

LA PAURA E IL CORAGGIO: due facce della stessa medaglia

di Franco Giubilini

psichiatra psicoterapeuta

E' difficile trovare un argomento di maggiore attualità, vista l'esperienza che stiamo vivendo per l'improvviso pericolo rappresentato dal "Covid 19": una minaccia per la sopravvivenza e per il benessere di cui finora abbiamo goduto, a causa di questa epidemia stiamo vivendo un diffuso e profondo senso di paura.

Al sentimento di paura si affianca l'emozione per le straordinarie prove di generosità e di coraggio del personale sanitario e più in generale di tutti quegli operatori che stanno rischiando vita e salute nel fronteggiare questo disastro.

La "paura" è comunque un tema costantemente presente in ogni tipo di riflessione epistemico – filosofica fino a farci dire che tale sentimento risiede nei luoghi fondamentali del pensare e dell'agire umano.

Credo che l'alpinismo, almeno nelle sue espressioni più spettacolari, non faccia eccezione, anche in questo campo la "paura" fa parte del gioco e sarebbe superficiale ignorarlo, ed il "coraggio" ne è il suo contraltare.

Proviamo allora ad approfondire il significato di queste due parole nella accezione comune e nella prospettiva psicologico - psichiatrica.

La paura

Fin dalla prima infanzia impariamo a conoscere questa emozione, anzi possiamo dire che l'acquisizione del senso di paura fa intrinsecamente parte dello sviluppo e dell'educazione stessa: nel crescere il bambino impara a controllare adattare i propri comportamenti evitando i pericoli che sono connessi all'esplorazione dell'ambiente sia naturale che relazionale. Il bambino che inizia ad andare da solo per strada acquisisce la capacità di prestare attenzione alle macchine o di non fare giochi imprudenti per la "paura" del pericolo che ne può conseguire.

Già dall'infanzia sono presenti le paure più istintive ed astratte e non solo quella del male fisico, ma anche quella del buio, della solitudine, dell'abbandono e in generale delle situazioni sconosciute che sembrano nascondere pericoli.

Per questo possiamo definire la paura come una "emozione primaria", ossia una condizione fondamentale dell'apparato psichico, uno status emozionale finalizzato alla

sopravvivenza ed alla preservazione dell'individuo e quindi uno stato mentale innato, pre organizzato e sostanzialmente automatico nel funzionamento.

Queste funzioni istintive, atte a garantire la sopravvivenza dell'individuo e della specie, sono etologicamente riconoscibili e presenti in tutte le specie animali.

L'intensità con cui si manifesta la paura, è ampiamente variabile, passando dal semplice "timore", alla "paura" ben definita, fino al "panico" ed al "terrore", presentando per ciascuno di questi stadi fenomeni psichici e comportamentali ben differenziati e riconoscibili; aggiungiamo infine che la paura può essere causata sia da eventi oggettivi e concreti che da pensieri anticipatori astratti.

La paura nelle sue diverse espressioni è una condizione psichica normale e necessaria, ma che tuttavia può assumere caratteri patologici, rientrando allora nell'ambito proprio dei disturbi mentali, questo, in genere, quando il nesso tra paura e causa della paura si perde o si altera in modo significativo.

Paura ed ansia

Esiste un correlato stretto tra queste due condizioni, ma mentre la paura è uno stato emozionale che si manifesta in risposta a una minaccia conosciuta, esterna, definita e comunque non conflittuale sul piano psicologico, l'ansia è caratterizzata da un senso diffuso, spiacevole e vago di anticipazione apprensiva di un pericolo, di un evento negativo o di una minaccia sconosciuta interna, vaga o psicologicamente conflittuale.

L'ansia spesso si accompagna a sintomi fisici di tensione, come mal di testa, sudorazione, palpitazioni cardiache, senso di costrizione toracica e blando mal di stomaco. Ogni essere umano avverte, più o meno frequentemente, l'ansia. considerare

Ansia normale e ansia patologica

Se considerata semplicemente come un segnale di allerta l'ansia può essere ritenuta considerata un'emozione analoga alla paura. L'ansia ci avverte di una minaccia esterna od interna, inducendo la persona a prendere le misure necessarie per prevenire la minaccia alla propria integrità o a ridurre al minimo le conseguenze.

Le problematiche collegate all'ansia, ci introducono nell'ambito delle malattie mentali poiché le disfunzioni che vedono l'ansia al centro dei meccanismi patogenetici sono, tra tutti i disturbi psichici, le più comuni.

I criteri diagnostici dei disturbi d'ansia sono stati modificati molte volte nel tempo, tuttavia nonostante la materia mantenga qualche incertezza, resta importante poter distinguere fra fenomeni normali e patologici. Grossolanamente si può dire che l'ansia patologica si differenzia da quella normale quando la sintomatologia ha un impatto significativo sul comportamento e sulle capacità funzionali complessive della persona che

ne soffre. In presenza di ansia patologica conclamata è utile, e talora necessario, l'intervento specialistico psichiatrico, anche perchè l'ansia può essere il sintomo fuorviante di patologie internistiche misconosciute o di altri disturbi mentali più gravi, in particolare dei disturbi depressivi.

