della paura di morte. Egli ha affermato che la paura della morte è il motivo principale della sofferenza umana e il principio fondamentale perché ogni attività lascia nell'uomo un vuoto, perché non riesce a ottenere nulla che possa rendere la sua vita immortale, cioè non può liberarsi dalla morte. Pensieri orribili della propria morte disturbano l'uomo, impediscono di vivere con piacere, fino a punto nel quale l'uomo comincia di odiare la propria vita. Epicuro ha offerto un'altra idea importante: l'uomo spesso non è cosciente della morte, perché si nasconde nelle altre manifestazioni, incluse diverse fobie.

L'argomento di Epicuro ha tre parti. La prima parte riguarda al fatto che l'anima non è immortale; l'anima non continua a vivere dopo la morte e per questo motivo l'uomo non ha motivo di temere la vita dopo la morte. La seconda parte contiene ben noto aforismo: *finché esisto, non c'è la morte, e quando arriva la morte io non esisto*. E la terza parte riguarda cosiddetto l'argomento di simmetria: non bisogna preoccuparsi del tempo dopo la morte come non bisogna preoccuparsi del tempo prima della nascita. In entrambi i casi si tratta del tempo in cui non esistiamo. In altre parole, per Epicuro la paura della morte, nonostante la sua misura, non avrebbe alcun fondamento. L'argomento di Epicuro per Yalom è un *pensiero potente* – l'«esame riflessivo che ci aiuta di superare l'angoscia della morte interpretando la morte come la fine totale della consapevolezza e dello stato di inesistenza. Lo stato di inesistenza non sembra orribile, perché l'uomo neanche sa che cosa significa non esistere. Da qui allora l'uomo deve dedicarsi al piacere della vita, cioè alla consapevolezza della vita.

Yalom solo occasionalmente riflette sulla fede ovvero sulla religione come mezzo di consolazione di fronte all'orrore della morte. Se la religione aiuta, bisogna utilizzarla, considerando che le risposte della religione possono raggrupparsi in due sezioni: la consolazione nonostante della finitudine della morte e la consolazione attraverso la negazione della morte («far morire la morte»).

4. La paura della morte come custode dal peccato (sant'Ambrogio)

Sant'Ambrogio, il vescovo di Milano ed uno dei quattro grandi dottori della Chiesa d'Occidente, ha dedicato una riflessione alla morte sotto l'aspetto del bene che comporta.¹⁸ La morte è originariamente il castigo di Dio ai primi genitori ereditata da tutti gli uomini e sotto questo aspetto, la morte è un male. Tuttavia, ciò è solo la prima forma della morte. Segue la *morte mistica* nella quale l'uomo, peccatore muore al peccato per vivere in Dio. La terza forma della morte è la separazione tra anima e corpo, cioè la fine della vita terrena. La realtà della morte è dunque complessa ed è difficile dare una determinazione univoca, cioè, qualificarla come bene o male. L'interpretazione della morte deve partire sia dall'insieme del contenuto della fede cristiana che dall'insieme della vita umana. Ecco come lo fa sant'Ambrogio.

La vita umana è piena di sofferenza, dolore, peccato. La fine della vita sembra una liberazione. Attenuare la sofferenza e il dolore fa sempre bene. Perciò, la morte – come la fine della vita piena di sofferenza e dolore – è un bene. In questo senso sant'Ambrogio interpreta le parole di Paolo: »Per me il vivere è Cristo e il morire un guadagno« (Fil 1,21). In avanti Paolo confessa di trovarsi sotto la pressione: il suo desiderio è di essere sciolto dal corpo per essere con Cristo, ma d'altra parte è più necessario che rimanga nella carne (cf. Fil 1, 22-24). Dunque, per quanto riguardano le questioni attinenti alla morte, bisogna distinguere ciò che è *necessario* da ciò che è *migliore*. Sì, sarebbe meglio raggiungere la fine di questa vita in questa *valle di lacrime*, però è necessario rimanere nella vita per compiere l'opera di Dio in questo mondo.

