



La paura come emozione individuale e collettiva di Luisa Barbato

La paura è un indicatore adattivo del nostro sistema vivente che ci avverte quando un pericolo incombe su di noi. Si tratta di un segnale emozionale intelligente, pari ad altri presenti nel nostro organismo, come ad esempio la risposta dolorifica o aggressiva, che rappresentano la reazione a eventi esterni minacciosi per la nostra integrità. I segnali istintivo-emozionali tuttavia possono andare “oltre soglia” e divenire disfunzionali. Questo avviene se non sono più rapportati alla reale entità del pericolo o evento scatenante, ma sono soprattutto riferiti alla memoria dei vissuti antichi di una persona.

I momenti costitutivi del fenomeno paura possono essere così rappresentati:

- ▶ Se qualcosa di minaccioso piomba improvvisamente su di un soggetto, la paura è *spavento* e ciò che fa spavento è di solito qualcosa di noto e familiare.
- ▶ Se invece ciò che è minaccioso ha il carattere dell’estraneità più completa la paura è *orrore*.
- ▶ Quando ciò che è minaccioso si presenta come orribile e nello stesso tempo ha il carattere della subitanità, la paura è *terrore*.
- ▶ Quando il terrore si intensifica al massimo si verifica il *panico* caratterizzato dall’impulso cieco alla fuga precipitosa dal mondo in cui si è.

Noi abbiamo tre schemi relazionali possibili di fronte alla paura:

- il primo è la paralisi-pietrificazione,
- l’altro è l’evitamento-fuga,
- la terza possibilità è la posizione di attacco-coraggio.

Ciò che fa paura è sempre qualcosa che si incontra nel mondo e possiede il carattere della minacciosità, ma conoscere la paura clinicamente vuol dire conoscerla nelle sue declinazioni *interne*.

Così il DSM IV-TR, classifica i disturbi d’ansia nella loro essenzialità con:

L’**attacco di panico** definito come periodo di paura o disagio intensi, con sintomi che si sviluppano improvvisamente e raggiungono il picco nel giro di 10 minuti.

Se l’attacco di panico è ricorrente si configura il disturbo di panico con o senza agorafobia.

Agorafobia: ansia relativa al trovarsi in luoghi o situazioni dai quali sarebbe difficile (o imbarazzante) allontanarsi. Tipicamente si include l’essere fuori casa da soli, essere in mezzo alla folla o in coda, essere su un ponte e il viaggiare in autobus, treno o automobile. Le situazioni vengono evitate o viene richiesta la presenza di un compagno.

Poi abbiamo le **fobie specifiche**: una paura marcata e persistente, eccessiva e irragionevole provocata dalla presenza o dall’attesa di un oggetto o situazione specifici. L’esposizione allo stimolo fobico crea una risposta ansiosa immediata (può prendere forma di attacco di panico situazionale); la persona riconosce che la paura è eccessiva e irragionevole e che interferisce in modo significativo con il funzionamento lavorativo e le altre attività e relazioni sociali.

Si distinguono fobie specifiche di **tipo animale** se la paura viene causata da animali e oggetti, di **tipo naturale** – temporali, altezze, acqua, neve – di **tipo sangue-infezioni-ferite** se la paura viene provocata dalla vista del sangue o dal ricevere un’iniezione o da altre procedure mediche invasive e di **tipo situazionale** se la paura viene provocata da ponti, tunnel, ascensori, guidare, volare o luoghi chiusi.

Poi le fobie sociali: una paura marcata e persistente di situazioni sociali o prestazionali nelle quali la persona è esposta a persone non familiari o al possibile giudizio degli altri; l'individuo teme di agire in modo umiliante o imbarazzante.

Possiamo citare qualche dato epidemiologico-evoluzionistico.

Nella popolazione generale gli attacchi di panico si verificano fino al 30-35%, anche se solo nel 5-7% dei casi la frequenza e l'intensità dell'attacco consente di configurare la presenza del disturbo da attacchi di panico. Nella stragrande maggioranza dei casi, almeno nel 90%, il primo attacco accade fuori: per strada, sui mezzi di trasporto, nei locali pubblici. Meno frequente a scuola o a lavoro. Molte persone cercano aiuto facendosi accompagnare al pronto soccorso o facendosi visitare da un medico entro 24 ore. Lievemente superiore nelle donne rispetto agli uomini, il DAP presenta una comorbilità più frequente con l'alcolismo.

