
ANSIA, PAURA E PANICO TRA PSICOLOGIA E NEUROFISIOLOGIA

Amedeo Ruberto e Antonella Leonelli

Come già accade per moltissimi termini di natura specialistica, anche per “ansia”, “paura” e “panico” l’uso popolare sviluppa significati per lo più generici e confusivi, con ampie aree di sovrapposizione e immancabili difficoltà di comprensione. Che il problema ci sia e che si estenda ben oltre il senso comune e il quotidiano colloquiare, si capisce anche dalle difficoltà che s’incontrano nella somministrazione (e, ovviamente, ancor più nell’autosomministrazione) di scale di valutazione in cui si chiede “quanto spesso si è stati ansiosi” supponendo, forse troppo ottimisticamente, che chi risponde sappia con chiarezza di cosa si sta parlando. Poiché, d’altra parte, è pur vero che non si può chiedere ai soggetti intervistati di attenersi nelle risposte ai criteri del DSM-IV, molte scale di valutazione tentano di aggirare l’ostacolo lessicale con domande che incorporano descrizioni più figurate e suggestive dei fenomeni che si vogliono indagare, del tipo: “Quante volte le capita di sentirsi sul filo di una lama?”. Non essendo però scopo di questo lavoro quello di una polemica con le valutazioni psicometriche, lascio al lettore l’interrogativo circa la maggiore o minore precisione delle locuzioni accennate così come il dubbio se esse si riferiscano maggiormente a fenomeni di ansia, di paura o di panico.

Differentemente, il dubbio che si voleva evocare circa la capacità di questi termini a descrivere con sufficiente precisione ciò che nominano, vuole assolvere una funzione puramente introduttiva per alcune riflessioni sui possibili rapporti del tutto interni alla nostra vita mentale e in particolare tra le vicissitudini dell’attribuzione di significato linguistico alle nostre esperienze e alcuni aspetti dei relativi “scenari” neurofisiologici. Il nostro discorso oscillerà tra le due prin-

cipali polarità della vita mentale, da una parte la polarità psicologica il cui dinamismo appare – nel senso più generale – legato all'evoluzione di rapporti di significazione, e la polarità biologica che propriamente dipende da architetture neurali e da equilibri di carattere chimico¹.

Considerazioni psicologiche

Comunque si voglia rigirare la questione, è però inevitabile cominciare coll'individuare alcuni punti di riferimento sufficientemente stabili e condivisibili. Il primo di loro concerne l'esistenza e la natura dei fenomeni psicologici. Sul fatto che fenomeni psicologici esistano non dovrebbero esserci dubbi, più discutibile è la loro natura – tanto discutibile che non si vede ancora una qualsiasi possibile soluzione. Quello però su cui possiamo concordare è che i fenomeni psicologici prendono forma innanzi tutto nella nostra coscienza e che, corrispondentemente, la coscienza si definisce come l'orizzonte nel quale i fenomeni della vita mentale si rappresentano². Che questi fenomeni si "rappresentino" nella coscienza è pure un fatto assodato, che vuol dire che ogni fenomeno non è primitivamente un fatto di coscienza, quanto piuttosto il risultato di una serie di trasformazioni che hanno avuto luogo in un territorio "altro" rispetto alla coscienza stessa. Allo stesso modo sappiamo che sia i fenomeni della vita mentale che la coscienza nella quale si rappresentano sono da considerarsi – come qualsiasi fenomeno concernente la vita stessa – come fenomeni complessi e cioè come prodotti da una pluralità di strutture e funzioni che hanno concorso alla loro formazione³. A riprova di ciò osserviamo come soppressioni o danneggiamenti delle condizioni materiali (biologiche) della coscienza portino a soppressione o danneggiamento dei fenomeni di coscienza o della coscienza stessa. Ma non possiamo non considerare quella sensazione soggettiva tanto universalmente condivisa – così diffusa eppure tanto poco studiata – che ognuno di noi abbia a disposizione una relativa capacità di modificare intenzionalmente, volontariamente, alcuni fenomeni di coscienza e, in modo direttamente conseguente, alcune condizioni materiali (biologiche) della loro esistenza. Consideriamo questa capacità come l'espressione massimamente complessa – almeno da un punto di vista psicologico – della soggettività e dell'individualità di ogni essere

