



Gioia e paura

Due emozioni e una dicotomia che, dal punto di vista psicologico, definisce altrettanti **movimenti speculari**, uguali e contrari, ovvero l'espansione versus la contrazione dell'io

Secondo Sant'Agostino, quattro sono le passioni che agitano l'anima: desiderio, gioia, paura e tristezza. In questo articolo, il secondo di una serie dedicata all'analisi di sette emozioni primarie, il fuoco viene posto sulle due centrali: *gioia e paura*; una dicotomia che, dal punto di vista psicologico, definisce due movimenti speculari, uguali e contrari, in altri termini l'espansione versus la contrazione dell'io.

Costituendo un sistema di segnalazione psicofisica, le emozioni hanno un alto valore adattivo in quanto consentono una reazione immediata agli stimoli, promuovendo l'integrazione fra l'individuo e l'ambiente in cui è inserito. Ciò è particolarmente evidente nel caso della paura, vero e proprio "salvavita" in dotazione a tutti gli organismi biologici complessi che abitano il pianeta. Questa potente emozione, scatenata dalla percezione di un pericolo, determina infatti, nello spazio di pochi secondi, uno *switch* metabolico che modifica l'assetto fisiologico in maniera radicale: si tratta della famosa reazione di "fight or flee", "combattere o fuggire".

In estrema sintesi, la paura sollecita il rilascio nel sangue di sostanze ormonali (adrenalina, ossitocina, cortisolo ecc.) che causano aumento della frequenza cardiaca, accelerazione del ritmo respiratorio e altre reazioni. Sul piano neurologico, si determina una parziale disattivazione del livello corticale (pensiero "astratto", o "dichiarativo") a favore di quello "limbico" (pensiero "operativo", o "procedurale"): il cervello inizia cioè a funzionare secondo modalità più arcaiche, ma anche maggiormente funzionali al compito di sopravvivenza, facilitando gli automatismi e il ricorso a modelli comportamentali istintivi (o "di base"). Tale configurazione è caratterizzata da un marcato incremento della potenza muscolare, con accorciamento dei tempi di reazione, da una parziale anestesia somatica, da una relativa ipersensorialità e, infine, dalla riduzione delle capacità di ragionamento astratto. A livello psicologico, ciò si traduce in una focalizzazione attentiva, sensoriale e cognitiva su pochi elementi per volta (la cosiddetta "visione a tunnel").

Lo stato di attivazione promosso dalla paura rende conto della

connotazione paradossalmente piacevole di questa emozione, caratteristica che ha decretato il successo di innumerevoli film di genere, dal *thriller* all'*horror*. Tuttavia, muovendosi lungo il gradiente dell'intensità, la paura è suscettibile di evolvere in angoscia (dal latino *angustia(m)*, "strettezza", da *angere* "stringere"), ed eventualmente in terrore, che coincide con il grado massimo di compressione dell'io, mentre l'ansia, che è uno stato di paura "senza oggetto", viene spesso vissuta come

una sensazione di costrizione toracica.

Se ora prendiamo in esame il lessico associato all'emozione di gioia, ci accorgiamo che si tratta di una terminologia opposta a quella usata per descrivere la paura: si dice infatti "ho provato una gioia incontenibile", o anche "smisurata"; così come è diffusa l'espressione "scoppiare di felicità". La gioia è quindi descritta nei termini di un'espansione dell'io che, nella sua forma più immediata, deriva "dall'acquisizione di un Bene o dalla sicurezza di poterlo possedere a breve" (John Locke, 1632-1704, filosofo britannico, considerato uno

dei padri dell'Empirismo), mentre, nelle forme più sublimite – per esempio in quelle raggiunte attraverso la pratica della meditazione buddhista o della preghiera cristiana – evolve nell'identificazione del sé con sistemi di riferimento più ampi, quali la specie umana, l'insieme delle creature viventi, il cosmo o addirittura Dio.

Su scala "ridotta", questo stesso processo "espansivo" è sotteso alla gioia procurataci dall'incontro con qualcuno – familiare, amico/a, amante – con cui sentiamo di riuscire a comunicare: la connessione con l'altro amplia infatti per definizione lo spazio psicologico, "annettendoci" una dimensione aggiuntiva e condivisa. In questo senso, la gioia coincide con il superamento del limite dato dalla propria individualità, e quindi, per estensione, con il superamento del limite ontologico fondamentale costituito dalla morte: paradigmatica è infatti la gioia per una nascita, che oppone alla fine un nuovo inizio. Se la paura è sempre, in maniera più o meno diretta, paura di morire, allora la gioia è, quasi inevitabilmente, gioia di vivere.