La morte come la fine della vita, secondo il magistero della Chiesa, consiste nella separazione dell'anima immortale dal corpo mortale. Nella morte avviene la rottura tra anima e corpo e l'uomo, secondo sant'Ambrogio, si trova in una specie di buio, in una notte.¹⁹ Ciò è necessario, perché anche durante la vita l'uomo pensa meglio, meglio riflette della realtà quando chiude gli occhi, cioè quando guarda con gli occhi interiori, con gli occhi dell'anima, liberato da tutto ciò che si trova fuori. Sotto questo aspetto, con la morte inizia il periodo di pace, tranquillità; l'anima non viene disturbata né ferita dal peccato e dalla sofferenza del mondo.

La morte non fa parte del piano originario di creazione. Ciò significa che la morte non è un fatto biologico o naturale. Secondo la Sacra scrittura, Dio non ha voluto la morte dell'uomo. La morte è la conseguenza del peccato dei primi genitori. Da allora, la vita di ogni uomo è contemporaneamente segnata dalle virtù e dai peccati. Tale intreccio, per quanto sia normale e umano, pesa e l'uomo si trova sotto la pressione della santità e del peccato, del bene e del male e vuole liberarsene. La morte, dunque, è considerata da Ambrogio come un bene; la morte è la liberazione

¹⁸ AMBROGIO, *Il bene della morte (De bono mortis)*, Torino, 1999., EPUB.

¹⁹ Cfr. *ibid.*, n. 11.

finale, perché è la fine della tensione tra bene e male, tra sofferenza e dolore nella vita umana.²⁰

Sant'Ambrogio rammenta che solo la morte raggiunge la meta della vita umana e finalmente realizza l'opzione fondamentale umana. Dio ha permesso che la morte entra nel mondo come il castigo per il peccato, però tale castigo ha in sé un obiettivo buono – la colpa e il peccato dell'uomo ha la sua fine ultima. In questo senso, la morte è un dono – il dono di liberazione. Qui raggiungiamo un'idea più importante secondo sant'Ambrogio – la morte deve essere un *buon passaggio* nel quale scomparire il peccato e si attuano le virtù.²¹ Per questo motivo, per Ambrogio, la paura della morte non è in realtà necessaria, è perfino sbagliata.

È interessante notare come la considerazione antica della morte, come quella di Epicuro, si fa sentire nelle riflessioni di sant'Ambrogio. Morire è un passaggio; la morte non si trova né nella vita né nella morte. Non si trova nella vita, perché i vivi non hanno raggiunto la fine; non si trova nei morti perché l'hanno attraversata. La morte può essere amara per coloro che non l'hanno sperimentata, neppure può essere amara per coloro che sono morti, perché il loro corpo è mortale e non si sente più e la loro anima è immortale ed è libera in Dio, è liberata dal corpo. Chi teme la morte, in realtà teme la sua comprensione della morte oppure la sua coscienza, perché la morte in quanto tale è utile e buona. Secondo sant'Ambrogio la morte non è orribile; ciò che è (già) orribile è la paura della morte. Ciò di cui l'uomo deve temere non è la morte ma i suoi peccati.

Tuttavia, secondo il vescovo di Milano, in una certa misura si deve aver paura della morte.²² La paura della morte difende l'uomo dalla caduta nello spirito mondano, nello spirito del peccato. Aver paura della morte può essere buono nella lotta contro il desiderio malato per il potere, per l'oro e il denaro, per il possesso e per tutti gli altri piaceri che imprigionano l'anima dell'uomo. Nella spiritualità, la paura della morte ha la funzione di elevare l'anima verso le realtà sublimi e far ricordare l'uomo che non ha ottenuto nulla da solo e che nulla può fare da solo – tutto ciò che è e possiede, è il dono di Dio. Perciò, la paura della morte è utile, perché ci insegna di morire per questo mondo, per il peccato ed aver paura di ciò che può uccidere la nostra anima (cf. Mt 10, 28).