umano⁴, tanto tipica da ritenere che faccia capo a una particolare struttura mentale che, tradizionalmente, denominiamo "Io". L'importanza che attribuiamo all'Io è fondante per qualsiasi tipo di discorso che abbia una qualche parvenza di ordinamento logico o sintattico. Tuttavia, la questione relativa alla "natura" dell'Io è delle più misteriose e costituisce un rompicapo da ogni punto di vista, filosofico, anatomico, neurofisiologico, religioso e, non ultimo, medico-legale. Non secondario fattore dell'insolubilità del problema è il fatto che non abbiamo una rappresentazione diretta dell'Io nella coscienza. Ne vediamo sicuramente gli effetti e siamo in grado di provare un sentimento di responsabilità rispetto alle sue (dell'Io) decisioni, ma non ne abbiamo un'esplicita rappresentazione assimilabile, ad esempio alla percezione del mondo esterno o anche semplicemente alla rievocazione di una memoria. Insomma, se per la coscienza possiamo sostenere, come abbiamo già fatto, una coincidenza con le sue rappresentazioni, molto differentemente per l'Io dobbiamo salire di un ulteriore livello di complessità e inferirlo non dalle sue rappresentazioni ma dai cambiamenti che è in grado di produrre sulle rappresentazioni della coscienza e di cui può avvertire una sorta di "paternità"⁵. Si tratta, per la verità, di una situazione da ogni punto di vista piuttosto imbarazzante sulla quale non vorremmo soffermarci oltre — per tornarvi magari in altra sede — se non per sottolineare come anche in questo caso una confusione lessicale possa peggiorare la difficoltà del problema quando, ad esempio, ci permette di trattare ogni essere umano come se si potesse identificare col suo Io. Ma non è così. Se ognuno di noi, in quanto essere umano in sufficiente possesso delle proprie facoltà, "possiede" anche un Io, allora quest'Io è semplicemente parte di un totalità più ampia nella quale è contenuto (o della quale è attributo qualificante), una totalità ancor meno rappresentabile e quindi ancor meno cosciente di quanto non lo fosse l'Io stesso. Da questa definizione, con la quale sostanzialmente concordiamo, deriva una collocazione dell'Io stesso all'interno di qualcosa che potremmo chiamare soggettività, assieme alla coscienza per quanto fuori da quest'ultima. Ma anche che Soggettività, Io e Coscienza corrispondono a realtà tra loro molto diverse.

Tornando però nel discorso, riassumiamo e tentiamo qualche approfondimento di quanto siamo venuti sostenendo: — ansia, paura e

panico sono termini che si riferiscono a “fenomeni” della vita mentale; – il fatto che li consideriamo come fenomeni comporta un loro rappresentarsi diretto nella coscienza; – la coscienza, in quanto “contenitore” dei fenomeni appare di un grado maggiore di complessità dei fenomeni stessi, tale per cui può prescindere dalla loro particolare presenza non essendo invece possibile l'inverso; – oltre la coscienza, deve trovarsi un'altra struttura essenziale della vita mentale che denominiamo “Io”; – l'Io non è rappresentato direttamente nella coscienza; – abbiamo prove della sua esistenza oltre che da un sentimento soggettivo, dal fatto di riuscire a produrre volontariamente dei cambiamenti in alcuni contenuti di coscienza (fenomeni) nonché a produrre deliberatamente una particolare categoria di fenomeni che non possono prescindere dall'esistenza di un Io per costituirsi, mentre non accade l'inverso; – ne consegue, per quel che ci riguarda in questa sede, che l'Io e la coscienza possono condividere i fenomeni della vita mentale ma che tuttavia si distinguono relativamente al grado di complessità e alle funzioni che svolgono in modo tale che sopprimendo la coscienza, l'esistenza dell'Io diviene oltre che indimostrabile, superflua. Viceversa, la soppressione o il danneggiamento dell'attività dell'Io è osservabile sul piano della coscienza con il venir meno di quella serie di fenomeni che solo e soltanto l'Io è in grado di costruire; – queste distinzioni: fenomeni della vita mentale, coscienza, Io, distinzioni ancora meramente psicologiche, devono corrispondere, e di fatto corrispondono, a strutture cerebrali sempre più chiaramente e distintamente individuate.