Dal punto di vista della genetica della popolazione, gli esseri umani che vivono attualmente possono considerarsi dei cacciatori-raccoglitori dell'Età della Pietra. La nostra costituzione genetica è praticamente la stessa dei nostri antenati che vivevano nel tardo Paleolitico, circa 30.000 anni fa, ma il nostro ambiente di vita è diverso da allora.

Il ritardo del genoma umano nell'adattarsi alle nuove condizioni ambientali è comprensibile considerando che tali novità ambientali sono recentissime se misurate con il metro dei tempi evolutivi: tutte successive alla nascita dell'agricoltura, circa 10.000 anni fa, e in larghissima parte conseguenti alla rivoluzione industriale degli ultimi 200 anni. Queste differenze possono spiegare l'apparente irrazionalità di alcune reazioni fobiche e la marcata prevalenza di certe fobie rispetto ad altre.

Gli stimoli fobici più comuni risultano essere: gli animali (22,5%) da ascrivere in larga misura ai serpenti, l'altezza (20,4%) e il sangue (13,9%). È evidente che i meccanismi che controllano la paura sono "tarati" per rispondere ai pericoli che erano frequenti e letali nell'ambiente in cui l'uomo ha vissuto gran parte della sua storia biologica. Infatti, nonostante nell'ambiente attuale di vita gli incidenti mortali causati dai morsi di un serpente siano molto più rari di quelli causati dalle automobili, la fobia nei confronti dei rettili è molto diffusa, mentre quella per le automobili è praticamente inesistente.

In modo simile i bambini hanno paura del buio e dei rumori improvvisi, ma non delle prese elettriche e dei detersivi. Eppure gli incidenti domestici che li coinvolgono sono spesso dovuti alla folgorazione o all'ingestione di veleni. E ancora, nonostante una massiccia propaganda, è difficile inculcare la paura per il fumo di sigaretta o per la dieta ricca di grassi, e la maggior parte delle persone è più intimorita da una banale sutura chirurgica che da una radiografia.

Questi dati ci dicono che i meccanismi che controllano la paura ignorano situazioni evolutivamente nuove, che cioè non erano presenti nell'ambiente naturale precedente. (1)

Ancora più clinicamente possiamo distinguere due tipologie di paure: quelle delle situazioni ambientali che mettono a repentaglio la sopravvivenza e quelle che compromettono i rapporti affettivi. Si tratta di due minacce ben distinte in termini di adattamento biologico.

Infatti la funzione della paura fobica è l'evitamento o la fuga da ciò che minaccia l'integrità fisica o la sopravvivenza, mentre la funzione della paura da separazione è adattiva, serve a preservare il legame con la figura di attaccamento e di favorire la protezione da parte di coloro con i quali siano già stati stabiliti legami affettivi.

La distinzione fra paura di separazione e paura fobica è comunemente accettata nella clinica e in chiave terapeutica questa distinzione rimane: abbiamo la vecchia Paura della Castrazione, intesa più modernamente come minaccia vitale per il Sé e la Paura della Separazione, intesa come possibilità di perdita dell'oggetto per il Sé.

In realtà, le due paure sono collegate, ci dicono gli studi sulla psicologia del profondo. Stern, ad esempio, rileva come il panico in età adulta sia collegato a una mancanza di attaccamento-accudimento della figura materna nelle primissime fasi della vita. (2)

Nel momento in cui un individuo prova a essere determinato comincia a provare una paura tremenda di essere castrato, non in senso sessuale, ma in maniera più ampia e più profonda rispetto alla propria energia. Spesso non si è consapevoli dell'esistenza di questa paura, si sente soltanto che la propria volontà non è disponibile.

Ma la paura, a uno stadio evolutivo più avanzato, è anche la paura profonda di perdere il nostro senso di identità, il nostro essere distinti, la nostra individualità.

La paura può così diventare un ostacolo potente al lavoro su di sé perché l'impegno, la volontà, la comprensione non sono disponibili a causa delle paure inconse.

