

Le dimensioni della paura: uno studio nella fase di passaggio tra fanciullezza e adolescenza

MARIA RITA SERIO

In questa ricerca sono state verificate l'incidenza, l'intensità, le tendenze trasformative ed i contenuti specifici dei vissuti di paura nella fase d'età che si colloca fra la fanciullezza e la prima adolescenza.

Lo scopo è quello di ottenere un profilo dei processi d'elaborazione dei vissuti di paura non sintomatici, attraverso uno studio di una popolazione generale e non clinica.

Lo studio è a carattere esplorativo e differenziale/correlazionale, senza alcuna manipolazione delle variabili.

Perché proprio la paura? Perché pensiamo che sia un sentimento che accomuna tutti. Una costante del vivere umano sia individuale che collettivo. È l'emozione della paura, che ci permette di reagire, energicamente, alle avversità della vita. La paura ha permesso all'uomo primitivo di difendersi dagli animali feroci, e in questo modo, sopravvivere.

Possiamo paragonarla ad una dea bifronte: può essere buona ma anche cattiva, può proteggerci ma anche farci ammalare; nasce nella parte più intima del nostro cervello, l'amigdala, e dobbiamo a lei quel gusto dell'avventura, dell'ardimento, del "no-limits", ma sa anche essere infida, può sfuggire al controllo della ragione e diffondersi subdolamente nelle pieghe più oscure del nostro sistema nervoso ottenebrando il nostro Io e sottraendo, sempre di più, quei gusti della vita che rendono alcuni nostri momenti "magici" (Oliverio Ferraris, 1983).

La paura, diceva Darwin, è un'emozione che accomuna le varie specie in quanto permette di prefigurare il pericolo ed eventualmente di sottrarvisi.

Freud considera che le situazioni paurose, provenienti dal mondo esterno, che un soggetto può provare, non sono altro che espressioni di pericolo del proprio mondo interno. Ciò è in sintonia con l'assunto generale della teoria psicoanalitica secondo cui gli oggetti esterni non sono ricercati in se stessi, ma vengono desiderati soltanto perché su di essi si scaricano le pulsioni che provengono dall'interno (Oliverio Ferraris, 1980).

Davanti ad un pericolo esterno, possiamo decidere di fuggire, mentre, come afferma Freud, è impossibile farlo per il nostro mondo interno.

Possiamo considerare il senso d'impotenza psichica, come la fonte basilare di paura, contro la stimolazione pulsionale.

Campione

Il campione testato è composto da un totale di 100 studenti delle scuole superiori della provincia di Lecce e Brindisi.

Sono stati valutati 50 ragazzi d'età compresa tra i 14 e i 16 anni, e 50 ragazze sempre della medesima fascia d'età.

Strumenti

È stato somministrato al campione un questionario dove si chiedeva al soggetto: *“Quali tra le seguenti paure temi di più?”* con a seguito un elenco di 18 paure più frequenti e: *“Nei rapporti con gli altri che cosa temi di più?”* con a seguito 15 paure.

In questa sede presentiamo solo la prima parte della ricerca, riservando l'analisi delle paure relazionali ad un altro lavoro.

Il questionario presentava sul frontespizio una nota che specificava come tutte le informazioni relative all'età, al sesso, alla classe ed alla residenza fossero necessarie per analizzare ed ordinare i dati, ma senza nessun collegamento alla persona.

Analisi dei dati

Essendo uno studio retrospettivo l'attendibilità per le età precedenti è relativamente bassa, perché i soggetti tendono ad interpretare il vissuto passato alla luce del presente, e questo in modo irregolare. Ciò avviene poiché in alcuni casi essi amplificano le differenze (ciò è legato al processo d'identificazione adolescenziale che favorisce l'abbandono o il rifiuto del proprio Io infantile) mentre in altri casi non colgono le trasfor-

mazioni e tendono a costruire delle pseudo memorie (cioè leggono il passato come erroneamente più simile al presente di quanto esso non sia stato in realtà). In generale possiamo prevedere una varianza di errore più elevata per i dati retrospettivi ed un andamento irregolare (varianza sia positiva sia negativa). Alcune risposte al nostro questionario confermano queste previsioni e mostrano delle progressioni non lineari.

