

EMOZIONI: I BRUTTI SCHERZI DELLA PAURA

Non è difficile intuire che non proveremmo paura alcuna se non avessimo un sistema nervoso, in particolare se non potessimo esercitare un'azione sulle nostre ghiandole surrenali, sulla contrazione e il rilasciamento dei muscoli. Sfogliando un manuale di neurofisiologia trovo che queste azioni vengono mediate dal *sistema nervoso somatico* e dal *sistema nervoso autonomo*; il primo regola le attività muscolari che consentono le posture e i movimenti, il secondo invece influenza le attività viscerali. È proprio quest'ultimo ad essere particolarmente implicato nelle emozioni. Dice il manuale:

Il SNA comprende il *sistema simpatico* e il *sistema parasimpatico*: il primo stimola le attività che sono utilizzate da un organismo in condizioni di emergenza e di stress (frequenza e forza del battito cardiaco, aumento della concentrazione dello zucchero nel sangue, aumento della pressione sanguigna); il secondo stimola le attività connesse con la conservazione e il ripristino delle riserve dell'organismo (diminuzione della frequenza cardiaca e aumento delle attività gastrointestinali). Il primo funziona negli stati di emergenza mentre il secondo regola le situazioni lente che comportano l'assimilazione e non richiedono dispendio di energia.

Vado oltre:

Il centro più importante del cervello implicato nell'attivazione e nella regolazione di questi sistemi è l'ipotalamo la cui parte posteriore porta alla liberazione di ormoni che stimolano la ghiandola ipofisi a produrre un ormone (l'ACTH) che si riversa nel sangue: questo ormone induce i surreni a produrre un altro ormone (ACH). Durante le situazioni di emergenza i surreni si svuotano di parte dei loro ormoni che metabolizzano gli zuccheri e regolano l'equilibrio idro-salino dell'organismo che viene così aiutato a reagire allo stress e ad organizzarsi una difesa².

Sul tavolo, appisolata sui miei fogli, c'è Fifi, la gatta. Non è da molto che ha mangiato e che ha portato a termine i suoi accurati lavacri: ora se ne sta quieta con le zampe ripiegate sotto il corpo, gli occhi chiusi, la coda ordinatamente raccolta e la testa affondata tra le spalle. In questo momento Fifi è sotto l'azione del parasimpatico: il pelo è liscio, la pressione è bassa; tutto l'organismo è concentrato sulla digestione. Se un rumore forte e improvviso dovesse svegliarla, orecchie e pelo si rizzerebbero, le pupille si dilaterrebbero, i muscoli entrerebbero immediatamente in tensione e il sangue affluirebbe dai visceri ai muscoli e al cervello. Entrato in funzione il simpatico, la gatta sarebbe pronta per la difesa. Ecco il volto positivo della paura: la possibilità di interpretare come segnali di pericolo una serie di stimoli e di reagire prontamente scappando e difendendosi.

Ci sono dei «segni» nell'ambiente che vengono letti come pericolosi dal nostro sistema nervoso e che mettono in moto una serie di reazioni che soltanto l'abitudine al controllo o la razionalità possono bloccare. Per esempio, il linguaggio minaccioso degli alberi di una foresta battuta dal vento può produrre dei lugubri presentimenti e mettere in crisi una persona:

[...] il giorno di Capo d'Anno [...] provai per la prima volta quella che ho chiamato la *Paura*; essa mi piombò letteralmente addosso non saprei dire come. Quel pomeriggio il vento fu particolarmente forte e più lugubre che mai, io lo ascoltavo e tutto il mio essere si univa a lui, vibrante, attendendo non so cosa.

D'un tratto la Paura, la paura terribile, mi invase: non era la solita angoscia dell'irrealtà, ma una vera paura, quel che si sente all'avvicinarsi di un pericolo, di una disgrazia. E il vento, quasi per aumentare il mio sgomento, sibilava con infiniti lamenti che si ripercuotevano nei gemiti sordi della foresta³.

Non solo le urla della foresta, ma anche i rumori improvvisi, i silenzi innaturali, il buio, l'isolamento, le novità, allarmano di per sé, a livello percettivo, pre-razionale.

Alcuni «segni», e soprattutto il loro minaccioso convergere, sono carichi di una tale forza percettiva da mettere a dura prova anche il sistema nervoso più resistente. Studiando i rapporti tra struttura urbana e violenza si è scoperto che taluni spazi urbani possono agire come stimoli scatenanti di reazioni di panico:

[...] il tracciato e la disposizione delle strade hanno un effetto considerevole. Strade strette, tortuose, fuori mano sembrano invitare alla violenza. [...] Il panico può rappresentare un'occasione specifica di conflitto interpersonale, fortemente influenzato dalle forme dello spazio fisico. Quando questo è ristretto al punto che vi è una sola, o poche, vie d'uscita si possono verificare delle corse affannose che portano a darsi battaglia, esacerbando la situazione di pericolo⁴.