Lowen definisce la paura come l'emozione paralizzante. Solo poche persone sono in contatto con la profondità di questa emozione. Egli dice "nella maggior parte dei casi quando un organismo è terrorizzato si paralizza e non può più muoversi. Quando la paura è molto grande, c'è il panico. Ogni muscolo cronicamente teso esprime uno stato di paura, ma la paura è particolarmente evidente nelle spalle sollevate, negli occhi spalancati e in generale nella rigidità del corpo. In particolare, un corpo spaventato esprime una mancanza generale di vitalità, un colorito pallido, una mancanza di energia sottesa alla generale tensione." (3)

Egli dice anche che nel lavoro terapeutico il più delle volte la rabbia è l'antidoto della paura.

In questo, Lowen conferma Reich che afferma che piacere, desiderio, paura, rabbia dolore sono, approssimativamente in ordine gerarchico, le emozioni fondamentali di ciò che vive. Esse esprimono una reazione dell'organismo, un moto che ha un senso rispetto all'Io e al mondo. Ma il significato è psicologico, razionale, mentre il movimento energetico, protoplasmatico è reale.

Ad esempio il piacere porta alla liberazione dell'energia cellulare eccedente, la paura agisce sul fondo di ogni reazione di rabbia, mentre la rabbia ha la funzione di affrontare o di eliminare le situazioni pericolose per la vita. Il dolore esprime la perdita di un contatto consueto e, infine, il desiderio palesa la tensione verso il contatto con un altro sistema vivente.

I blocchi psicosomatici si distinguono nell'uomo perché agiscono contro la mobilità delle funzioni viventi. L'immobilità, ci dice Reich, appare anche come caratteristica di fondo degli errori umani per il suo fattore statico, assoluto. Egli insiste molto sulla razionalità delle emozioni primarie a differenza di quello che crede la psicologia scollegata dal soma che colloca le emozioni nel regno della irrazionalità e collegate solo alle pulsioni. (4)

Le emozioni sono funzioni specifiche del protoplasma vivente. Ciò che vive infatti risponde agli stimoli con movimento o mozione ossia emozione, mentre la materia non vivente non ha alcuna emozione, è inerte, insensibile. Questo rimanda alla situazione bio-energetica dell'organismo per la quale tutte le sensazioni, reazioni, opinioni sono stabilite dalla propria situazione di motilità ed espressione, come dire che ogni attività emozionale dipende dalla struttura dell'apparato vitale ossia dal livello di corazzatura.

Per tornare alla paura, occorre ancora una volta sottolinearlo, di tutte le emozioni la paura è quella più paralizzante: l'organismo, quando è in una situazione di allarme, si contrae, si chiude.

Possiamo dire che alla base di tutti i blocchi psicosomatici c'è una paura. La paura infatti produce tensione e contrazione come movimento vitale di difesa e sopravvivenza, quando la tensione si cronicizza diviene impossibile tornare a uno stato di rilassamento, la contrazione diviene stabile e inconscia, e così si genera un blocco.

All'opposto, l'emozione che genera la massima espansione e rilassatezza, con il pieno fluire dell'energia, è l'amore che sullo spettro della coscienza possiamo collocare all'altro capo della paura.

E arriviamo infine a una visione collettiva: la paura può essere considerata una delle demarcanti della nostra organizzazione sociale e il cosiddetto attacco di panico è divenuto quasi endemico, al punto che la dizione "attacco di panico" è diventata altrettanto generica e popolare del famoso "esaurimento nervoso".

Ma classicamente coloro che hanno un attacco di panico sentono la paura incontrollabile di una forza che emerge dal loro interno e può annientarli, spesso accompagnata dalla sensazione di perdere il contatto con il proprio corpo, con la materialità, per sprofondare in un mondo di completa soggettività e quindi di isolamento non comunicabile.

Dall'individuale al collettivo, la nostra può essere definita anche come una cultura del panico (5). C'è sempre il timore che qualcuno o qualcosa (un gruppo di terroristi, un terremoto, uno scatenamento di forze naturali ecc.) sia pronto ad aggredire e a far saltare l'equilibrio. Questa paura è talmente presente nel nostro livello appena subliminale che viene rappresentata negli spettacoli, nelle immagini, nei telegiornali. Si pensi alla costante produzione di nuovi film horror, sempre più realistici, sempre più brutali.