Riportiamo di seguito le tabelle relative alle paure con le relative variabili.

Alla domanda “*Quale delle seguenti paure temi di più?*”? In riferimento alla paura della morte il campione da noi esaminato ha fornito le seguenti risposte indicate nella figura 1.

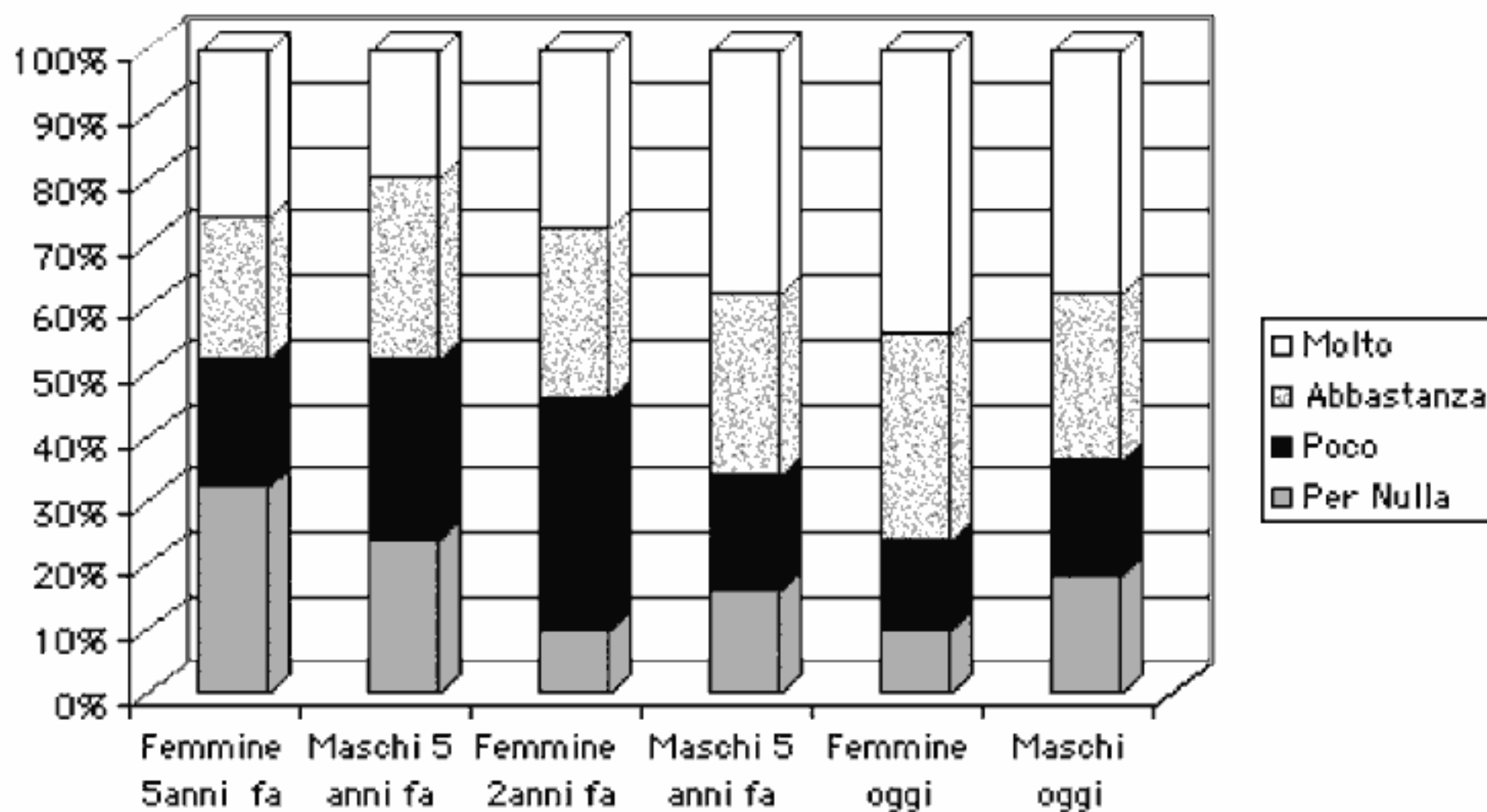


Fig. 1 - Paura della morte

Come si evince dal grafico la paura della morte aumenta con l'età, ed è maggiore nelle ragazze che nei ragazzi. Questa differenza potrebbe essere interpretata come l'effetto di una maggiore maturazione nelle femmine rispetto ai maschi, in questa fascia d'età.

