DOPPIOZERO

Ansia

Michela Dall'Aglio
12 Maggio 2016

Quando mi è stato segnalato per una recensione il saggio pubblicato da Raffaello Cortina intitolato *Ansia* e scritto da Joseph LeDoux, uno dei più eminenti neuroscienziati americani che da oltre trent'anni è impegnato nello studio delle relazioni tra il cervello umano e le emozioni, ansia e paura in particolare, ho chiesto di mandarmene una copia. La mia richiesta è stata accolta con sollecitudine e ventiquattr'ore dopo mi è arrivato un pacco su cui era scritto, a caratteri cubitali, URGENTISSIMO. Appena l'ho visto mi ha preso un attacco d'ansia! Cosa voleva dire quell'urgentissimo? Era una sfida, una minaccia, un avvertimento? Ancora non lo sapevo, ma stavo facendo esperienza del meccanismo che scatena l'ansia: la percezione di una minaccia al mio benessere presente o futuro. Il toro va preso per le corna e bisogna affrontare quello che ci mette in ansia. Mi sono subito immersa nel libro.

Si tratta di un saggio importante, di oltre seicento pagine, circa duecento delle quali sono dedicate alle note e a una bibliografia che dire esauriente sarebbe riduttivo. È scritto in modo gradevole e, nonostante sia impegnativo, è di agevole lettura. Si può affrontarlo a due livelli diversi. Uno più specialistico e tecnico, l'altro più ampio e generale. Al primo livello si troverebbe perfettamente a proprio agio un neuroscienziato, che potrebbe apprezzare appieno le descrizioni degli esperimenti condotti e dei risultati ottenuti da LeDoux e dal suo team in trent'anni di ricerca sul funzionamento neuronale del cervello, umano e animale. Al secondo si troverebbe molto bene chiunque sia alla ricerca di una comprensione integrale dell'essere vivente. E anche chi ama il proprio cane e si chiede se n'è ricambiato, leggerà con interesse questo saggio, almeno fino al punto in cui LeDoux non gli spiegherà perché non possiamo attribuire gli stessi nostri sentimenti agli animali, neppure a quelli affettivamente ed evolutivamente più vicini a noi. Ci sono insomma molti argomenti e molti temi dai confini incerti e talvolta sovrapposti in *Ansia*. Ne potremo toccare soltanto alcuni.

La questione principale affrontata da LeDoux è quella delle connessioni tra il cervello e le emozioni, in particolare l'ansia e la paura. Il fatto che tra emozioni e cervello esista un nesso molto forte è chiaro e dimostrato, afferma, tuttavia quel nesso non è sufficiente a spiegare appieno le emozioni. Quanto di esse è frutto della chimica neuronale?, si domanda il neuroscienziato. E siccome molte idee della psicoterapia derivano dall'osservazione del comportamento di altri mammiferi con un cervello simile al nostro, si chiede anche fino a che punto condividiamo i meccanismi dell'ansia e della paura con altri animali. Qual è la differenza di *sentire* tra noi e loro? E quanto tutto questo ci rivela della nostra peculiarità, in particolare di quel fenomeno che chiamiamo *coscienza*? L'intento dichiarato è di «offrire una nuova concezione della paura e dell'ansia … che caratterizzi in modo più accurato ciò che possiamo imparare dagli animali e ciò che possiamo imparare meglio dagli esseri umani; una concezione secondo cui la paura in sé è qualcosa da riferire, in realtà, al contesto del cervello umano». Abbiamo certamente molto in comune con altre specie, ma sarebbe sbagliato sovrastimare le nostre affinità e vedremo perché.