Si è appena accennato alla possibilità di individuare categorie di fenomeni caratteristicamente dipendenti dalla presenza di un Io che li produce deliberatamente e categorie di fenomeni che sussisterebbero nella coscienza anche in assenza di un Io o in presenza di un Io fortemente compromesso nelle sue funzioni. Fermo restando che in entrambi i casi si tratta di “fenomeni”, diciamo che essi potrebbero idealmente disporsi su una sorta di *continuum* compreso tra due opposte polarità.

La prima concerne fenomeni che si caratterizzano per qualità che recano l'impronta inconfondibile dell'Io che li ha prodotti e da cui dipendono per ogni ulteriore e coerente sviluppo. Vorrei qui elencarli più per dare un'idea orientativa che non per creare una vera e propria

tassonomia: – l'intenzionalità, o se si preferisce una loro non casualità rispetto alle intenzioni del soggetto che li produce; – la non-immediatezza, ovvero la caratteristica di derivare da un'elaborazione ulteriore, dipendente ad esempio da una scelta secondo opportuni criteri oppure da una valutazione secondo particolari parametri; – la qualità argomentativa, o anche la consapevolezza di un ordinamento logico o sintattico nel quale collocarsi; – la consapevolezza progettuale delle possibili conseguenze su diversi possibili piani di comportamento o di significazione, o anche la capacità di contestualizzarsi relativamente alle implicazioni attuali e in prospettiva sia per la vita di relazione che per il proprio assetto interiore; – il particolare sentimento di familiarità che lega questi fenomeni all'Io da cui dipendono.

La seconda polarità è sia osservabile direttamente nella nostra coscienza che anche deducibile dalla definizione della precedente. In ogni caso si potrebbe connotare più o meno con queste caratteristiche: – la spontaneità: l'autonoma produzione in seno alla coscienza, indipendente dai modi di funzionamento dell'Io. Agli occhi metaforici dell'Io ciò potrebbe essere qualificato come casualità; – l'immediatezza: il costituirsi direttamente prescindendo da una qualsiasi previsione di utilità o di ponderazione di conseguenze; – l'autonomia, l'obbedire oltre che a leggi di carattere generale di tipo associativo anche a particolari e singolari esigenze di accostamento semantico, ad esempio in una rappresentazione di risposta aggressiva a una frustrazione; – l'automatismo, come ad esempio l'intrinseco finalismo del tipo "tutto o nulla" proprio dei comportamenti istintuali; – l'incapacità di contestualizzarsi, ovvero la tendenza a svolgersi indipendentemente da ogni valutazione di opportunità; – la non-familiarità per l'Io, si tratta di fenomeni che dal punto di vista del soggetto che li sperimenta appaiono sostanzialmente distanti da sé e tanto più minacciosi quanto meno riconducibili alle capacità di comprensione/controllo dell'Io.

In questo immaginario *continuum* di coscienza compreso tra quanto è più "familiare" e quanto più "estraneo" all'Io cominciamo adesso, finalmente, a disporre i fenomeni sottesi dai nostri tre termini. Dovremmo trovare piuttosto facilmente un accordo nel considerare quanto alla paura corrisponda l'insieme di rappresentazioni più familiari all'Io e quanto al panico corrispondano, viceversa, i vissuti