Secondo questa argomentazione, sarebbe folle aver paura della morte come distruzione dell'uomo, perché la morte non lo è. L'anima è immortale e il corpo sarà risuscitato nell'ultimo giorno. È comprensibile, in una certa misura, la paura della morte, perché l'uomo teme il castigo per i peccati propri. Per sant'Ambrogio, la morte è *la testimonianza della vita*.²³ La morte scoprirà non solo come ha vissuto l'uomo, bensì il modo di comprendere la morte scoprirà il modo con cui abbiamo vissuto.

²⁰ Cfr. *ibid.*, n. 13-15.

²¹ Cfr. *ibid.*, n. 15, 22.

²² Cfr. *ibid.*, n. 16-21.

²³ *Ibid.*, n. 35.

Per sant'Ambrogio è fondamentale guardare la morte a partire da ciò che accadrà dopo la morte. Tali realtà devono determinare la nostra comprensione della morte e, se abbiamo paura della morte, allora tale paura deve essere intessuta dalla luce che proviene dalle cose ultime. La morte è liberazione e passaggio verso il nostro salvatore Gesù Cristo, verso la comunione dei santi e giusti, verso coloro che ci hanno trasmesso il dono della fede.

5. La paura della morte come *punizione e dono*

In sant'Ambrogio abbiamo visto che la morte rappresenta un concetto teologico. Da ciò segue che la paura della morte deve essere intesa in termini teologici, cioè alla luce del rapporto tra Dio e uomo. È importante porre la domanda in che cosa si distingue la concezione cristiana della morte dalle altre concezioni?

In primo luogo, ricorda R. Guardini, la morte non fa parte del piano originario di Dio.²⁴ L'uomo non è creato per morire; l'uomo non doveva morire. Questa verità presente nelle prime pagine della Sacra scrittura sembrano di non aver alcun senso per la mentalità contemporanea. In questa mentalità, tutto converge nella rappresentazione »scientifica« della morte: la morte è il risultato di una dinamica naturale; è una realtà necessaria. Certamente, nel piano originario di Dio, la vita umana avrebbe la sua *conclusione* nel tempo che dà valore ultimo a questa vita e con ciò diventa un *passaggio*. Tuttavia, tale evento non sarebbe la morte come la conosciamo. Anche se non possiamo sapere come sarebbe stata questa fine, siamo sicuri che non ci sarebbe alcun orrore né dramma sofferente del morire come la sperimentiamo e riconosciamo come conseguenza del peccato. Da questo punto di vista teologico, la morte non comprensibile di per sé (»naturale«); non è necessaria. È entrata nel mondo come conseguenza di ciò che si poteva evitare, di ciò che non doveva succedere. La morte dell'uomo non è ripercussione della sua natura, bensì la conseguenza del peccato dei *primi genitori del genere umano*. La morte non sarebbe mai entrata nella storia dell'uomo, se l'uomo non avesse commesso peccato.

Un'ulteriore distinzione della visione cristiana della morte è la verità che Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo, è morto sulla croce. È interessante notare che nell'Antico testamento la fede nella vita dopo la morte arriva relativamente tardi; essa non faceva parte del credo del popolo di Dio.²⁵ Per la prima fase dell'Antico Testamento è l'ideale di una lunga vita. La morte è una fine terribile attraverso la quale l'uomo entra nel regno dei morti dove non c'è Dio. In questo modo, l'Israele è stato protetto dalla tentazione di cercare il conforto in altre proposte presenti nelle altre religioni e dottrine, perché tutte le risposte sono insufficienti in quanto solo soluzioni umane

²⁴ Questa distinzione è stata sottolineata in: R. GUARDINI, *Posljednje stvari. Kršćanski nauk o smrti, čišćenju nakon smrti, uskrsnuću, sudu i vječnosti*, Zagreb, 2002., 9-23.