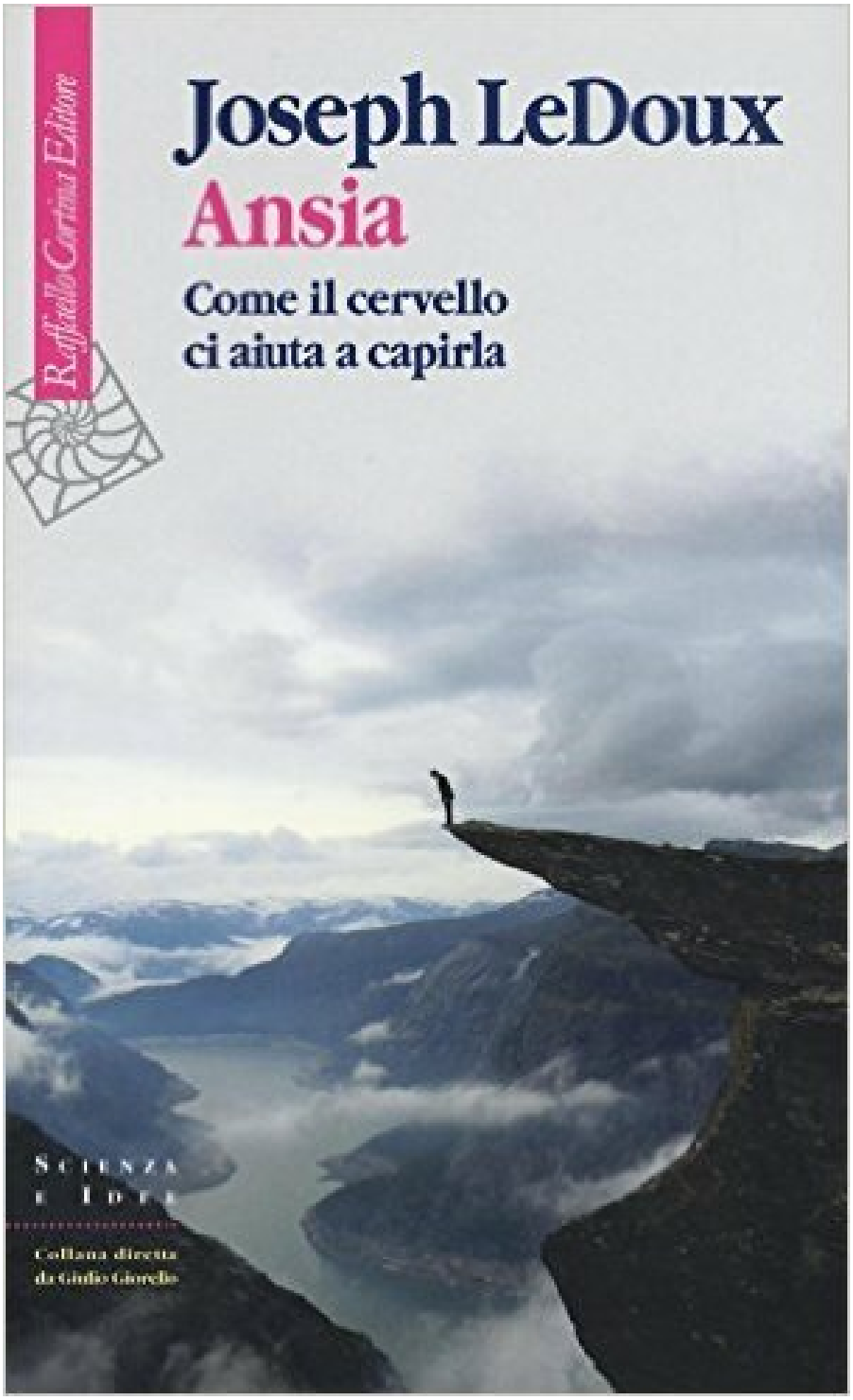
Cliccando la parola “ansia” su Google escono quarantadue milioni di referenze a conferma di quanto si dice, cioè che la nostra sia l'epoca dell'ansia, afferma LeDoux. Ma essere ansiosi, per lo meno fino a un certo punto e in determinate occasioni, non è un male, perché l'ansia e la sua compagna, la paura, per quanto sgradevoli, sono sentimenti naturali. E sono anche estremamente utili se hanno un'intensità e una durata normale. La loro funzione principale è, infatti, di metterci in allerta di fronte a pericoli e minacce, presenti o future, reali o immaginate. Quando si prova in giusta misura, poi, l'ansia stimola la creatività: se fossimo totalmente pacificati e rilassati, saremmo poco creativi, non avvertiremmo molti stimoli ad agire, migliorare, cambiare. Però se l'ansia e la paura diventano eccessive, irragionevoli e incontrollabili, diventano in patologie, come il *disturbo d'ansia* che colpisce circa il 20% della popolazione degli Stati Uniti.