più estranei e distanti⁶. In effetti, per quanto si tratti di stati d'animo per lo più sgradevoli o sgradevolissimi non possiamo non riconoscere alla paura qualcosa di più chiaramente riconducibile a memorie personali e a personali tentativi di controllo e comprensione in vista di una sua risoluzione. Insomma, essa è parte importante di una storia che richiede un'ampia partecipazione dell'Io, il che vuol affermare che è già vincolata ad una serie di cognizioni dalle caratteristiche di cui si diceva poco sopra ed è già stata elaborata dall'Io non senza successi. Mettiamo tutti in conto di poter essere spaventati e tutti facciamo i nostri piani e prepariamo le contromisure opportune, eccetera. Molto diversamente, nell'ansia, la nostra sensazione di pericolo o di minaccia imminente è cognitivamente inefficace: fatto è che noi abbiamo *imparato* ad avere paura mentre *ci è capitato* di essere ansiosi. La cognizione che riusciamo ad avere dell'ansia è infinitamente più vaga e generica rispetto a quella relativa alla paura e nel migliore dei casi si riassume in una serie scarsamente coerente di presentimenti relativi a situazioni che prevedibilmente potrebbero produrci questo stato d'animo (una sorta di cognizione "esterna" con ridotte probabilità di realizzazione). È come se l'ansia, in quanto tale, non riuscisse a entrare nel dominio dell'Io e viceversa, come per una sorta d'incompatibilità strutturale, pur non essendo per niente vuota di rappresentazioni mentali o addirittura offrendone con certa costanza le stesse o varianti delle stesse (come ad esempio nei vissuti fobici, fobico-ossessivi o ipocondriaci). Si tratta di rappresentazioni la cui fenomenologia (ovvero le cui modalità formali di strutturazione) corrisponde molto più a quella che tentavamo poco fa di descrivere nel polo più distante dall'Io. Ma la situazione più distante dall'Io è, come sappiamo, l'esperienza del panico. Ci troviamo qui agli estremi, non solo in termini di distanza dall'Io, ma anche della stessa possibilità di tradurre in fenomeno, cioè in esperienza cosciente, l'evento biologico che gli corrisponde. In questo caso noi diveniamo coscienti più che del panico degli effetti di destabilizzazione che produce e che soggettivamente percepiamo come disastrosi. Il panico non lo vediamo né lo possiamo rappresentare direttamente, un po' come per il terremoto (e in effetti tante esperienze di panico sono riferite proprio con la metafora del 'terremoto') di cui ci si rende conto e ci si ricorda soltanto dai danni che produce. Insomma, il panico si colloca antite-

ticamente all'Io e, supponiamo, piuttosto marginalmente anche rispetto alla coscienza.

Vorremmo ora riassumere rapidamente i fenomeni in questione tenendo conto della disposizione che abbiamo proposto ma aggiungendo anche qualche considerazione più legata a un punto di vista evolutivo: – la paura ci sembra rappresentare lo stato emotivo più vicino all'Io e quindi più maturo (o più recente evolutivamente) più ricco cognitivamente, più prevedibile, più pianificabile, meglio gestibile; – l'ansia appare come uno stato emotivo intermedio, piuttosto inappropriato nei contenuti, scarsamente prevedibile e non pianificabile sia nella genesi che nella risoluzione quindi gestibile solo con difficoltà; – il panico è un'emozione oscura, imprevedibile, non gestibile, cognitivamente vuota.

Considerazioni neuropsicologiche

Vogliamo ora provare a correlare le affermazioni appena esposte con quanto verosimilmente, all'attuale stato delle conoscenze, si potrebbe sostenere in campo neuropsicologico. Per quanto concerne il fenomeno della paura, che abbiamo definito come lo stato d'animo o il complesso di rappresentazioni più chiaramente individuate dalla coscienza e più direttamente implicate coll'attività dell'Io, esso è quello più chiaramente legato a un'attività corticale. Come del resto tipicamente "corticali" sono la coscienza in generale e il suo Io. Di fatto, il provare sentimenti di paura richiede, come abbiamo in parte già visto, la mobilitazione e l'integrazione di funzioni molto complesse (è quanto abbiamo considerato come il necessario contributo dell'Io alla costruzione di questo fenomeno). Per ricordarle rapidamente, diremmo che sono necessarie: – afferenze sensoriali, dalla periferia degli organi di senso alla loro proiezione corticale; – le strutture sottocorticali del Limbo, il cosiddetto "cervello emotivo"; – le funzioni di memoria; – le funzioni di linguaggio; – le funzioni di selezione, attribuzione di valore, pianificazione dei comportamenti.