²⁵ Una breve presentazione della teologia biblica della morte si trova in: I. RAGUŽ, *O teologiji smrti, Communio*, ed. croata, 38(2012.)114, 61-69.

di conforto. Solo dalla fede in Dio e dalla comunione con lui, il popolo eletto gradualmente cresce nella coscienza che la morte è un castigo, ma anche un dono con il quale »Dio strugge, ma non per il desiderio di distruzione, ma per formare una realtà nuova.«²⁶ Anche nel Nuovo testamento la morte è castigo e dono. Con ciò affiora il carattere tragico del castigo. Dio stesso sperimenta la morte. Ancora di più, la morte diventa l'inizio di una nuova vita risorta. Tuttavia, la morte rimane terribile e tragica, perché la storia ancora attende la salvezza di Dio e la sua finale risposta alla sofferenza, dolore e morte umana.²⁷

Tutto ciò che abbiamo teologicamente affermato riguardo la morte, vale anche per la paura della morte. Nello stato originario della creazione fondata in Dio, l'uomo non aveva paura della morte. L'unica paura che poteva sentire fu il timore di Dio, il timore di perdere l'amore di Dio. Con la caduta nel peccato dei primi genitori, questa situazione cambia: l'uomo si allontana da Dio e si chiude in sé stesso, dall'umiltà e obbedienza, diventa superbo desiderando fondarsi in sé stesso. In questo ribaltamento, al posto di timore di Dio arriva la paura della morte, condivisa da tutti gli uomini. La paura fa vedere come il peccato nell'uomo fa nascere l'angoscia. La paura non è più l'espressione di umiltà e di obbedienza, bensì il sintomo di debolezza ed insufficienza. Da tutte le paure solo una è veramente autentica: è la paura della morte. Questa è la paura – »il re dei terrori« (Gb 18, 14) – la fonte di tutti i peccati dell'uomo.²⁸ Non fa parte del piano originario di Dio con l'uomo e in quanto tale non poteva esistere, bensì è la conseguenza del peccato originario e della colpa dei primi genitori trasmessa a tutti gli uomini. Con ciò, la morte è determinata come *castigo* ed ora rimane un altro argomento – la morte come *dono*.

La paura della morte è il *dono*, interpretata allo stesso modo teologico come la morte. Sulle orme di sant'Ambrogio, questo dono si può manifestare come la morte della morte che sarebbe il passaggio verso l'inferno, verso lo stato di una separazione eterna da Dio. Tuttavia, possiamo compiere un passo avanti. Abbiamo visto che nel Nuovo testamento la morte diventa un dono, perché diventa il luogo della vita attraverso la risurrezione di Cristo. Così la paura della morte può aprire lo spazio per un'altra morte, diventa il dono che apre verso un timore più grande e più importante.

Per Ivica Raguž il timore è un *concetto principale* che apre verso il mistero dell'uomo e di tutta la realtà.²⁹ Seguendo san Tommaso d'Acquino, l'autore afferma che la causa principale della paura è l'amore – la possibilità di mancanza del bene che ama (sé stesso e altri) che causa la paura nell'uomo. Inoltre, l'uomo teme anche

²⁶ J. RATZINGER, *Dogma i navještaj*, Zagreb, 2011., 281.

²⁷ Sul questo tema si consulti il volume: B. VULIĆ, *Vjera kao eshatološko nestrpljenje. Oglad o Sergio Quinziju*, Osijek, 2024.

²⁸ Ad esempio, l'avarizia potrebbe avere la sua radice nella paura della morte come l'ha dimostrato: R. BOCCARDO, Škrtost, u: L. SCARAFFIA (ur.), *Glavni grijesi*, Zagreb, 2020., 111-128.

²⁹ Cfr. per questo e quello che segue: I. RAGUŽ, Strah i tjeskoba s kršćanskog gledišta, u: ID. (ed.), *Vesperae sapientiae christianae*, I, Zagreb, 2003., 194-220.

a causa di perdita della propria libertà. Sulle orme di E. Drewermann, l'autore accenna anche la paura peccaminosa, cioè l'angoscia peccaminosa come espressione della *fissazione peccaminosa* (ad esempio la paura per la propria salute o per la propria famiglia...). Essa è la conseguenza di un amore peccaminoso e sbagliato verso sé stesso e verso gli altri.