La paura è una delle emozioni fondamentali con cui noi nasciamo e che, come ogni emozione, ci aiuta ad organizzare meglio la nostra vita. In realtà tutte le paure hanno origine dalla paura della morte. Il nostro inconscio non è capace di immaginare la morte per cause naturali. Lo stesso Freud scrive (1915): “*Il nostro inconscio quindi non crede nella propria morte; si comporta come se fosse immortale*”. È dunque, la consa-

pevolezza che noi siamo persone finite, e che un giorno la nostra vita finirà, l'elemento scatenante che genera tutte le altre paure.

Come possiamo esorcizzare questa paura? Semplicemente accettando la nostra condizione umana, quella di esseri umani che nascono e che inevitabilmente muoiono. Un altro modo per esorcizzare le paure è quello di dividerle. Basti pensare a quanto è accaduto nei campi di concentramento. Non c'era possibilità d'uscita, né una via di scampo, l'unica consolazione, l'unica fonte di coraggio era quella di stare insieme di condividere le paure.

La seconda paura è la morte dei propri cari.

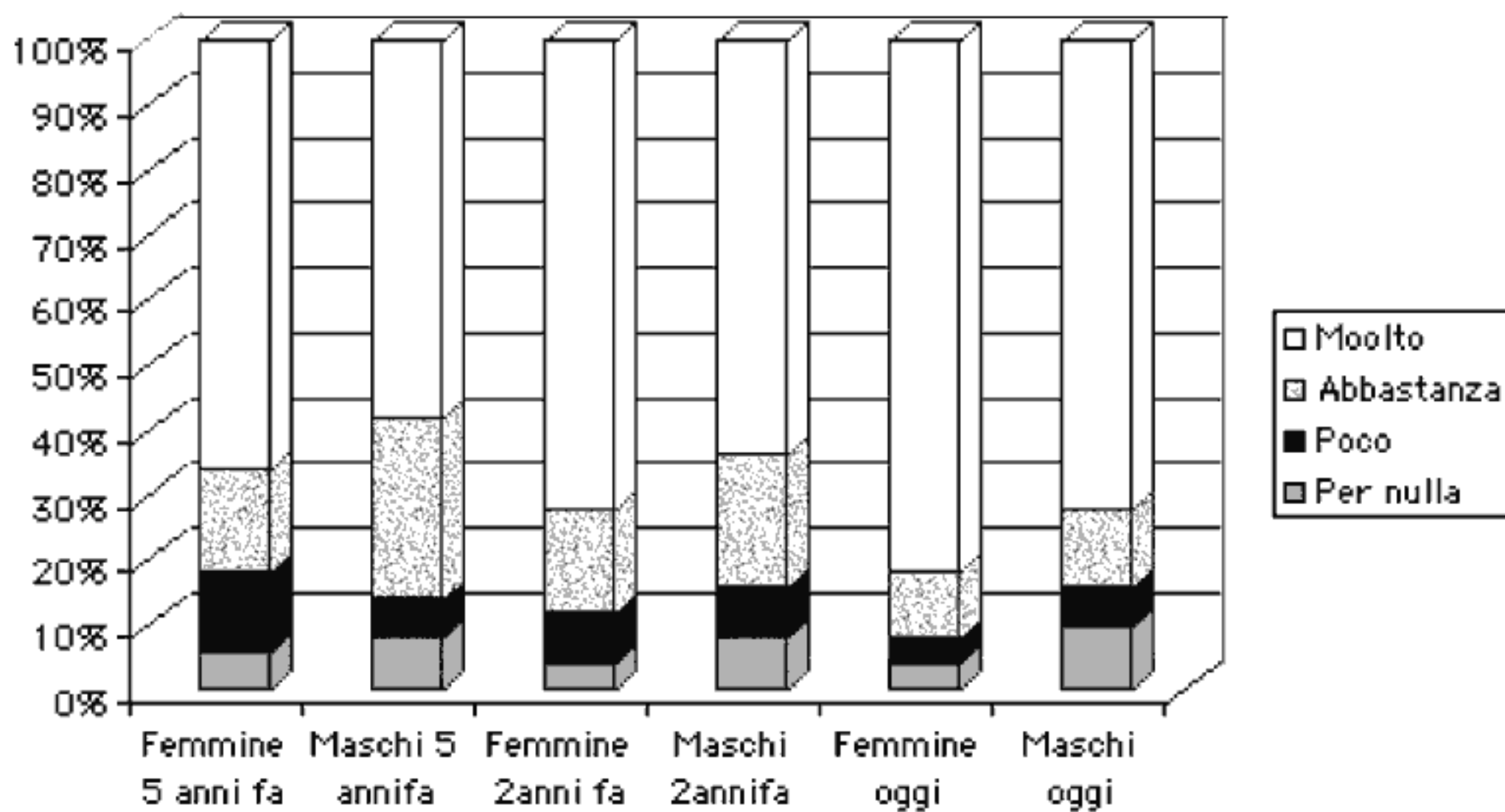


Fig. 2 - La morte dei propri cari

Dal grafico (fig.2) si evince che la paura della morte dei propri cari è molto alta in qualsiasi età. Non ci sono differenze rilevanti tra femmine e maschi. Secondo la teoria dell'attaccamento di Bowlby (1973) avere un legame con una persona significa voler bene, sentirsi sicuri. Di conseguenza, ogni pericolo di perdita suscita angoscia, sofferenza.

Le difese più importanti della paura sono proprio gli affetti, il voler bene, il sentirsi sostenuti. Quando noi comprendiamo che la propria sicurezza, che è una terapia tra virgolette della paura, sono le persone care, l'idea che queste persone possano scomparire ci fa sentire insicuri. Senza sicurezza si ha paura. Semplicemente possiamo dire che gli affet-

ti che vanno dall'amicizia all'amore, sono delle grandi terapie per la paura. Si comprende, quindi, il motivo per il quale la perdita di una persona cara, che ci dà sicurezza, ci getta nella paura.

La perdita di una persona cui si è legati emotivamente, non è solo una grave perdita affettiva, ma rappresenta un cambiamento che contrasta con il nostro istinto di conservazione. L'isolamento e la solitudine che si prova dopo una perdita significativa aumenta il livello personale del rischio. Di conseguenza il pericolo del lutto non consiste solo ed esclusivamente nel dolore che deriva dalla perdita affettiva, ma anche nel rischio di perdere il proprio Io. Uno sconvolgimento profondo delle abitudini, delle aspettative e dei progetti, può, infatti, portare a crisi di identità non sempre superabili (Oliviero Ferraris, 1980).

L'altra paura esaminata (Fig.3) è la "separazione dalle persone che ami".