In sostanza, pur nell'ormai solida consapevolezza che "il cervello lavora tutto assieme", ci pare evidente che le funzioni implicate nell'esperienza della paura sono così specializzate e così complesse da qualificarla come espressione del più alto grado di evoluzione dell'attività cerebrale⁷. Molto diversamente, la fenomenologia

dell'ansia è per lo più legata a strutture sottocorticali mentre in questo caso le funzioni cui prima si faceva riferimento, hanno un'efficacia piuttosto marginale nella costruzione dell'esperienza ansiosa. Diciamo che esse possono essere riconosciute in una parziale capacità di controllo dell'impulsività legata allo stato ansioso e a una possibilità di discriminare i vari elementi dell'ansia, come ad esempio le sensazioni viscerali e le modificazioni di quantità e qualità che lo stato ansioso caratteristicamente induce sul campo di coscienza, ma non sono in grado di elaborare lo stato ansioso in vista di una risposta adeguata⁸. E in effetti il modello sperimentale dell'ansia che consiste nella provocazione di uno stato simile, neurofisiologicamente parlando, a quello dell'ansia nell'essere umano, attraverso una serie di sollecitazioni acutamente dolorose per l'animale, non abbisogna di un'integrità corticale per essere evocato⁹.

Le strutture che vorremmo qui mettere meglio a fuoco, forse tra le più studiate a questo proposito, sono essenzialmente l'amigdala e l'ippocampo¹⁰. Entrambe situate in una posizione intermedia nel sistema nervoso centrale, tra la corteccia e il tronco cerebrale hanno relazioni indipendenti con diverse parti della corteccia e sono in relazione tra loro e con le afferenze sensoriali provenienti dal mondo esterno. Delle numerosissime funzioni nelle quali è coinvolta l'amigdala, sicuramente vi sono i meccanismi di produzione dell'ansia tanto che la sua ablazione sperimentale negli animali da laboratorio impedisce lo sviluppo di "reazioni di paura" (come abbiamo visto, esse sono nella sostanza reazioni ansiose). La risposta emotiva prodotta dall'amigdala è immediata ma, anche, piuttosto primitiva e automatica, del genere sì/no o tutto/nulla reagendo sia a sollecitazioni piacevoli (con una catena di ricompense, per così dire, chimiche: con il rilascio di endorfine che amplificano, ad esempio, la sensazione di benessere legata all'alimentazione o alla sessualità) sia a sollecitazioni sgradevoli in corso di eventi stressanti (con una dissuasione chimica mediata dalla noradrenalina, dando luogo a quella forma di eccitazione dolorosa che chiamiamo ansia). Diversamente, l'ippocampo appare coinvolto nel mantenimento di una memoria emotiva, compresa quella relativa a situazioni di stress¹¹. L'ablazione dell'ippocampo nell'animale da laboratorio dà luogo all'impossibilità di produrre risposte condizionate per le quali, appunto, è necessaria una memo-

ria. La reazione emotiva prodotta dall'ippocampo è in certo modo più modulata e circostanziata di quella dell'amigdala e si esprime in una proporzionata (proporzionata alla memoria in questione) "attivazione" del sistema nervoso centrale, anche mediata dalla variazione delle quantità di ormoni ipotalamici circolanti. Come risposta dipendente da memoria, essa è evidentemente una "ripetizione" di stati corporei registrati, non bisogna quindi aspettarsi dall'ippocampo l'invenzione di nuove risposte quanto piuttosto la memorizzazione di ciò che è primitivamente mosso dall'amigdala. È però importante segnalare a questo proposito una particolarità che interviene nel rapporto tra amigdala e ippocampo e che riguarda sia le conseguenze di stress acutissimi che di stress a carattere cronico. In pratica, la modalità di risposta dell'amigdala allo stress sembrerebbe avere scarsi controlli omeostatici sicché tenderebbe ad aumentare col crescere dello stress e con il suo prolungarsi, cosa che porterebbe in qualche modo l'ippocampo "fuori fase" con il risultato di danneggiare non solo le funzioni di memorizzazione dell'ippocampo ma anche memorie già acquisite. Ciò spiegherebbe ad esempio il fenomeno della cancellazione di ricordi relativi a traumi acuti, così come il fatto che ad esami radiologici più raffinati, come la risonanza magnetica funzionale, l'ippocampo appaia addirittura ridotto di volume nel caso di pazienti sofferenti di ansia cronica.