Per i cristiani, la risposta per tutte le paure e angosce arriva attraverso la fede, la speranza e la carità verso Dio. Tuttavia, annota l'autore, questo può essere compreso in modo sbagliato in modo tale che si potrebbe pensare che la fede cristiana escludesse la paura. Se lo fosse così, allora tale fede non avrebbe mai preso sul serio la realtà umana e la paura che fa parte della vita umana. Perciò, secondo l'autore, la risposta cristiana più adeguata alla paura e angoscia, sarebbe di nuovo paura, ma non qualsiasi paura, bensì la paura che è per i cristiani più grande – il timore di Dio: non temo nessuno, eccetto Dio.³⁰ Dunque, una paura talmente grande come la paura della morte può essere vinta solo con una paura più grande – il timore di Dio – che afferma la Sacra Scrittura: »Lo spirito di quelli che temono il Signore vivrà, perché la loro speranza è posta in colui che li salva« (Sir 34, 14-15).

Nella Sacra Scrittura, la paura necessariamente fa parte del rapporto con Dio; è la condizione che questo rapporto sia umile, autentico e sapiente. »Principio di sapienza è temere il Signore« (Sir 1, 14, cf. Prv 14, 27, anche At 9,31; 2 Cor 7,1; Ap 15,4 ecc.). Crea, invece, la confusione il testo dalla Prima lettera di Giovanni. »Nell'amore non c'è timore, al contrario l'amore perfetto scaccia il timore, perché il timore suppone un castigo e chi teme non è perfetto nell'amore« (4, 18). La via di accostamento a questo paradosso Raguž vede nella concezione cristiana del timore di Dio offerta da san Tommaso d'Acquino.

San Tommaso si chiede sulla possibilità del timore di Dio in quanto Dio non è male. La sua risposta è positiva quando si pensa alla paura del male che può provenire dal rapporto con Dio. San Tommaso, come pure tutta la tradizione cattolica, distingue il timore servile di Dio (*timor servilis*) dal timore filiale (*timor filialis*). Entrambi sono necessari e non rappresentano tentativi di escludere la prima forma del timore di Dio. Il timore servile significa che l'uomo teme Dio a causa di un castigo possibile (inferno) e questa sorte di paura, anche se non perfetta, è buona di per sé, perché un rimedio contro la superbia dell'uomo e perché converge l'uomo. Questa paura diventa inutile se si trasforma in un timore schiavile (*timor serviliter servilis*), insufficiente per un rapporto autentico con Dio, perché esclude l'amore.

L'amore servile, però, può essere la preparazione per un altro tipo del timore di Dio – il timore filiale secondo il quale l'uomo teme Dio a causa della possibile colpevolezza, cioè teme di non offendere Dio e non perdere il legame con lui. È evidente che questo tipo di timore proviene dall'amore e dalla convinzione che l'uomo,

³⁰ Cfr. I. RAGUŽ, *O strahu Božjem. Ego timidus malo quam doctus*, Đakovo, 2022., 42.; ID., *Strah i tjeskoba s kršćanskog gledišta*, 207.

povero di spirito, si trova ricco solo in quanto in comunione forte con Dio. Sotto questo aspetto, l'autore accenna che il timore di Dio sarà una realtà escatologica (cf. Sal 19, 10), perché sarà per sempre l'espressione di meraviglia di fronte alla bellezza della comunione con Dio. Si vede, dunque, che il timore di Dio non sospende le paure umane. Tuttavia, può trasformarle in un unico *necessario timore* – il timore di Dio – il timore dall'amore verso Dio che lo raggiunge come *dono* che nutre e ispira lo stesso amore verso Dio.

