

GIAMPAOLO PERNA

FOBIE

Conoscerle e sconfiggerle per ritrovare
la libertà perduta

PIEMME

Realizzazione editoriale: *Conedit Libri Srl - Cormano (MI)*

I Edizione 2011

© 2011 - EDIZIONI PIEMME Spa
20145 Milano - Via Tiziano, 32
info@edizpiemme.it - www.edizpiemme.it

Stampa: Mondadori Printing Spa - Stabilimento NSM - Cles (TN)

Premessa

«Non hai veramente capito qualcosa fino a quando
non sei in grado di spiegarlo a tua nonna.»

Albert Einstein

Paure e fobie invadono la vita di molti di noi quotidianamente. La paura è un'emozione che ci aiuta a superare i pericoli mentre le fobie sono paure eccessive rispetto ai pericoli che dobbiamo affrontare. Non solo le fobie non ci aiutano a vincerli, ma ci ingabbiano nell'ansia e nei comportamenti di evitamento che ci impediscono di vivere serenamente e, soprattutto, liberamente. Superare le nostre fobie vuol dire recuperare la nostra libertà di muoverci, pensare, decidere e, in ultima analisi, vivere.

Questo libro nasce sull'onda del successo di *Ansia. Come uscire dalla gabbia e riprendersi la vita* che, dopo la quarta ristampa, vedrà la sua edizione tascabile in concomitanza con l'uscita di *Fobie*. Indubbiamente ansia, paura e fobie sono concetti molto simili e molti ragionamenti sono comuni quando si riflette su questi fenomeni; tuttavia ci sono aspetti emotivi specifici che sottendono disturbi mentali spesso differenti. Nel pensare e nello scrivere questo testo mi sono venute in mente molte delle cose che ho espresso in *Ansia*, ma vi rimando al contenuto di quel libro per trovare ciò che

ho imparato durante i miei venticinque anni di esperienza con migliaia di pazienti e con i moltissimi studenti e ricercatori che si occupano di ansia e fobie. Mentre *Ansia* era stato scritto con la rabbia nel cuore ed era stato concepito come un libro informativo, in questo testo ho cercato di fornirvi alcuni suggerimenti pratici che sicuramente non possono sostituire l'intervento di una valida équipe di specialisti, ma possono guidarvi nel valutare se la strada che state seguendo è davvero quella che vi condurrà fuori dal labirinto delle fobie. Mi perdoneranno i colleghi per la eccessiva semplicità con cui esprimerò molti concetti, ma è un sacrosanto diritto, anche di chi non ha una cultura approfondita nel campo delle neuroscienze, della medicina e della psicologia, di essere informato. Allo stesso modo è compito di chi scrive un testo divulgativo usare un linguaggio comprensibile a tutti, anche a costo di perdere in precisione e meticolosità. Mi auguro che abbiate la tenacia di arrivare fino in fondo alla lettura di questo piccolo contributo e che riusciate a portar con voi i piccoli suggerimenti in esso nascosti, che vi possono aiutare a fare un passo oltre le vostre paure, verso la libertà.

Prologo

Perché ogni persona merita la libertà, perché la libertà inizia nelle nostre emozioni

L'uomo è veramente uomo, quindi una persona, soltanto quando può esprimere al meglio le proprie potenzialità che si fondano sulla libertà di decidere e sulla possibilità di esercitare questa libertà.

Ascoltare il proprio cuore e la propria ragione nelle scelte, implica libertà da costrizioni e condizionamenti che obbligano l'individuo a decisioni dettate dal principio della tutela della propria sopravvivenza e non dal desiderio di sviluppare le proprie potenzialità e, come direbbe il grande filosofo tedesco Friedrich Nietzsche, di «diventare ciò che si è».

I disturbi fobici e i disturbi mentali in generale privano l'individuo della propria libertà di movimento, di pensiero, di scelta e imprigionano la persona nella gabbia della paura, dell'insicurezza costringendola a difendersi senza poter esprimere al meglio se stessa. Le abilità decisionali di ognuno dipendono infatti da un'equilibrata combinazione di emozioni e ragione, ma quando

l'emozione diventa prepotentemente patologica invade la vita della persona e incatena la razionalità al servizio della difesa da un'emotività distruttiva. In questo caso, le emozioni non sono più al servizio della ragione per aiutare l'individuo a scegliere la strada migliore per lo sviluppo di sé, ma la ragione viene ingabbiata dalla potenza delle emozioni e asservita a soddisfare le loro necessità patologiche. La perdita della libertà rende l'uomo meno uomo e la persona inevitabilmente bloccata nelle sue potenzialità di sviluppo e crescita.

