

## LA DISTINZIONE COMPORTAMENTALE TRA PAURA E ANSIA

Esaminando attentamente numerosi dati sperimentali e clinici, Richard Depue e Mark Lenzenweger suggeriscono che la **paura** e l'**ansia** sono tratti di personalità differenti e che si sono evoluti, ai fini della sopravvivenza, in sistemi comportamentali distinti per promuovere l'adattamento alle condizioni ambientali avverse. Il sistema comportamentale della **paura** (o *evitamento del pericolo*) presenta le seguenti caratteristiche principali:

- 1) *specificità* [ovvero il sistema risponde rapidamente e in maniera intensa (con evidente attivazione della sezione simpatica del sistema nervoso vegetativo) a specifici stimoli (definiti “stimoli avversi incondizionati”), discreti ed espliciti, implicitamente pericolosi per la sopravvivenza (dolore tattile, contesti traumatici, altezze, estranei che si avvicinano e rumori improvvisi)];
- 2) *sentimenti soggettivi di panico*;
- 3) *fuga comportamentale*;
- 4) *evoluzione finalizzata alla fuga dagli “stimoli avversi incondizionati”* [cioè dagli stimoli implicitamente pericolosi per la sopravvivenza sopracitati, ai quali reagiamo per predisposizione genetica piuttosto che per uno specifico e precedente apprendimento (tecnicamente definito condizionamento)].

Uno stato soggettivo di panico (*risposta incondizionata*) per uno *stimolo avverso incondizionato* sperimentato in presenza di altri *stimoli neutrali* (cioè che normalmente non inducono paura), può causare, per un processo associativo, delle *paure condizionate (risposte condizionate)*. Gli stimoli che erano neutrali e che adesso producono una reazione di paura sono definiti *stimoli condizionati*. Per esempio, la produzione ripetuta di un forte rumore improvviso (stimolo incondizionato) dietro le spalle di bambino piccolo, associato alla contemporanea presentazione di un oggetto inoffensivo verso il quale il bambino non aveva prima mai manifestato paura (stimolo neutrale, per esempio un pupazzetto bianco), potrebbe indurre uno stato di panico (risposta condizionata) per quel particolare oggetto (stimolo condizionato, lo stesso pupazzetto bianco) o per altri simili ad esso (stimoli condizionati, per esempio tutti gli oggetti bianchi).

A tal proposito, Richard Depue e Mark Lenzenweger affermano che gli *stimoli condizionati* (determinati dall'apprendimento) producono un differente profilo comportamentale rispetto agli *stimoli incondizionati* (a cui siamo geneticamente predisposti a reagire con paura): mentre agli *stimoli condizionati* reagiamo con *freezing* (congelamento, immobilità) e soppressione del comportamento operativo (cioè, inibizione comportamentale), agli *stimoli incondizionati* reagiamo con la *fuga attiva*. Comuni ad entrambe le risposte (*condizionate e incondizionate*) di paura sono invece l'intensa attivazione della sezione simpatica del sistema nervoso vegetativo (arousal autonomico), l'inibizione del dolore e il potenziamento dei riflessi. Richard Depue e Mark Lenzenweger però chiariscono che, dal punto di vista dell'evoluzione, sono state legate a paura soggettiva e fuga anche molte **circostanze avverse che non implicano stimoli specifici, discreti e espliciti** (stimoli tipici delle risposte di paura incondizionata e, attraverso un processo di condizionamento, anche della paura condizionata). In queste particolari circostanze, gli stimoli, pur non costituendo stimoli specifici avversi, sono però associati a un **elevato rischio potenziale di pericolo o di conseguenze negative**. Questi stimoli possono essere di natura *incondizionata* (buio, spazi aperti, non familiarità dei luoghi, ecc.) o di natura *condizionata* (colori, suoni, ecc.). Questi ultimi sono percepiti come potenzialmente pericolosi perché sono stati precedentemente associati a specifici stimoli avversi. Comuni alle due tipologie di stimoli sono le caratteristiche d'**imprevedibilità, incontrollabilità e incertezza**. Per queste ragioni, Richard Depue e Mark

Lenzenweger considerano l'**ansia** l'evoluzione di un secondo sistema comportamentale finalizzato alla riduzione del rischio di pericolo in tali circostanze. Secondo questa interpretazione, l'**ansia ha lo scopo d'informare la persona riguardo condizioni potenzialmente minacciose, anche in assenza di stimoli avversi espliciti e specifici**. Queste informazioni giungono dal tipico vissuto emotivo e affettivo negativo che accompagna l'ansia: un misto di preoccupazione, ostilità, sospettosità, disagio e basso tono dell'umore. Fin tanto che il livello di potenziale pericolo e d'incertezza non si modifica, questo stato emotivo ed affettivo negativo [e l'attivazione fisiologica che l'accompagna (ipersudorazione, cambiamenti repentini della frequenza cardiaca e della temperatura corporea, tensione muscolare, ecc.)] continua e si autoalimenta. *Le modalità più dirette, ma non sempre efficaci e salutari, attraverso le quali ridurre questo stato di disagio consistono principalmente in:*

- 1) aumento dell'esplorazione attentiva dell'ambiente che genera incertezza allo scopo di reagire prontamente all'eventuale comparsa di uno stimolo pericoloso;
- 2) preoccupazione e ruminazioni cognitive sulle conseguenze o sugli esiti del mantenimento dell'esposizione alla situazione percepita come potenzialmente pericolosa.

Richard Depue e Mark Lenzenweger ci tengono ad evidenziare che **non esistono risposte motorie specifiche associate all'ansia**; infatti, essi ritengono impossibili risposte motorie specifiche in condizioni d'incertezza, criticando in tal modo Gray che, negli anni '70, aveva teorizzato che il miglior indicatore dell'ansia è l'inibizione comportamentale. Come è stato spiegato nella parte iniziale di questo articolo, Richard Depue e Mark Lenzenweger considerano invece la **risposta di paura condizionata quella direttamente associata all'inibizione comportamentale e al freezing** (conclusione supportata anche da riscontri sperimentali in campo animale). Al contrario, *nelle condizioni stimolo d'incertezza, tipiche della risposta di ansia, sono necessarie cautela, modulazione locomotoria, maggiore esplorazione attentiva e attività cognitiva intensificata per permettere all'individuo di osservare attentamente l'ambiente e scoprire se il pericolo è davvero in agguato*. Per le sue caratteristiche l'**ansia** rappresenta un **sistema comportamentale generale** attivato da un'ampia tipologia di stimoli, mentre la **paura** è più **specifico** e si è evoluta per rispondere a stimoli specifici di importanza cruciale per la sopravvivenza. In conclusione, Richard Depue e Mark Lenzenweger, accettando le considerazioni di Davis e Barlow, ipotizzano che **le condizioni stimolo e le caratteristiche comportamentali della paura e dell'ansia siano differenti**. Nonostante i due sistemi comportamentali siano entrambi caratterizzati da una risposta simile di intensa attivazione fisiologica che rende somigliante il vissuto soggettivo negativo, lo stato di ansia è tipicamente prolungato, mentre quello di paura è breve e rapido ed è associato direttamente ad uno specifico stimolo di paura.