Nei casi gravi, ricorda LeDoux, questo disturbo diviene invalidante, al punto che chi ne soffre può arrivare a chiudersi in un perimetro di sicurezza sempre più ristretto che, nei casi estremi, coincide quasi col proprio corpo. Per curare queste patologie esistono molti trattamenti, secondo la gravità del disturbo: dallo yoga, alle tecniche di meditazione e di controllo del respiro, alla psicologia, fino alla farmacologia. Però bisogna usare i farmaci con prudenza, spiega LeDoux, perché agiscono modificando la chimica del cervello, che nei disturbi d'ansia sta funzionando correttamente dal punto di vista evolutivo, perciò vanno a modificare una fisiologia corretta. In molti casi, è preferibile ricorrere alla psicoterapia.

Paura e ansia sono sentimenti consci, dipendono da meccanismi cerebrali precisi e noti, ma non coincidono con quei meccanismi e, benché siano correlate l'una all'altra, sono cose diverse. La prima ha un oggetto specifico e presente: un leone, un rapinatore, un temporale in mezzo al mare e cose simili. La seconda, invece, non ha un oggetto specifico ed è orientata al futuro: sono in ansia perché immagino un danno potenziale, una minaccia possibile, la cui concretizzazione è incerta; ad esempio, ho dimenticato le finestre di casa aperte e vedo che nuvoloni minacciosi si avvicinano, forse si scatenerà un temporale e mi ritroverò con la casa sottosopra per il vento e la pioggia… ma questo potrebbe non accadere e le nuvole potrebbero sfogarsi altrove. L'ansia è più complessa della paura. È strettamente connessa con la libertà, senza la quale non saremmo umani, eppure genera ansia e spaventa al punto da essere, talvolta, insopportabile, come diceva Erich Fromm in un saggio che ha fatto storia: *Fuga dalla Libertà*. Esistenzialisti e mistici ne sottolineano il legame con il *nulla*, cui la libertà stessa è appesa (Luigi Pareyson); una vertigine dello spirito che affascina e spaventa. L'ansia, sintetizza LeDoux, parafrasando Kierkegaard, che considerava l'angoscia esistenziale il frutto maturo della libertà, è il frutto della capacità umana d'immaginare il futuro, il prezzo che paghiamo per avere coscienza di noi stessi.

Ansia e paura coinvolgono parti diverse del cervello, perciò sono emozioni distinte; entrambe anticipatorie, hanno lo stesso rapporto con la coscienza e per comprenderle bisogna considerarle insieme. LeDoux sostiene che quello che chiamiamo *paura* negli animali è «uno stato fisiologico non soggettivo», mentre nell'essere umano riguarda il *sé*, è un sentimento conscio: per avere paura devi sapere che *tu* sei in pericolo, per provare ansia devi preoccuparti del *tuo* futuro benessere. Né queste né altre emozioni possono nascere in chi non ha consapevolezza di sé. Dunque, ansia, paura e ogni altra emozione hanno origine nei processi neuronali del cervello, ma *diventano sentimenti* solo se l'evento che le provoca accade in un cervello consapevole della propria attività. In breve, «i sentimenti consci sono elaborazioni cognitive di processi non consci più fondamentali». Il fatto, ormai dimostrato e trattato nel bel film *Mon oncle d'Amerique* di Alain Resnais (1980), che di fronte a una minaccia, umani e animali, reagiscono sostanzialmente allo stesso modo – quando è possibile con la fuga, con l'immobilità e il *congelamento* se la fuga è impossibile, e soltanto in mancanza di alternative con l'aggressione – si deve all'avere ereditato dall'evoluzione gli stessi meccanismi cerebrali. «La capacità di individuare e rispondere al pericolo» è un meccanismo di sopravvivenza che tutti i viventi hanno, dalla singola cellula batterica all'uomo, ma non per questo, chiosa LeDoux, possiamo dire di provare tutti gli

stessi sentimenti. La differenza sta nella consapevolezza; io so di avere paura o di essere in ansia, l'animale agisce mostrando ansia e paura ma non sa di provarle. Solo quando i vari elementi che suscitano un'emozione sono «integrati nella coscienza, si ha un'emozione, nello specifico il sentimento conscio della paura».