In generale, nella comunicazione di massa l'orrore riscuote sempre un grande successo, si ha bisogno di mostrare continuamente l'orrore, al punto che potremmo essere definiti dei guardoni dell'orrore, sull'onda di una pulsione scopica, ossia del guardare (così la definiva Lacan), che diviene perversione. L'orrore è in presa diretta per essere visto, filmato, e questo produce un incantamento quasi ipnotico. Pensate a quante volte abbiamo visto e rivisto le immagini delle Torri Gemelle e poi dell'uragano Katharina e poi dello tsunami del sud est asiatico e più recentemente dei devastanti terremoti: l'Abruzzo, Haiti, il Cile, la Cina. Ora abbiamo la perdita di petrolio della piattaforma petrolifera.

Tutto questo mette in primo piano l'essere inerme del singolo, la sua fragilità, l'impossibilità a sottrarsi a una forza così grande. E così la forza interiore che ci distrugge e ci terrorizza viene spostata all'esterno. Possiamo dire che ogni individuo che ha un attacco di panico ha il suo tsunami personale.

Ma cosa c'è dietro la paura collettiva? Sicuramente il tabù della morte, della fragilità, della fallibilità umana. Ai tempi di Freud il conflitto era tra pulsione e esigenze sociali e questo conflitto produceva il disagio della civiltà. Nelle società tradizionali il SuperIo sociale era all'insegna di alcuni valori o istituzioni, quali la famiglia, la patria, l'onore, la terra ecc., che incalzavano il singolo, ma gli fornivano anche un ancoraggio.

Ora il disagio della civiltà, si configura diversamente con una nuova forma di comandamento sociale, di SuperIo collettivo. Il modello è quello del perfetto produttore-consumatore, il regno della tecnica e della razionalità ci dice Galimberti, che segna anche il trionfo dell'individuo e la caduta delle istituzioni sociali tradizionali. Al centro non c'è più il conflitto, non c'è più l'interrogazione sul senso del mondo, sull'appartenenza a un gruppo, a un'ideologia, a un movimento, ma piuttosto, essendo tutti separati sotto l'egida dell'individualismo, una rincorsa a cercare di adeguarsi al contesto sociale, di essere sempre più efficienti, di adeguarsi al meglio al conformismo sociale.

Ma questo adeguamento è difficile da realizzare e la sua richiesta produce invece sempre più una caduta di energia, lo scivolamento verso la cosiddetta società liquida che quel senso non riesce più a trovarlo, dove qualsiasi valore è relativo.

La caduta di energia produce paura, come sistema antico e primitivo di difesa, di argine, come segnale di sopravvivenza, ci avvita verso il basso, sul nostro sistema più antico di organizzazione, il sistema rettile, come dire che perdiamo di complessità e di evoluzione, andiamo nella direzione entropica.

La paura, irrazionale e immotivata (pensate che una delle prime cose che colpisce chi ha un attacco di panico è la mancanza di una apparente motivazione o condizione reale), proprio per la sua irrazionalità, viene spostata a livello sociale fuori di noi e diventa il terrorista, o la forza incontrollata della natura, o il nuovo virus pronto a colpire ecc. Così in qualche maniera ci sentiamo salvati, ancora una volta il nemico è fuori di noi.

Per trovare un senso serve allora un ancoraggio al proprio centro interiore, profondo e collegato alla nostra energia vitale, serve rimettersi in contatto con la nostra pulsazione vitale e quindi con il nostro corpo. Questo genera un movimento neghentropico dell'energia che permette di vincere la paura e di aderire a nuovi valori collettivi di compassione, solidarietà, appartenenza, tutela

dell'ambiente. Si tratta di un nuovo livello di coscienza, l'unico che ci potrà far affrontare le attuali, terribili, sfide collettive.

Bibliografia

- (1) - G. Ferri – Relazione al convegno “Ansia e Panico”, organizzato dalla SIAR (Società Italiana di Analisi Reichiana), Roma, Biblioteca Nazionale, 15 maggio 2010
- (2) - D. Stern – “Il mondo interpersonale del bambino”, Bollati Boringhieri
- (3) - A. Lowen – “Arrendersi al corpo”, Editrice Astrolabio
- (4) - W. Reich - “Etere, Dio e Diavolo” , Sugarco Edizioni
- (5) - M. Recalcati – “Clinica del vuoto: anoressie, dipendenze, psicosi”, Franco Angeli