La paura non può né deve scomparire dalla vita umana, perché è un modo della presenza dell'uomo nel mondo³¹ e il segno del mistero della vita umana. Tuttavia, la paura della morte non deve essere quella più grande. Esiste un 'farmaco' nel quale la fede può avere un ruolo determinante.³² È il timore di Dio, il timore dall'amore verso Dio e il timore di perdere il legame con Dio a causa del peccato. Il sintagma filosofico – »l'attrazione della paura«³³ – l'intreccio complesso di bellezza e orrore, nel timore di Dio manifesta il suo pieno significato: dal timore di Dio l'uomo può creare, riflettere, lavorare, esprimersi in modo creativo ed artistico nella maturità della fede personale in Dio che essenzialmente include »la pedagogia per la morte«.³⁴ È la pedagogia della spiritualità e della pietà per il timore filiale di Dio preceduta dal timore servile di Dio.

Conclusione

Se l'impulso primario dell'uomo è sopravvivere, la morte è il nemico più grande di questo impulso. La paura della morte è grande di per sé, in molte manifestazioni può complicare e anche bloccare la vita umana, particolarmente quando si manifesta come una paura non processata. La paura della morte è il principio di tutte le fobie umane e la fonte di tanti disturbi mentali attraverso i quali l'uomo cade nell'ansia, nella perdita di controllo e nell'assurdità in modo patologico.

Il denominatore comune dei fenomeni della paura di morte analizzati in questo contributo è la convinzione che tale paura risulta determinante per la considerazione della morte. Il fenomeno più tragico manifesta la morte come rigetto e la fine della vita. La scienza generalmente, anche se non può essere soddisfatta con la comprensione della paura di morte e dei disturbi mentali, sostiene la possibilità di aiuto, particolarmente attraverso vari modelli di psicoterapia ed altre strategie, inclusi i medicinali. Tuttavia, le considerazioni riflessive, come la convinzione che la morte non deve preoccuparci perché, quando arriva non ci saremmo più, difficilmente può aiutare a realizzare una vita migliore e tranquilla nonostante tutti gli

³¹ Cfr. L. FR. H. SVENDSEN, *Strah*, Zagreb, 2010., 30.

³² Ciò suggerisce l'autore delle pubblicazioni 'bestseller' di autoaiuto: D. CARNEGIE, *Kako prevladati zabrinutost i stres na poslu i u privatnom životu*, Zagreb, 2012., 70-72

³³ È un sintagma importante in: L. FR. H. SVENDSEN, *Strah*, 94s.

³⁴ Su quest'idea insiste: A. KUSIĆ, *O parapsihologiji i smrti*, Đakovo, 2002., 109.

sforzi. Si può affermare lo stesso per il tentativo di comprendere la morte come la perdita di consapevolezza secondo la quale non dobbiamo preoccuparci della morte finché siamo consapevoli.

L'unica soluzione finale veramente possibile per diminuire la paura della morte e con ciò diminuire il numero dei disturbi mentali e delle fobie, è combattere con una paura più grande. Dal punto di vista teologico, esiste solo una paura più grande, quella di Dio. Sotto questo aspetto, la paura della morte è un castigo e dono – il castigo a causa del peccato dell'uomo, ma anche il dono che può orientare l'uomo verso Dio. Per i cristiani solo e unico Dio di Gesù Cristo dona la fiducia che la morte non è caduta nel nulla, bensì l'affidamento nelle mani di Dio dove tutto finirà bene anche quando non lo è sotto il nostro controllo. Il timore di Dio, come lo comprende l'eredità teologica cattolica, è la realtà unica che trasforma la paura dell'uomo in un timore fine, filiale che purifica anche altre paure umane per trasformarle nel timore dall'amore. Il timore di Dio, dunque, libera l'uomo da un'angoscia o paura peccaminosa. Forse per qualcuno anche questo sarebbe un sperimento riflessivo, ma per i cristiani ciò diventa una possibilità autentica e seria, perché hanno fiducia in Cristo che ha sudato con il sangue, che è morto e risorto, per noi e per la nostra salvezza.