San Tommaso d'Aquino ben chiarisce questo concetto: «Chi ha il dominio dei propri atti è libero di agire, poiché "libero è chi è causa di se stesso": colui che invece è mosso ad agire da qualche necessità a operare è soggetto alla schiavitù» (*Summa contra Gentiles*, libro III, paragrafo 112). L'ansia patologica, il panico, la depressione, le ossessioni e le fobie limitano la libertà di azione costringendo la persona ad agire per difendersi dalla loro tirannia, limitando il diritto ad agire liberamente.

In Italia oltre 10 milioni di persone vivono in tale condizione, incapaci di esprimere se stessi e lottare per la propria felicità, schiavi della tirannia dell'ansia, delle fobie e dello stress e il numero si moltiplica per cento se ci riferiamo al mondo intero. Per fortuna, tutte queste persone non sono sole. Infatti ogni giorno vengono pubblicati centinaia di articoli scientifici sull'argomento e le conoscenze su simili disturbi, pur incomplete, possono garantire il recupero di una qualità di vita ottimale nella maggior parte dei casi. Sembrerebbe tutto semplice, invece la realtà dell'operare quotidiano mostra un panorama ben diverso. Infatti, nonostante conoscenze avanzate e protocolli diagnostici e terapeutici

definiti, le persone che si rivolgono a specialisti non sempre ricevono le giuste terapie e i disturbi, di conseguenza, tendono a divenire cronici. È necessario che chi soffre sia correttamente informato e che il terapeuta sviluppi uno spirito critico e scientifico mediante un aggiornamento adeguato e la pratica della ricerca scientifica.

Il rispetto verso chi soffre impone di partire da ciò che è dimostrato, dai fatti che solo la scienza garantisce. Non comprendere questo principio conduce a un modo di curare non etico, soprattutto perché si esercita sulla pelle di persone sofferenti.

Introduzione

«Sono una persona molto ansiosa, ho paura di tutto, ho sempre la sensazione che succedano disgrazie» così esordiva Luigi. «Ricordo quella volta che mio nipote aveva fatto esplodere una miccetta, mi sono terrorizzato tanto che il mio cuore sembrava voler uscire dal petto, tremavo forte e ansimavo. Ho sempre reagito con paura quando sentivo delle esplosioni, dei tuoni o dei rumori forti e ho iniziato ad aver paura del Capodanno, avevo paura di tutti quei petardi che avrebbero fatto esplodere...»

“Aver paura” o “reagire con paura” sono i due modi con cui il termine *paura* viene chiamato in causa. Tutti noi conosciamo la paura e, nel linguaggio comune, spesso essa diventa sinonimo di altre parole quali ansia, angoscia, panico, fobia, spavento, terrore, evitamento e rischio, tutte accomunate dall’idea del pericolo e della difesa da esso. In questo testo parleremo delle tante facce della paura e delle fobie, cercando di evitare un linguaggio tecnico, e cercheremo di spiegare le differenze fra i vari meccanismi di difesa contro i pericoli.

Iniziamo questo viaggio chiarendo che l'attacco di panico e l'ansia sono due fenomeni mentali differenti dalla paura. Il primo è un allarme riferito a un pericolo per la sopravvivenza che nasce all'interno del nostro corpo, il secondo, invece, è un fenomeno emotivo di anticipazione del pericolo. Ovviamente tutti e due vanno a braccetto con la paura, ma *non sono* la paura, a cui si possono meglio accostare i termini terrore o spavento.

La paura è un'emozione, quindi una reazione fisica e mentale che proviamo quando ci troviamo di fronte a un pericolo, è la risposta a uno stimolo o a una situazione di rischio. Quando parliamo di paura ci riferiamo all'aver paura di qualcosa, in questo caso però questo termine esprime il senso di ansia e di minaccia che proviamo prima o in previsione di trovarci di fronte a un pericolo (la cosiddetta ansia anticipatoria). Infine, un altro termine che si accompagna quasi sempre alla paura è l'evitamento cioè il comportamento che mettiamo in atto dopo aver avuto timore di qualcosa, che ci permette di evitare di sperimentare nuovamente la paura e di ridurre il senso di disagio, cioè l'ansia, nell'attesa di affrontare un pericolo.

