

LE EMOZIONI E LA PAURA: una storia evolutiva

Romeo Lucioni

Alla nascita il bambino può essere considerato una unità biologica incompleta, date le molte aree d'immaturità che presenta nel suo sviluppo e, per quanto riguarda quello mentale, si può anche dire che la crescita va continuando nei mesi successivi al parto e si completa entro il terzo anno di vita.

Lo sviluppo delle funzioni psico-mentali (psico-affettive e psico-cognitive) non riguarda la sopravvivenza ed i processi legati alla vita biologica, ma concerne quello che è stato chiamato "*processo di umanizzazione*", che comprende la capacità di capire, di dedurre e di programmare, oltre a quelle riferite al problem-solving, all'autodifesa, alla vita sociale o alle attività affettive e relazionali.

Lo sviluppo di quello che possiamo chiamare "*organo mentale*" si completa del tutto nel periodo post-natale, fundamentalmente per l'intervento di esperienze e di vissuti che rispecchiano l'ambiente per lo più familiare.

Il periodo di tempo che intercorre tra i 15 ed i 25 mesi è ben noto come fondamentale per lo sviluppo psico-mentale e per l'organizzazione di quelle che poi potremo chiamare intelligenza affettiva, o insieme di processi psichici che aprono alla relazione ed alla socializzazione.

All'inizio della vita, la relazione con il mondo non è portatrice di piacere, ma di "dolore" ed anzi il piacere può esser visto quasi come mancanza di dolore. Estremizzando il quadro, possiamo dire che la risposta normale del neonato (con un cervello non del tutto strutturato) è l'angoscia e tutto il sistema proto-psico-mentale è spinto a contenere questa emozione disturbante.

Psicologi e sociologi sono ormai d'accordo nell'individuare una situazione catastrofica che si caratterizza per massima insicurezza, precarietà ed incertezza, che genera angoscia, disintegrazione ed annichilimento.

Tra le attività adattivo-difensive, riconosciamo anche l'allerta, la tensione e, quindi l'angoscia ed il terrore che, nel loro automatismo, risultano senza oggetto, mentre la paura si lega a vissuti relativi a più precisi supporti oggettuali. La risposta reattiva ad uno stimolo è sempre difensiva e, in termini etologici, si può identificare come conseguenza di un input sgradevole, vissuto come dolore.

"Mamma, ho paura !!!" È una delle prime espressioni del bambino che comincia a parlare, perché già a quell'età la paura è un'esperienza più volte sperimentata. La paura è uno stato emotivo di timore o anche di repulsione nei confronti di tutto ciò che è dannoso, o viene considerato tale.

La paura è una percezione di pericolo accompagnata dalla relativa reazione, che aumentano la probabilità di sopravvivere ad una situazione pericolosa nel modo più vantaggioso. In altre parole, si tratta di un sistema di comportamento difensivo. Fa parte dei sistemi cerebro-funzionali programmati dall'evoluzione per affrontare il pericolo come una routine; le interazioni con la coscienza sottendono alla sua funzione nella vita, o almeno quella che l'evoluzione gli ha attribuito, cioè la sopravvivenza davanti al pericolo.

I *sentimenti di paura* sono un sottoprodotto dell'evoluzione di due sistemi neurali, uno che media il comportamento difensivo e l'altro che crea la coscienza e, quindi, risultano un punto di partenza interessante per studiare il cervello emotivo sia nell'uomo che negli altri animali.

La base neurale della paura è abbastanza simile in tutto il regno animale anche se:

- l'uomo è riuscito a trovare un modo meno pericoloso di vivere. Questo è sicuramente vero se si pensa ai nostri antenati primati che vivevano in un mondo in cui era sempre possibile diventare la cena di qualcuno. Abbiamo meno probabilità di incontrare dei predatori, ma ricordiamo che non tutti i pericoli hanno le sembianze di bestie assetate di sangue.

Nel cercare di conquistare la natura abbiamo creato nuovi pericoli da affrontare che non sono né più, né meno importanti di quelli che minacciavano gli animali da cui discendiamo: sono diversi.