Joseph LeDoux, Ansia.

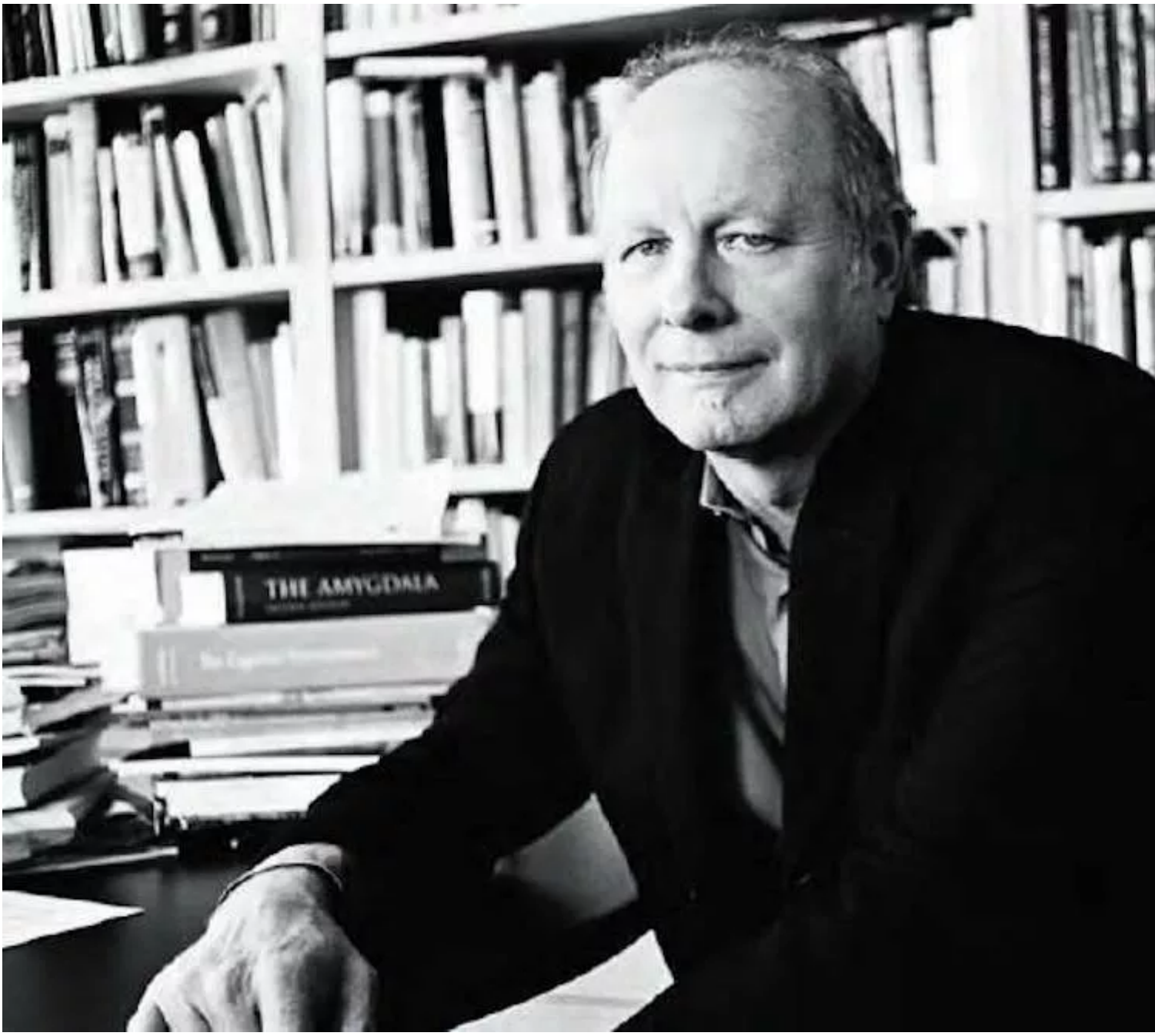
LeDoux dedica alcuni capitoli alla coscienza, tema centrale e tra i più controversi nel dibattito attuale che vede coinvolti biologi, evoluzionisti, filosofi, teologi e neuroscienziati. Riducendo il problema ai minimi termini, si tratta di capire, in primo luogo, cosa sia la coscienza, perché e come si sia formata nell'essere