Fino a qui, ci troviamo nel territorio delle emozioni normali. Passiamo, invece, a parlare della paura patologica ed entriamo nel campo delle fobie. In questo caso, le reazioni di paura sono esagerate rispetto al pericolo che ci sta di fronte, si innescano potenti comportamenti di evitamento irrazionali e l'ansia anticipatoria ci invade.

Quando parliamo di una fobia possiamo intendere due fenomeni diversi: una paura eccessiva di fronte a uno stimolo (quindi, in un certo senso una reazione fo-

bica) oppure una costellazione di fenomeni mentali (reazioni di paura, ansia anticipatoria e comportamenti di evitamento) che interferiscono con la vita della persona e che rappresentano un vero e proprio disturbo fobico. La fobia, intesa come disturbo, non sarebbe altro che l'espressione di un'ipersensibilità dei meccanismi di difesa di fronte a un pericolo ben preciso.

Nelle prossime pagine useremo il termine “fobia” quando parleremo del “disturbo fobico” mentre chiameremo le reazioni di paura eccessiva di fronte ai pericoli come “reazioni fobiche”.

Proviamo a riassumere il significato delle parole che ruotano attorno alla paura:

Paura (vera e propria)	reazione appropriata davanti a un potenziale pericolo.
Aver paura di	ansia anticipatoria, cioè ansia nell'attesa di affrontare una situazione pericolosa.
Spavento e terrore	forti paure.
Essere spaventati o terrorizzati	avere una forte paura di (= ansia anticipatoria).
Evitamento	comportamento che nasce dalla paura e consiste nell'allontanarsi dalla situazione temuta per evitare di affrontare un pericolo.
Attacco di panico	allarme che scatta in assenza di un pericolo esterno per un pericolo interno al corpo.
Reazione fobica	reazione esagerata rispetto alla pericolosità dello stimolo che l'ha suscitata. ►

Fobia (disturbo fobico)	disturbo che interferisce con la qualità di vita della persona, che si compone di reazioni fobiche, comportamenti di evitamento e ansia anticipatoria di fronte a uno stimolo.
--------------------------------	--

Laura, Carmela e Lorena: quelle loro piccole paure... ops fobie!

La paura è l'emozione più importante che protegge la nostra vita e ci difende dai pericoli che la vita ci mette di fronte. Essa ci carica fisicamente e mentalmente per combattere o fuggire dai pericoli che incontriamo e attiva gli altri meccanismi di difesa rappresentati dall'ansia anticipatoria e dai comportamenti di evitamento. Aver paura degli estranei da piccoli, aver paura del fuoco, aver paura delle malattie, sviluppare cioè una sana ansia anticipatoria verso questi stimoli ci aiuta a sopravvivere e a difenderci. Quando però la paura e l'ansia si ingigantiscono a tal punto da diventare eccessive e costringerci a limitare la nostra vita e le nostre potenzialità, bloccandoci in un'inutile prigione, ecco che entriamo nel regno delle fobie.

Laura era in ritardo, ma ancora una volta doveva farsi cinque piani a piedi per raggiungere il suo ufficio. L'ascensore funzionava ma era terrorizzata dall'idea che potesse fermarsi. Già sentiva l'aria mancarle e l'angoscia del soffocamento crescere: anche quella volta avrebbe preferito la rabbia del suo capo per l'enne-

simo ritardo al terrore dell'ascensore. La vita era davvero difficile: non riusciva a entrare nei luoghi chiusi, perfino la porta scorrevole della banca la metteva in difficoltà, e anche i parcheggi sotterranei, i piccoli negozi, la metropolitana e l'aereo. Quando era costretta in un luogo chiuso, aveva quelle terribili reazioni di paura. Si sentiva davvero prigioniera.

Carmela aveva ancora perso l'occasione di essere promossa. Lavorava in una multinazionale da dieci anni e tutti erano fieri e soddisfatti del suo lavoro. Era davvero brava e diligente, aveva esperienza e non sbagliava mai. Per la terza volta avevano insistito perché accettasse di diventare la capufficio con un aumento dello stipendio e maggiore flessibilità. Eppure il pensiero di dover partecipare alle riunioni, discutere con i superiori, l'angoscia di un'eventuale brutta figura, la paura del giudizio degli altri e delle possibili, anzi quasi certe, umiliazioni che avrebbe subito, l'avevano costretta a rifiutare continuando il suo anonimo lavoro di impiegata.