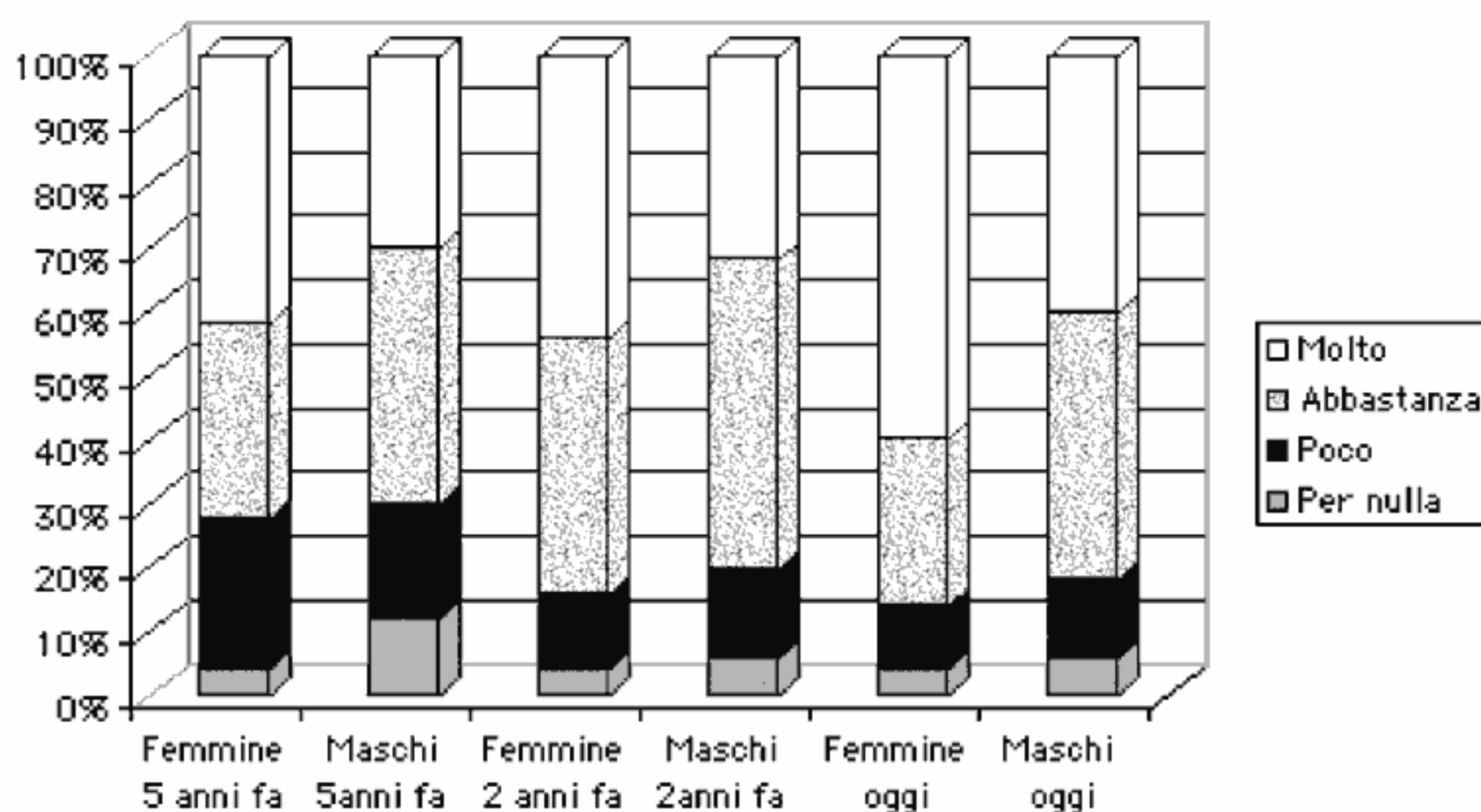


Fig. 3 - La separazione dalle persone che ami

È una paura molto alta in qualsiasi fascia d'età. Sia nelle ragazze che nei ragazzi. Anche qui dobbiamo far riferimento alla teoria dell'attaccamento di Bowlby. Per cercare di capire questa paura basta osservare come reagisce un neonato quando non vede più la madre: strilla, piange, e la cerca con gli occhi, e se qualcun altro cercherà di consolarlo, per protesta, urlerà con tutto il fiato che ha in gola. Un atteggiamento analogo ha la persona adulta nel momento in cui c'è una separazione, un allontanamento dalla persona amata.

La presenza di una persona a noi cara, la sua vicinanza, il contatto fisico, sono in grado di influire sul nostro senso di sicurezza, sul controllo delle nostre reazioni emotive.

I prossimi grafici rappresentano la paura della violenza sessuale (Fig.4) e della violenza in genere (Fig.5).