E veniamo infine al panico. Si tratta, come si diceva sopra di qualcosa che assomiglia, da un punto di vista fenomenologico, più a uno stato del corpo che a uno stato psicologico, più legato a una biologia che a un rapporto di significazione. Si può aggiungere che le caratteristiche dell'attacco di panico sono sostanzialmente impersonali, ripetitive e tendenzialmente sovrapponibili da un individuo a un altro come altri accidenti corporei. Appare, nella sua essenzialità, molto più semplice e primitivo sia rispetto alla paura che all'ansia, totalmente autonomo e indipendente dagli eventi della vita psicologica, privo di memoria e di senso. Mentre per la paura e l'ansia, sia pure con maggiore difficoltà, è immaginabile e dimostrabile un significato "evolutivo" sia da un punto di vista dello sviluppo cerebrale che psicologico, l'impressione che il panico suscita è che si tratti di uno degli stati corporei ad espressione psichica più nettamente anti-evolutivo. Del resto, soggetti patologicamente ansiosi possono vivere anche

se male o malissimo, mentre uno stato di panico "cronico" appare incompatibile col vivere stesso. Una struttura con ogni probabilità coinvolta con i fenomeni di panico¹², è il locus ceruleus, una piccola formazione posta alla base del cervello ai confini col tronco cerebrale. Il locus ceruleus non ha legami diretti con la corteccia ma soltanto (per quello che qui c'interessa) mediati attraverso l'amigdala e l'ippocampo la cui sollecitazione produrrebbe appunto una risposta ansiosa massiccia *sui generis* e un'attivazione dell'ipotalamo dove darebbe luogo a un'inibizione acuta della produzione di cortisolo che forse è destinata a proteggere il cervello da un'eccitazione eccessiva. Le evidenze a favore del ruolo giocato da questa struttura sono soprattutto derivate da manipolazioni chimiche localizzate che mostrano come il blocco degli attacchi di panico non corrisponda all'eliminazione dell'ansia anticipatoria e dell'ansia generalizzata (fenomeni, psicologicamente più "maturi").

Qualche deduzione

Vorremmo ora arrivare alla conclusione tirando le fila e sintetizzando quanto abbiamo finora sostenuto traendone qualche deduzione da un punto di vista evolutivo e qualche speculazione più generale.

Che quanto abbiamo proposto possa essere verosimile, e cioè che paura ansia e panico rappresentino degli stati successivi nello sviluppo della vita mentale, sembra essere confortato dai successivi livelli di complessità implicati (definiti come la quantità di strutture/funzioni coinvolte) ma anche dalla distribuzione anatomica delle regioni maggiormente interessate dalle più (filogeneticamente e ontologicamente) recenti alle più arcaiche, dalla corteccia al tronco cerebrale, in senso discendente, cranio-caudale. Anche nello sviluppo del sistema nervoso individuale, troveremo presenti e ben conformate alla nascita proprio le strutture più primitive, nell'ambito di questo nostro discorso il locus ceruleus e l'amigdala. Successivamente (verso i sei mesi-un anno) si completa la maturazione dell'ippocampo e, infine, (verso i tre anni) abbiamo una sufficiente maturazione della corteccia (almeno, ad esempio, per quanto riguarda la possibilità di trattenere "ricordi" e riprodurli).

In questa situazione le prime reazioni emotive sono soprattutto strutturate a partire dall'amigdala e dal tronco encefalico¹³ e non

hanno, né possono avere, un valore cognitivo né divenire memoria emotiva (ippocampo) né "ricordo" (corteccia). La maturazione dell'ippocampo avviene assieme allo sviluppo delle capacità motorie e quindi con l'esplorazione del mondo esterno e coincide con la possibilità di "interiorizzarlo" come accade, ad esempio, con una sorta di "riconoscimento" corporeo delle figure parentali. Naturalmente, il fatto che una parte così importante della nostra vita non abbia, per la precisione, significato, ciò non vuol dire che non accada nulla. Il cervello e la sua mente si sviluppano in questo periodo recependo e organizzandosi secondo le diverse sollecitazioni provenienti dal mondo esterno e dal mondo interno saldando in un'architettura complessa, fatta di reti neurali e di sostanze chimiche, i primi circuiti neurali su cui si edificherà il futuro della vita mentale. Ciò dovrebbe avvenire, in una situazione ottimale, in un'alternanza di eccitazione/riposo e di reclutamento neurale attraverso processi di inclusione/esclusione. È verosimile sostenere che il tono generale e i ritmi di queste oscillazioni siano primitivamente sostenuti da quelle strutture che dalla nascita in poi sono successivamente in grado di funzionare al meglio, nel nostro discorso, nell'ordine locus ceruleus, amigdala, ippocampo e, infine, corteccia.