Quei maledettissimi piccioni erano lì, sempre in mezzo ai piedi. Lorena li odiava, ne aveva disgusto ed era terrorizzata che portassero malattie. In verità tutti gli uccelli le davano fastidio. Aveva rinunciato a quella splendida offerta di lavoro in piazza del Duomo a Milano. Evitava di andare in luoghi dove sospettava la presenza di quei disgustosi pennuti. Sapeva che era una paura assurda, ma il solo pensiero di un uccellino faceva montare in lei una sensazione di angoscia e

paura. La sera precedente Lorena aveva addirittura dovuto cambiare canale televisivo davanti a un documentario sui volatili africani e una settimana prima, quando un piccione le era volato accanto, era stata malissimo per la terribile paura che aveva vissuto.

Laura, Carmela e Lorena avevano sì delle paure, ma irragionevoli ed eccessive; non solo, ma l'ansia e l'evitamento che le accompagnavano, ingabbiavano le potenzialità delle nostre tre amiche costringendole a adattare la loro vita alle loro fobie. Erano prigioniere del terrore, schiave delle proprie fobie.

Paura amica, paura nemica

La paura è forse la più importante emozione difensiva dell'essere umano e, in generale, di tutti gli esseri viventi. È il filo rosso che li attraversa e li lega tutti, a partire dagli organismi monocellulari. È l'emozione più antica che accomuna le varie specie, proprio perché è fondamentale per la sopravvivenza ed è presente fin dalle prime fasi della vita. Da un lato la paura ci aiuta a reagire di fronte ai pericoli, incitando il corpo e la mente a elaborare tutte le strategie necessarie per affrontare gli ostacoli oppure schivarli, dall'altro ci permette di costruire tutta quella serie di comportamenti difensivi, come l'ansia e l'evitamento, destinati a prevenire i pericoli e i rischi.

Se è vero che la paura è il principe dei nostri meccanismi mentali di difesa, questa emozione si attiva ogni qualvolta ci troviamo di fronte a un pericolo. È un sistema di allarme tanto importante quanto generico. La

paura è un po' come il dolore, altro meccanismo specifico di difesa. Il dolore si manifesta in presenza di un danno nel nostro corpo e permette al nostro corpo di reagire e a noi di mettere in atto risposte o comportamenti che ci aiutano a evitare di peggiorare la situazione e a favorire il processo di guarigione dal danno. Il dolore è il segnale che siamo vulnerabili, che non stiamo bene, che abbiamo bisogno di proteggerci. Parlando di meccanismi specifici di difesa è inevitabile citare anche la febbre. Dolore, febbre e paura sono il segnale di qualcosa che mette in pericolo la nostra integrità, la nostra sopravvivenza: i primi due soprattutto del corpo, la paura, di corpo e mente.

Nel tentativo di proteggere la nostra vita, la paura può in realtà arrivare a paralizzare sia la vita sia i comportamenti. Questa importantissima emozione è quindi un segnale di pericolo che deve essere ascoltato per permetterci di trovare il motivo che l'ha fatta scattare. Una volta scovato, è possibile superare il problema e ritrovare la serenità perduta.

Qualche volta, invece, la paura può diventare eccessiva e quindi sbagliata, in quanto blocca il nostro comportamento e limita la nostra libertà di agire, esplorare e conoscere il mondo e noi stessi. L'agorafobia, la fobia sociale, la fobia delle malattie, la fobia del sangue, la fobia del cibo, sono solo alcune delle fobie che colpiscono milioni di italiani. Oggi possono essere riconosciute e vinte, applicando le tecniche terapeutiche che la scienza ci offre.

Per comprendere le fobie, il lato oscuro della paura, dobbiamo capire cosa sia la paura e quale sia il suo ruolo nella nostra vita e nella quotidianità. Nelle prossime

pagine ci inoltreremo lungo un cammino che ci porterà a scoprire il mondo della paura e successivamente ci addentreremo nell'oscurità delle fobie per comprenderne gli angoli bui e individuare quale disturbo mentale si nasconda dietro di esse. L'ultimo passo ci porterà a illuminare il cammino verso la via di uscita per ritornare a respirare la nostra libertà.