In *Lord Jim* Conrad descrive con ricchezza di particolari i brutti scherzi che può fare la paura, in mare, su di una nave battuta dalle onde e dalla tempesta:

C'erano ottocento persone sulla nave, – disse Jim, inchiodandomi contro lo schienale della poltrona col suo terribile sguardo vuoto. – Ottocento persone vive: e loro urlavano a quell'unico morto di buttarsi giù e di salvarsi. «Salta, Giorgio! Salta! Oh! Salta!» Io stavo lì, con la mano sulla gru. Ero molto calmo. S'era fatto buio come la pece. Non si vedeva né cielo né mare. Per un momento non udii più che la scialuppa sbattere, sbattere sottobordo, contro lo scafo, mentre la nave sotto di me era piena di brusio. A un tratto il capitano urlò: «*Mein Gott!* Il nembo! il nembo! Tiriamoci fuori!». Col primo fischio di pioggia e la prima raffica di vento gridarono: «Salta, Giorgio! Ti prendiamo noi! Salta!». La nave beccheggiò lentamente; la pioggia la spazzava come colpi di mare, il berretto mi volò via; il vento mi ricacciava in gola il respiro. Come dall'alto di una torre udii un ultimo grido selvaggio: «Gioorgio! Oh, salta!». La nave stava affondando, affondando sotto i miei piedi ... a cominciar dalla prua.

E così Jim che era «secondo» sulla nave saltò nella scialuppa allontanandosi con altri tre e abbandonando ottocento persone in balia della tempesta. Jim aveva reagito, senza veramente accorgersene, ad un insieme di percezioni tanto rapide quanto violente che lo avevano indotto ad una serie di valutazioni sbagliate: la nave infatti fu poi soccorsa da una cannoniera francese. Jim dovette poi affrontare un processo e soprattutto l'onta di avere, per quell'unica volta nella vita,

ceduto al panico. Forse, spiega più avanti Conrad, Jim non aveva avuto paura della morte, ma del disastro:

La sua maledetta immaginazione gli aveva evocato tutti gli orrori di un panico, il precipitarsi furioso, le urla pietose, le scialuppe stracariche che imbarcavano acqua – tutti insomma gli atroci episodi di un disastro in mare, quali li conosceva da letture e racconti. Forse a morire era rassegnato, ma suppongo che volesse morire senza terrori in soprappiù, silenziosamente, in una specie di coma tranquillo. Una certa attitudine alla morte non è poi tanto rara, ma raro è incontrar uomini la cui anima, chiusa nell'impenetrabile e ferrea armatura della risolutezza, siano pronti a combattere fino all'ultimo una battaglia perduta: il desiderio di pace aumenta via via che la speranza svanisce, finché giunge a superare il desiderio stesso di vivere⁵.

L'immaginazione, un lavoro supplementare del cervello, può far temere l'immagine del disastro più del disastro, i suoi corollari più delle conseguenze ultime. Quello che fa più paura, lo aveva già detto Montaigne, è la paura. Questo concetto era molto chiaro anche ad Hitchcock che, lavorandoci sopra, riuscì a produrre dei pregevoli film. Contrariamente alla maggior parte degli autori di gialli, Hitchcock non si preoccupava di lesinare le informazioni agli spettatori e, invece di lavorare sulla paura dei protagonisti, lavorava sulla paura degli spettatori. Nei film di Hitchcock lo spettatore intuisce e vede il pericolo *prima* della vittima che, ignara, continua a leggere il giornale, a fare la doccia o a sbucciare le patate. Immaginando ciò che sta per accadere lo spettatore terrorizzato si torce sulla sedia e si rammarica di non poter in alcun modo avvisare la vittima e salvarla. È la sua immaginazione che lavora, sollecitata dall'arte di un grande illusionista.

(Anna Oliverio Ferraris, *L'assedio della paura*, Editori Riuniti, 1983)

² C.R. Noback e R.J. Demarest, *Il sistema nervoso*, Bologna, Zanichelli, 1981, p. 152.

³ M.A. Sechehaye, *Diario di una schizofrenica*, Firenze, Giunti-Barbera, 1955, p. 12.

⁴ K.R. Scherer, R.P. Abeles, C.S. Fischer, *Aggressività umana e conflitto*, Bologna, Zanichelli, 1981, p. 256.

⁵ J. Conrad, *Lord Jim*, Milano, Bompiani, 1966, pp. 112 e 137.