Tornando ora alla questione dell'ansia, dovremmo chiederci quanto la sgradevolezza di questo stato d'animo, così come lo concettualizziamo da adulti, non ne pregiudichi eccessivamente il riconoscimento del suo intrinseco valore adattativo. Non tanto rispetto, ad esempio, agli automatismi dei comportamenti di fuga o di lotta o a quelli legati all'attaccamento, o alla capacità di sviluppare difese psicologiche o nell'apprendere comportamenti socialmente adeguati, quanto — più radicalmente — nella costruzione di una vita mentale funzionante. Da questo punto di vista, più nettamente biologico, potremmo allora considerare lo stato ansioso, ancor prima di una qualsiasi attribuzione di significato psicologico, come uno stato di attivazione cerebrale che "apre" la corteccia disponendola alla costellazione di configurazioni capaci di un valore cognitivo. Corrispondentemente, invece, da un punto di vista fenomenologico l'ansia rimarrebbe come una sorta di funzione-limite che segnala la linea di confine tra mentale e corporeo che, come tutti i confini, segnala in modo paradossale l'esistenza di un punto di contatto tra il quasi-mentale

e/o il quasi-corporeo.

È a questo punto che vorremmo inserire, in conclusione, la distinzione tra un'ansia "normale" e una "patologica" laddove la prima sembra capace di risolversi in una finalità evolutiva, vale a dire nel dar luogo all'istaurarsi – in termini neurofisiologici – di nuove configurazioni associative che coinvolgono il funzionamento corticale e – in termini psicologici – di nuovi processi di significazione compatibili con la storia, la personalità e il contesto di vita dell'individuo. Viceversa l'ansia patologica sembra corrispondere a un fallimento o comunque a un'impossibilità di sviluppo evolutivo tale per cui la sostanziale paradossalità dell'esperienza ansiosa rimane ostinatamente presente nella vita mentale dell'individuo come un doloroso corpo estraneo non riassorbibile né eliminabile. Per queste ragioni, un vero e proprio superamento di uno stato ansioso non può prescindere da un fatto al contempo neurofisiologico e psicologico, vale a dire da un *insight*, da una presa di coscienza che segni nello stesso modo e nello stesso momento sia il superamento della sintomatologia somatica che la scoperta di significati mai prima sperimentati.

¹ Va da sé che ansia, paura e panico "significano" diversamente o sono passibili di differenti descrizioni a seconda se contestualizzati in ambito psicologico o neurofisiologico. Le conseguenze di queste differenze, si capisce, sono enormi.

² Naturalmente, anche per quanto riguarda la natura della coscienza gli interrogativi sono infiniti. In questo scritto si utilizza una metafora, per così dire, spaziale della coscienza. Molte altre sono possibili, ad esempio la coscienza potrebbe essere considerata come una funzione complessa deputata alla traduzione di eventi biologici in fenomeni psicologici, oppure potrebbe essere vista come l'equivalente di una funzione di memoria o come il prodotto di quest'ultima. Chiaramente, al variare delle definizioni si legano altri percorsi argomentativi, anche molto diversi da quello

che qui si propone. La speranza è che, comunque, si pervenga a un medesimo punto.

³ Anche le funzioni devono essere intese come complesse. Allo stesso modo si possono considerare sia funzioni psicologiche (ad esempio: l'immaginazione) che funzioni biologiche (ad esempio: la conservazione e la trasmissione di informazioni).