Creare una fobia: il caso del piccolo Albert

Uno dei pionieri nello studio dei meccanismi della paura e del condizionamento, John Watson, aveva condotto, con la collega Rosalie Rayner, uno degli studi che sarebbe diventato un classico nella storia della psicologia. Si trattava del celebre caso del piccolo Albert (*Little Albert*), ma la straordinaria utilità di questo studio era tuttavia gravata dal pesante fardello della sua non eticità.

Era la fine del 1919 quando John Watson incontrò Albert, un piccolo, tenero e sano bimbo di 8 mesi, con la voglia di esplorare il mondo e poche paure, figlio di una balia che allattava e curava i bambini invalidi alla Phipps Clinic presso la Johns Hopkins University di Baltimora. Come prima cosa Watson volle capire se un forte suono potesse indurre paura nel bimbo. Mise Albert in una stanzetta e chiese a un'altra persona di colpire con un martello una barra di acciaio: la prima volta Albert sobbalzò alzando le mani, la seconda volta tremò e la terza volta iniziò a piangere. Aveva avuto paura.

Watson aveva imparato dagli studi sugli animali che era possibile modificare il comportamento con semplici accorgimenti capaci di legare certe situazioni a sensazio-

ni spiacevoli. Era talmente convinto che pensava addirittura di poter “programmare” la personalità di una persona guidando il suo comportamento durante l’infanzia.

Il piccolo Albert non aveva idea di quali pensieri covassero nella mente del professore, era solo felice che ci fosse un adulto che lo faceva giocare. A partire dai 9 e fino agli 11 mesi il bimbo venne messo in contatto con vari oggetti, animali e situazioni. Albert non mostrò alcun segno di paura né di fronte a una cavia, e neppure in presenza di un coniglio, un cane e una scimmia. Neanche le maschere con o senza barba, i batuffoli di cotone e addirittura i giornali in fiamme lo impaurivano. Era un bambino senza particolari timori se non quelli tipici dell’infanzia ma Watson era convinto di poter indurre in lui una vera e propria fobia.

Mancavano venti giorni al suo primo compleanno, quando iniziò la seconda fase dell’esperimento di John Watson. L’innocua cavia di laboratorio, con cui Albert aveva giocato nei mesi precedenti, gli venne portata vicino, ma ogni volta che tendeva la mano per accarezzarla, i due ricercatori colpivano una barra d’acciaio con un martello, provocando un fortissimo rumore. Quindi, quando Albert si avvicinava alla cavia, sentiva immancabilmente quel suono terrificante: la prima volta cadde in avanti senza piangere, la seconda scoppiò subito in lacrime dallo spavento. Una settimana dopo, di fronte alla cavia, avvicinò piano piano le manine per poi ritrarle prima di averla toccata. Poco tempo dopo la cavia gli venne ripresentata ma questa volta il bimbo cominciò a piangere subito e cercò di scappare o di cacciare via l’animale con i piedi. Albert aveva imparato ad aver paura della cavia.

Watson, non soddisfatto, volle capire se la paura di Albert si sarebbe estesa anche a cose simili alla cavia. Una settimana dopo, fece entrare Albert nella solita stanza dove erano presenti un tavolo e alcuni blocchi con cui il bimbo giocò tranquillamente senza mostrare segni di paura. I ricercatori portarono quindi dentro la stanza la cavia e Albert si allontanò subito, poco dopo fecero entrare anche un coniglio e anche quello suscitò il suo pianto. In pochi giorni la paura della cavia si estese anche al cotone, alle coperte, alle pellicce e addirittura anche alla maschera di Babbo Natale con la barba. Albert sviluppò la fobia verso le “cose pelose”.

Albert dimostrò di essere condizionato alla paura anche quando gli stessi animali gli furono presentati in un ambiente differente. Invece della solita piccola stanza scura venne messo in un'ampia stanza luminosa e le reazioni furono le stesse. Watson volle far passare un mese per vedere quanto il condizionamento si mantenesse vivo nel piccolo Albert, ma il bambino reagì allo stesso modo anche di fronte alla maschera di Babbo Natale, la pelliccia e la cavia.

✓ Lezione 1

Il caso del piccolo Albert è uno degli esperimenti chiave che hanno dimostrato l'importanza del condizionamento e dell'esperienza nello sviluppo delle nostre fobie: alcune nascono dall'associazione tra un oggetto o una situazione e un'esperienza negativa intensa. Quando una fobia si innesca, questa tende a diffondersi a situazioni o oggetti simili.