La cosiddetta ascesa dell'uomo è avvenuta nonostante la presenza costante della paura che, malgrado tutti gli sforzi, non è stata ancora eliminata e filosofi come Kierkegaard, Heidegger e Sartre ritengono la paura e l'angoscia funzioni che contraddistinguono l'esistenza umana.

- La paura fa parte della vita di tutti, e di numerosi e diffusi disordini psichiatrici. L'ansia, il rimuginare su quello che potrebbe accadere, era alla base della teoria psicoanalitica di Freud.

Le fobie sono l'estremizzazione di paure specifiche, e gli oggetti fobici possono rappresentare davvero una minaccia, ma non quanto crede la persona fobica.

Nelle psicopatologie, la paura è onnipresente.

- Sono simili in animali diversi non solo certi modelli generali di comportamento ma anche i relativi cambiamenti fisiologici che si producono in situazioni di pericolo o di stress.

Quando il cervello percepisce il pericolo, attraverso i nervi del sistema nervoso autonomo invia dei messaggi agli organi e ne regola l'attività per adattarla alle esigenze della situazione.

I nervi che arrivano al ventre, al cuore, ai vasi sanguigni ed alle ghiandole salivari e sudoripare producono lo stomaco teso, il battito del cuore, la pressione alta, le mani ed i piedi sudati e la bocca secca, tipici nella paura negli esseri umani.

Le varie reazioni fisiche non sono delle attività casuali, hanno una parte importante nella risposta emotiva e ognuna funziona allo stesso modo in gruppi diversi di animali.

Sarebbe tuttavia sbagliato dare l'impressione che tutti gli animali reagiscono allo stesso modo. No, ovviamente. Ognuno è il prodotto della propria storia evolutiva.

L'evoluzione degli organismi animali, sia quella avvenuta nel corso dei secoli, sia quella relativa alle successive trasformazioni individuali, dallo stadio di neonato alla vecchiaia, ha potuto contare sul contributo fornito dalla paura, elaborata dal sistema nervoso centrale di ogni organismo.

Negli animali superiori il sistema nervoso centrale è naturalmente più complesso, più evoluto, dotato di recettori a distanza, che consentono di utilizzare il senso dell'olfatto, dell'udito e della vista.

Attraverso questi sensi viene assicurato un controllo più raffinato dell'ambiente circostante, avendo la possibilità di anticipare, attraverso le emozioni, i pericoli cui si va incontro.

Fiutare o vedere per tempo un animale predatore, può consentire infatti alla preda designata di fuggire o di mettersi al riparo, mimetizzandosi nell'ambiente.

La natura si preoccupa di fornire precocemente questo tipo d'emozione, ed infatti la possiamo riscontrare già nel comportamento dei neonati di tutte le specie.

Si pensi al modo in cui il bambino si aggrappa alla madre per non cadere o, verso gli otto mesi di vita, si metta a piangere in presenza di un estraneo. Altri timori classici dell'infanzia sono la paura del buio e dell'abbandono. Più complesse sono la paura di sbagliare, di non essere all'altezza dei compiti, di poter arrecare danno, ma queste forme richiedono una elaborazione mentale complessa e legata anche all'esperienza, oltre che all'organizzazione psichica individuale.

Il sistema delle emozioni rappresenta una capacità difensiva e proprio per questo i vasi sanguigni che irrorano la muscolatura si dilatano (facendo affluire una maggiore quantità di sangue, che porta con sé ossigeno ed altri materiali necessari per liberare ulteriore energia), mentre si restringono quelli viscerali, che in una situazione di allarme non hanno funzioni importanti da svolgere; il cuore aumenta la forza di contrazione e la frequenza del battito; il ritmo respiratorio si fa più veloce per permettere una migliore ossigenazione e migliora la coagulazione del sangue, in caso di ferite.

Queste modificazioni fisiologico-vegetative sono facilmente avvertibili dal soggetto che le vive su di sé: chiunque può riferire un'esperienza di paura in cui ha sentito il suo cuore battere all'impazzata, il respiro farsi ansimante, le mani diventare fredde e sudate, lo stomaco contrarsi.