umano. In secondo luogo si cerca di chiarirne la natura: è un fenomeno fisico o vi concorre qualcosa d'altro? E, nel caso, qual è la natura di questo *qualcosa*? Infine, gli altri animali hanno una coscienza e di quale tipo? Su alcuni punti c'è sostanzialmente accordo tra gli studiosi. Tutti siamo convinti, scienziati e non, di essere creature coscienti e che la nostra consapevolezza sia senza confronto più grande di quella di tutti gli altri, anche se indizi di qualcosa che rinvia a forme basilari di coscienza si trovano in tutte le forme viventi, dalla singola cellula batterica in su nella scala evolutiva fino a noi. Un'altra convinzione comune è che la coscienza «è personale, è privata, è in ciascuna delle nostre teste. È mentale, ma è anche fisica».

Non s'è ancora trovata, invece, una definizione della coscienza che metta tutti d'accordo. La scienza non è in grado di fornire certezze, si entra nel campo dell'interpretazione dei fenomeni, in cui hanno un peso determinante le convinzioni *filosofiche* personali dei singoli studiosi. Per LeDoux *coscienza* è «la coscienza dello stato mentale», cioè la consapevolezza di sé, l'autocoscienza, il sapere di essere vivi e il potere raccontare a noi stessi, e agli altri, quello che proviamo. C'è una relazione diretta e forte tra *narrazione*, linguaggio e coscienza; LeDoux ne parla riportando brevemente il pensiero di Michael Gazzaniga, famoso neuroscienziato americano e suo mentore, autore, di *Human. Quel che ci rende unici* (Raffaello Cortina), il quale è convinto che la coscienza abbia il compito di dare un senso all'attività cerebrale. Per Gazzaniga il cervello compie molte cose in modo inconscio alle quali spetta alla mente dare un senso a posteriori. La mente sarebbe, quindi, l'interprete del nostro vissuto, «una narrazione di sé costruita con i pezzi d'informazione cui abbiamo accesso conscio diretto (percezioni, ricordi) e con le conseguenze osservabili … dei processi non consci». LeDoux nomina diversi sostenitori di questa visione, come lo psicologo Michael Lewis che parla dell'autocoscienza come della «capacità di pensare a chi siamo oggi in termini di passato e futuro»; o il filosofo Daniel Dennett, autore di *L'evoluzione della libertà* (Raffaello Cortina), che sottolinea come sia un segno peculiare e distintivo degli stati consci il fatto che possono essere raccontati. E afferma che l'esperienza conscia è «intrecciata con la capacità di riferire l'esperienza». La consapevolezza, in definitiva, sembra potersi dire la narrazione continua di me a me stesso.

Per quanto riguarda la natura della coscienza, gli studiosi si dividono tra i cosiddetti *fisicalisti*, i quali ritengono che tutto vada ricondotto esclusivamente al mondo fisico, e i *dualisti*, convinti che, anche se ciò che *fa* la mente dipende dal cervello, la sua essenza appartenga a una dimensione diversa, non fisica o non soltanto fisica. LeDoux si riconosce tra i primi in quanto ritiene che il mentale – dunque la coscienza – pur non potendosi identificare con le connessioni e i processi neuronali sia un prodotto dell'attività cerebrale. Tra i secondi cita il filosofo Thomas Nagel dalla cui visione del cervello come semplice «veicolo con cui la coscienza si muove nel mondo fisico» si aprono scenari immensi e abissali … e sento che mi sta prendendo un altro attacco d'ansia, esistenziale questa volta!

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO


THE AMYGDALA