Vivere senza paura: Silvia e Sonia

Nel 1984, il professor Antonio Damasio, neurologo presso l'università dell'Iowa negli Stati Uniti d'America, ha studiato, insieme ai suoi collaboratori, l'affascinante caso di una giovane donna con un deficit molto particolare, pubblicando in seguito le sue osservazioni sulla prestigiosa rivista «Nature». Silvia, la chiameremo così, era una trentenne che si era rivolta al dipartimento di neurologia per una leggera crisi epilettica che, grazie alle terapie ricevute, non si sarebbe mai più ripresentata. Ciò che rese il suo caso unico ed esemplare fu l'osservazione delle immagini del suo cervello ottenuta con una TAC (Tomografia Assiale Computerizzata) e una risonanza magnetica. Le sue amigdale, le aree del cervello legate alla paura, erano state distrutte dalle calcificazioni che si erano progressivamente depositate a causa di una rara malattia genetica, il morbo di Urbach-Wiethe. La caratteristica principale del cervello di Silvia era la precisione quasi chirurgica con cui erano state danneggiate soltanto le amigdale, senza che altre zone fossero colpite.

Come si comportava Silvia? Era ancora capace di ragionare? Era rimasta infantile? In realtà tutti l'avevano ammirata quando era giunta al dipartimento di neurologia: era una ragazza alta, snella ed estremamente piacevole che si comportava come una ragazza normale. I test a cui era stata sottoposta mostravano chiaramente che non aveva difficoltà nell'imparare fatti nuovi, nel parlare appropriatamente, nel muoversi in maniera armonica e coordinata e nel percepire le sensazioni in maniera normalissima. Silvia era una ragazza brillante e

aveva ottenuto senza particolari difficoltà il diploma di scuola superiore. Non aveva problemi di memoria in quanto era stata capace di ricordarsi i nomi dei ricercatori che l'avevano incontrata. L'umore era stabile e Silvia era cordiale con tutti. La sua situazione sembrava non discostarsi dalla norma, ma c'era qualcosa che non convinceva nel suo comportamento: era vero, Silvia metteva a suo agio tutte le persone che incontrava, ma era forse troppo disponibile.

Partendo da queste osservazioni gli studiosi di Harvard decisero di indagare le sue emozioni in Silvia e si accorsero che non conosceva la paura. Silvia non riusciva a riconoscerla sul volto di un'altra persona o a mimare l'espressione facciale tipica di questa emozione. Nonostante avesse molto talento nel disegno, non era stata capace di disegnare un viso che rappresentasse la paura. D'altra parte, era stata capace di riconoscere, mimare e disegnare tutte le altre emozioni, in particolare quelle positive. Razionalmente sapeva spiegare che cosa fosse la paura ma poi, messa in situazioni in cui qualsiasi essere umano avrebbe provato timore, Silvia non dava prova di essere minimamente sensibile a un'emozione del genere. Nell'arcobaleno delle emozioni aveva perso il colore della paura. Questo deficit come influenzava la sua vita? Lei era più che cordiale e gradevole nel rapporto con le persone che incontrava, dava facilmente confidenza e amava il contatto fisico anche al primo incontro. Era talmente socievole che spesso gli altri se ne approfittavano, ma lei non cambiava atteggiamento. Anche quando le capitava qualche esperienza negativa aveva sempre il sorriso sulle labbra, non solo, ma tendeva facilmente a ritrovarsi nella stessa

situazione. Silvia sembrava essere incapace di imparare dalle sue esperienze, proprio perché incapace di riconoscere e di vivere l'emozione principe che ci protegge dai pericoli: la paura.

Che cosa le è successo con il passare degli anni? Ralph Adolphs e i suoi colleghi dell'università dello Iowa hanno continuato a seguirla e dieci anni dopo hanno chiarito la natura della sua difficoltà, riconoscendo il ruolo fondamentale dello sguardo nell'identificare la paura.

«Gli occhi senza parlare confessano i segreti del cuore» diceva san Girolamo: nel caso di Silvia gli occhi svelavano soprattutto i segreti della paura. Quando osservava volti intenti a mimare un'emozione non concentrava mai lo sguardo sugli occhi della persona. Fra tutte le emozioni, la paura è quella che più si manifesta negli occhi, che diventano un segnale importantissimo dello stato emotivo di una persona. Nel momento in cui Silvia veniva spinta a guardare occhi in cui si rifletteva la paura, la sua capacità nel riconoscerla era praticamente nulla. Per imparare dall'esperienza dobbiamo innanzitutto essere attenti. Silvia non era in grado, per via delle sue amigdale danneggiate, di cogliere i segnali della paura negli occhi degli altri e quindi di conoscerla, privandosi così della possibilità di imparare dagli eventi negativi in cui si trovava coinvolta.