Il livello di attivazione o di eccitazione dell'organismo può rapidamente variare da valori estremamente bassi, che si registrano quando l'ambiente è tranquillo, a valori molto alti, in caso di tensione o paura dovuta a qualche minaccia incombente.

Le emozioni sono in grado di attivare il sistema nervoso degli organismi, in modo da produrre quelle risposte fisiologiche in grado di potenziare le loro capacità di attacco o di fuga.

Le modificazioni ormonali iniziano con l'attivazione dell'ipotalamo, che comincia a secernere il fattore liberante dell'ormone ACTH; questo viene allora emesso dalla ipofisi, una ghiandola del cervello.

Così comincia una reazione ormonale a catena: la corteccia surrenale secerne il cortisolo, che stimola il metabolismo delle proteine e degli zuccheri per una maggiore produzione di energia (il glicogeno, infatti, si trasforma rapidamente in glucosio e vengono demoliti i grassi depositati nel tessuto adiposo) e di adrenalina, che agisce sul sistema nervoso simpatico.

Stress e vulnerabilità dell'uomo contemporaneo

Un tempo l'uomo, come gli altri animali, era oppresso dalla paura di eventi drammatici per la sopravvivenza, come il possibile attacco di belve feroci durante il sonno.

Oggi le paure sono diverse, hanno carattere più intellettuale e riguardano principalmente gli insuccessi sociali, le perdite, le novità, gli eventi inattesi, l'insufficiente conoscenza delle situazioni, eccetera.

Le continue tensioni provenienti dall'ambiente esterno, scatenano nell'individuo forti emozioni, che si trasformano così da normale meccanismo adattivo, a fattori patogeni di molte malattie.

Situazioni di stress emozionale intenso e continuo producono infatti le malattie psicosomatiche, consistenti in disturbi funzionali cronici od anche in vere e

proprie lesioni organiche, traenti origine non tanto dall'evento stressante in sé, quanto dall'impatto emotivo che esso ha sulla persona. Questo è così importante da condizionare la memorizzazione dell'evento e/o dell'esperienza personale.

Le continue tensioni non hanno effetto nocivo solo sul corpo, ma si ripercuotano, seguendo un circolo complesso, sulla mente stessa, tanto che da effetto, finiscono per divenire causa di spavento: i cambiamenti fisiologici percepiti su se stessi fanno perdere di vista la situazione reale; la persona si sente confusa, incapace di orientamento, sovrastata da sensazioni difficili da controllare.

In conseguenza di ciò le reazioni comportamentali possono mostrarsi inadeguate alla situazione, si può perdere l'equilibrio psichico e diventare facile preda dell'ansia.

La paura e il vuoto esistenziale.

Il tema della paura è ancora difficile da affrontare e capire nell'ambito medico-psicologico proprio perché ogni persona vive questo sentimento in forma personalistica e nell'impossibilità di descriverla con precisione.

In questo tipo di esperienze, l'individuo vive sensazioni e assillanti problemi che sono di carattere emotivo-affettivo, sociale, economico e lavorativo, che hanno anche una riverberazione profonda ed intrapsichica, inconscia, poco comprensibile.

Considerando il tema in un senso ampio, possiamo distinguere vari gradi di risposta emotiva che vanno dalla tensione, al timore, all'ansia, all'angoscia, alla paura, al panico, al terrore.

Tutte queste funzioni psichiche sono reattive, sono cioè conseguenti ad uno stimolo o determinate da situazioni, vissuti che sono più o meno riconducibili a situazioni particolari o a elaborazioni intrapsichiche (poco conoscibili).

Tra queste risposte possiamo riconoscere quelle decisamente emotive: *tensione, ansia, angoscia, panico*, che rispondono alla organizzazione emotiva del soggetto e ad una struttura cerebrale ben codificata: il lobo o sistema limbico.

Le *emozioni* sono risposte automatiche, poco elaborate, a carattere difensivo e interessano tutto il corpo, accompagnandosi spesso a risposte viscerali anche intense che riguardano: cuore, polmoni, intestino, reni e vescica, cute (traspirazione), peli (rizzati), pupille (dilatate).