⁴ I termini di "soggettivo" e "individuale" amano anch'essi mescolarsi senza apparente soluzione di continuità. Non sarebbe semplicemente un desiderio nominalistico quello di trovare finalmente un accordo su una distinzione. Da essa, ad esempio, dipende una corretta attribuzione di "paternità" dei fenomeni. A mio modo di vedere, potrebbero tutti essere considerati come "sog-

gettivi", come "individuali" considererei solo quelli per i quali si può riconoscere una reale ed effettiva determinazione dell'Io a produrli. Ciò porterebbe ad ulteriori chiarificazioni, ad esempio sulla pertinenza o meno di un "senso di colpa". D'altra parte è ineluttabile che la stragrande maggioranza dei fenomeni della vita mentale prescinda dall'Io e questo non può non avere un corrispettivo anche sul lato neurofisiologico: anche l'indagine neurologica richiede una sufficiente distinzione terminologica.

⁵ La gran parte del lavoro clinico è dedicata esattamente a questo: valutare lo stato di efficienza dell'Io, il suo atteggiamento nei confronti dei contenuti della coscienza, verificare cosa di quanto il paziente comunica corrisponda a ciò che egli vuole comunicare realmente o a qualcosa a cui non riesce a opporsi e così via. Nessuna di queste valutazioni può essere effettuata con, o sostituita da, strumenti impersonali siano essi di natura psicologica o biologica.

⁶ Vorrei porre in rilievo, ma solo in nota per non appesantire ulteriormente l'argomentazione, che trascorrendo dalla polarità dell'Io a quella opposta vi è una sostanziale perdita di complessità, il che significa, nell'ambito defnitorio in cui ci stiamo muovendo, un minor coinvolgimento quantitativo/qualitativo di strutture/funzioni.

⁷ Ognuna di queste funzioni ha una collocazione molto complessa nell'architettura cerebrale, sicché se fosse individuabile per ognuna un'unità funzionale o un insieme di sub-unità, esse comprenderebbero strutture situate anche relativamente distanti le une dalle altre. Per questa ragione, ad esempio, compromissioni di queste funzioni possono essere di volta in volta più o meno setto-

riali a seconda della sede anatomica implicata.

⁸ Si potrebbe discutere se il riconoscimento dell'ansia e la risoluzione ad una rapida assunzione di un farmaco costituiscano una risposta "adeguata". Personalmente credo che, in mancanza di meglio, ci si debba responsabilmente accontentare.

⁹ In realtà, per chi lo cercasse in letteratura, il modello di cui stiamo parlando è denominato come modello di "risposta di paura". Si tratta di un splendido esempio di confusione terminologica.

¹⁰ La questione è infinitamente più complessa di quanto descriveremo e sicuramente coinvolge altre strutture cerebrali – per non parlare dell'importanza dei mediatori chimici e dei fattori ormonali implicati – ma quello che si vuol porre in evidenza è proprio la diversa correlazione anatomica sottostante ai diversi gruppi di fenomeni considerati. Si adotta quindi un criterio, per così dire, economico per il quale anche soltanto la discussione di alcune delle funzioni legate ad amigdala e ippocampo potrebbero essere sufficienti.

¹¹ Per "memoria emotiva", non dovremmo qui intendere il ricordo concettualmente elaborato delle circostanze di un trauma – che è una funzione di livello superiore e quindi abbisogna di un'attività corticale – quanto piuttosto una memoria "corporea" di quello che è successo, intendendo con ciò quanto è accaduto di corporeo in una determinata occasione prima ancora e a prescindere dal fatto che a ad essa fosse attribuito un qualsiasi significato. Di fatto, quando "ricordiamo" è riattivato l'intero circuito cerebrale che fu attivato nell'esperienza rievocata e quindi anche

l'ippocampo. L'atto del "ricordare" così come comunemente lo intendiamo è estremamente complesso e dipende, almeno per quel che concerne la sua intenzionalità dall'attivazione della corteccia frontale.

¹² Come già detto, appare difficile attribuire al panico un valore psicologico. Si potrebbe sostenere che il soggetto "assistente", effettivamente terrorizzato, del tut-

to impotente allo scatenarsi di una reazione corporea: perciò la "fenomenologia" del panico consiste soprattutto nelle reazioni che il malessere corporeo acutissimo provoca nell'individuo ivi compreso, probabilmente, anche il sentimento di paura.

¹³ Perciò, propriamente, il cosiddetto *infant distress cry* non è pianto di "paura".