I Disturbi d'Ansia

La diffusione dei disturbi d'ansia è talmente ampia nella popolazione generale che vale la pena di ricordare alcune delle più comuni patologie rientranti in questa categoria; si tenga presente che il termine tecnico di "Fobia" viene usato come sinonimo di "Paura"; i principali disturbi di questa categoria sono:

- **Disturbo da Attacchi di Panico:** caratterizzato dalla insorgenza di crisi di ansia acuta che si verificano con una certa frequenza, in maniera drammatica e improvvisa, con sensazione di morte o catastrofe imminente; gli episodi hanno carattere discontinuo e tra un episodio e l'altro c'è un buon recupero.
- **Agorafobia:** è la persistente paura di affrontare luoghi isolati ed aperti, oppure molto affollati.
- **Fobie semplici e fobie sociali:** si tratta di disturbi che inducono comportamenti di "evitamento fobico" cioè finalizzati ad evitare determinati oggetti o situazioni. Nelle fobie semplici la caratteristica essenziale è la paura persistente e irrazionale di specifici oggetti (spesso sono animali) con il pressante desiderio di evitarli. La caratteristica della fobia sociale invece è la paura di situazioni nelle quali l'individuo può essere esposto al giudizio degli altri, ad esempio la paura di parlare o di esibirsi in pubblico, di usare i bagni pubblici, di mangiare o di scrivere in presenza di altri.
- **Disturbi Ossessivo Compulsivi:** in questo caso l'ansia si lega in modo diretto alle ossessioni cioè ad idee, pensieri o immagini non desiderate che interrompono il flusso del pensiero ad esempio la paura di avere le mani sporche che si intromette continuamente, accompagnata dal senso di disagio ed ansia.
- **Disturbo d'Ansia Generalizzata:** è caratterizzato dalla presenza dei sintomi fisici e psicopatologici dell'ansia per un periodo di tempo prolungato e senza periodi di benessere; è perciò un'ansia cronica e "libera" non essendo scatenata da stimoli particolari come nel caso degli altri disturbi d'ansia
- **Disturbo post traumatico da stress:** in questo disturbo i sintomi compaiono dopo un evento traumatico di notevole entità ed al di fuori delle comuni esperienze; possono essere eventi quali disastri naturali o umani, e comunque di entità tale da evocare sintomi di malessere nella maggior parte delle persone. L'evento traumatico viene rivissuto in modo angosciante con ricordi

ricorrenti ed invasivi, sogni e sensazioni simili al riproporsi dell'evento stesso. Il disturbo può presentarsi a qualunque età ed ha una durata variabile.

- Disturbi somatoformi: in questo caso l'attenzione del soggetto è polarizzata su sintomi che suggeriscono la presenza di un disturbo fisico, pur non essendo dimostrabili alterazioni funzionali che lo giustifichino, mentre è riconoscibile l'origine psichica del disturbo.

Il coraggio

Ed eccoci arrivati all'altra faccia della medaglia! Mentre per la paura abbiamo parlato di una "emozione primaria" appartenente ai comportamenti istintivi, uno status mentale che ha funzioni protettive, inibitorie e che produce atteggiamenti difensivi, fino all'evitamento dell'oggetto temuto e alla fuga, il coraggio rappresenta lo stato d'animo, la disposizione della mente e del corpo che consente di andare "oltre" la paura e di superare quindi i limiti che la paura stessa ci vorrebbe porre. Ci riferiamo qui ad una condizione di "fortezza d'animo", di generosità dei gesti e di fiducia nel risultato, tali da consentirci di superare la paura.

Va detto che coraggio e paura sono talmente "umani" nella loro essenza che poeti e letterati hanno saputo evocare molto meglio dei "tecnici" il significato profondo di queste due condizioni.

Con intuito premonitore Dan Brown in "Inferno" fa dire al suo protagonista: "Esiste un'unica forma di contagio che si trasmette più rapidamente di un virus ed è la paura". E il genio di Shakespeare, mette sulla bocca di Giulio Cesare queste parole: "I vigliacchi muoiono molte volte prima della loro morte, l'uomo coraggioso ha esperienza della morte una volta sola. Di tutte le meraviglie che ho sentito fino ad oggi, la più strana mi sembra quella che gli uomini dovrebbero temere vedendo quella morte una fine necessaria. Arriverà quando deve arrivare."

Bene, è chiaro che la forza che ci dà il coraggio viene costantemente celebrata, dalle religioni, dalla cultura edonistica e dalle filosofie antropocentriche come una virtù dello spirito e del corpo, è quella virtù che ci immette nel circolo degli eroi, ossia che ci pone al di sopra dell'umana misera condizione. Potremmo dire che qui la psichiatria non c'entra per niente, ...o forse non è proprio così. Ebbene anche in questo caso, come in tutte le questioni della psiche il gioco si risolve sul piano degli equilibri: equilibrio tra audacia e prudenza per esempio, o detto in termini più tecnici: l'individuazione di un punto intermedio tra il "Sé ideale" ed il "Sé reale", o il posizionamento realistico tra il senso di onnipotenza e quello di impotenza assoluta.

Il rischio infatti che corriamo quando il coraggio corre da solo e non si dà limiti (quanta passione per la moda del "no limit"!) è di restare intrappolati in un meccanismo che crea

dipendenza come tutti i meccanismi che innescano i circuiti neuropsichici del piacere rapido ed intenso; il pericolo allora è quello di restare intrappolati in quello che potremmo sinteticamente definire come il “vizio dell'adrenalina”, l'adrenalina di cui gustiamo il piacevole effetto ogni volta che scavalchiamo un ostacolo fino ad allora considerato insuperabile.

E qui si potrebbe riaprire il tema di quanto certi comportamenti rientrino nella fisiologia dei comportamenti normali o quanto attengano alla dimensione psicopatologica, ma qui il discorso diventa lungo, o forse è semplicemente un'altra storia... !