Il *terrore* rappresenta una risposta emotiva particolare proprio perché è legata ad una esperienza catastrofica verso la quale si percepisce istintivamente, ed in parte anche razionalmente, la sensazione di non poter contare su nessuna difesa, di trovarsi in balia degli eventi, di non avere nessuna via d'uscita.

Questa mescolanza di istintivo e di razionale passa quindi dagli estremi del *terrore autistico* sino al terrore che compare per es. nel caso di un terremoto o di una situazione catastrofica.

Accanto a queste risposte automatiche e a bassa latenza, abbiamo anche elaborazioni più complesse, che interessano cioè l'organizzazione affettiva. Stiamo parlando della **paura** nella quale gli elementi soggettivi sono molto importanti così che vediamo che un determinato evento lascia qualcuno indifferente, mentre altri reagiscono in modo intenso e, a volte, esagerato.

Si tratta evidentemente di qualcosa che deriva da differenze di organizzazione psichica, ma anche dell'organizzazione sociale e delle esperienze personali.

Possiamo prendere in considerazione le persone anziane nelle quali diventano più facili i vissuti di paura proprio perché si va creando una situazione di debolezza dell'Io supportata da:

- perdita del ruolo;
- abbassamento della reattività e della potenzialità psico-fisica;
- senso di inefficienza e di incapacità di fronte ad una tecnologia sempre più complessa;
- senso di insicurezza che deriva da una società complicata, in continua modificazione (instabilità), contraddittoria (e quindi poco comprensibile) ed anche persecutoria ed emarginante.

Se tutte queste situazioni possono più o meno essere comprese, sono però le esperienze di paura dei giovani e degli adulti che oggi stanno aumentando notevolmente e che portano al consumo esorbitante di psicofarmaci (ansiolitici e/o antidepressivi).

Questa nuova paura sembra maggiormente legata a sensazioni profonde, poco comprensibili razionalmente e, quindi, difficili da affrontare.

L'esperienza è sicuramente una complessa elaborazione affettiva perché è in relazione con:

- il senso di sé;
- il senso di valere (autovalorizzazione);
- l'autosoddisfazione

ma sempre più diventano importanti sentimenti sottili che minano l'animumus, cioè quella percezione che è *sensu di potere*.

Questa sensazione si lega al senso di non essere solo, al percepire la presenza positiva di un Altro che ci accompagna, al senso di equilibrio tra il dover dare perché ci sia dato, che ci fa vivere anche quel senso di generosità, di bontà, di vicinanza e comprensione che ci aspettiamo dall'Altro.

Sono sensazioni legate alla solitudine, al sentirsi isolati anche in mezzo ad una festa, al percepire il proprio compagno distante ed incapace di comprendere il travaglio che stiamo affrontando, al sentire che nessuno ci può aiutare perché gli altri non riescono a capire sino in fondo la nostra situazione angosciante, al percepire di dover sempre dare senza la speranza che questo sacrificio sarà riconosciuto e/o ricompensato.

Parliamo anche di sensazioni abbandoniche che aspettano di essere contenute da un atteggiamento positivo dell'altro, ma che anche mantengono in una situazione di pericolo, di sentirsi sempre sul bordo del precipizio, dell'orrido, dell'inesorabile e di una totale distruzione.

Queste paure sono senz'altro le più distruttive, le più dolorose, che lasciano la bocca amara e la sensazione frustrante di un vuoto esistenziale, di una incapacità per risolvere i problemi, ma anche un senso di solitudine, di abbandono e di perdita significativa degli affetti e della partecipazione.

Sono forse queste le esperienze nelle quali chiediamo aiuto, per le quali ci rifugiamo nell'aura degli psicofarmaci, ma per le quali siamo in attesa di ricevere un chiarimento.

Abbandono, solitudine, svuotamento esistenziale, perdita del senso per il quale le cose che ci circondano hanno qualche significato, dubbi: ecco il contenuto della paura che ci domanda e che aspetta una risposta.