Sonia

Sonia, la chiameremo così, è una donna di 44 anni. Segni particolari: non ha paura di niente e vive sfiorando i pericoli senza curarsene. Nulla la spaventa, né scherzi, né ragni, persino i film horror la lasciano indif-

ferente. Proprio così: sembra quasi che non la sfiorino nemmeno l'idea della paura. Laddove chiunque si darebbe alla fuga, lei rimane imperturbabile.

Questa sua insensibilità l'ha resa tanto speciale che una équipe guidata da Justin Feinstein ha condotto su di lei uno studio i cui risultati sono stati pubblicati sull'importante rivista scientifica «Current Biology». La sua peculiarità, come per Silvia, è l'assenza delle amigdale.

La paura è così importante per la sopravvivenza che il fatto che Sonia sia viva è davvero eccezionale. Essendo esente da un sentimento del genere, Sonia ha talvolta messo in serio pericolo la propria vita. Tempo fa, per esempio, ha deciso di fare una passeggiata da sola in un parco ed è stata aggredita da un malvivente che l'ha minacciata con un coltello. Nonostante questo episodio, traumatico per chi ha una "normale" percezione della paura, il giorno seguente Sonia è tornata nello stesso parco, fortunatamente senza incontrare di nuovo il proprio aggressore. Feinstein e i suoi collaboratori hanno cercato di capire la natura di questa insensibilità alla paura confrontando Sonia con varie situazioni terrorizzanti e seguendola momento per momento per ben tre mesi. È stata portata nella "casa" stregata più impressionante al mondo, ha visto un film dell'orrore con scene assolutamente agghiaccianti ed è stata lasciata sola in un negozio pieno di ragni e serpenti. In tutti e tre i casi non ha mostrato alcuna reazione di paura ma si è comportata come se niente fosse. Durante i tre mesi di osservazione e analizzando la storia della sua vita è chiaramente emerso che, di fronte a potenziali pericoli e situazioni rischiose, Sonia non solo non ha mai perso la calma ma non ha mostrato il minimo segno di paura.

Silvia e Sonia non potevano essere influenzate da stimoli e da esperienze sgradevoli e quindi non erano state in grado di trovare il giusto equilibrio emotivo tra paura e voglia di esplorare il mondo. Entrambe non avevano imparato a individuare i segni rivelatori che preannunciano un pericolo o una situazione spiacevole.

Avere le amigdale fuori gioco vuol dire essere impermeabili alle esperienze negative e quindi non sviluppare quei comportamenti difensivi, a partire dall'ansia per arrivare ai comportamenti di evitamento, che proteggono la nostra vita. Possiamo imparare che cosa ci fa male ed è pericoloso soltanto se sentiamo la paura mentre le nostre due amiche non erano in grado di percepirla, erano sorde alla paura. Usando le parole di Antonio Damasio, a queste due ragazze mancava il "marcatore somatico" che le aiutasse a scegliere se avvicinarsi a qualcosa o qualcuno o se allontanarsi ed evitarli in base alle esperienze che avevano vissuto.

Tutti noi esploriamo il mondo e, a seconda che una cosa ci faccia star bene o ci metta in pericolo, impariamo a scegliere il comportamento più opportuno. Impariamo ad avvicinarci alle cose piacevoli e che ci danno un senso di benessere e ci allontaniamo ed evitiamo ciò che ci fa male e che abbiamo vissuto con paura. La paura diventa la guida imprescindibile che ci permette di imparare a difenderci e non ricadere in situazioni pericolose o dolorose.

Silvia e Sonia erano sì ragazze molto libere, ma eccessivamente esposte ai rischi e ai pericoli del mondo e quindi prive della possibilità di difendersi.

✓ Lezione 2

Vivere senza paura è rischioso per la nostra sopravvivenza in quanto non ci permette di imparare a evitare i pericoli della vita. Le nostre amigdale ci permettono di valutare il pericolo che il mondo esterno e le persone possono rappresentare. Evitare può salvarci la vita, ma dobbiamo impararlo dall'esperienza, cosa che Silvia e Sonia non erano in grado di fare...