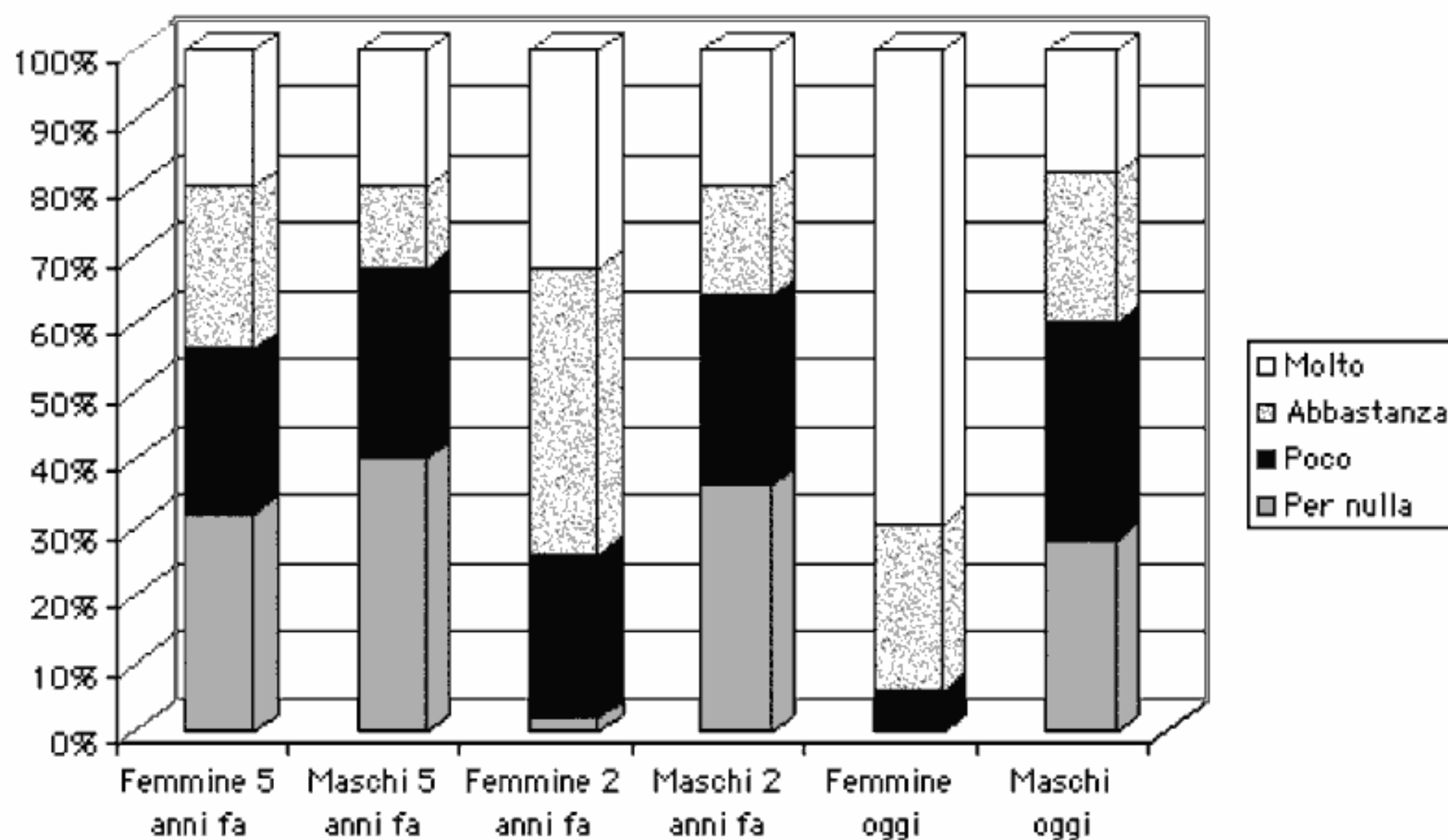


Fig. 4 - La violenza sessuale

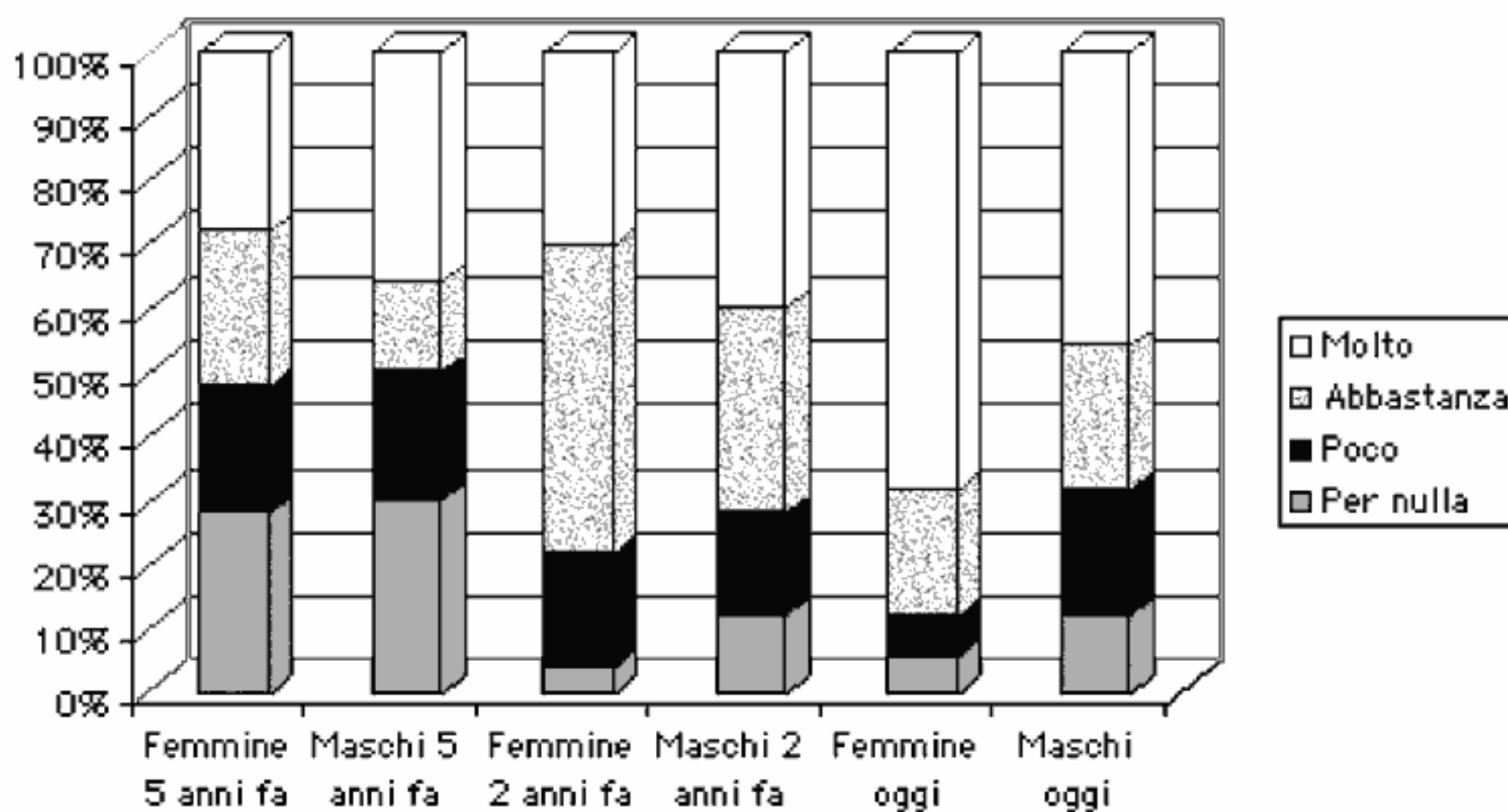


Fig. 5 - La violenza (in generale)

Nel grafico 4, che presenta la distribuzione delle risposte per la paura della violenza sessuale, assistiamo ad una brusca e significativa variazione nelle ragazze nella terza fascia di età. Questo corrisponde, con ogni verosimiglianza, all'immaginabilità del rischio come evento concreto. Nel caso dei maschi esiste, al contrario, un incremento modesto e statisticamente poco significativo, probabilmente perché si tratta di un'eventualità evocata astrattamente, ma non temuta concretamente.

La paura della violenza (fig.5), secondo il nostro campione, è una paura che aumenta con l'età. È una paura che le ragazze avvertono molto di più rispetto ai ragazzi. La differenza sembra parallela alla trasformazione puberale, pertanto si può ipotizzare che l'acuirsi di questa paura sia causato dalla trasformazione della percezione di sé che, tipicamente, s'instaura alla pubertà. Naturalmente la nuova percezione di sé del corpo femminile fa emergere, nel confronto con gli altri, i limiti staturali, ponderali e di masse muscolari.

Il grafico seguente (Fig.6) rappresenta la paura del terrorismo.

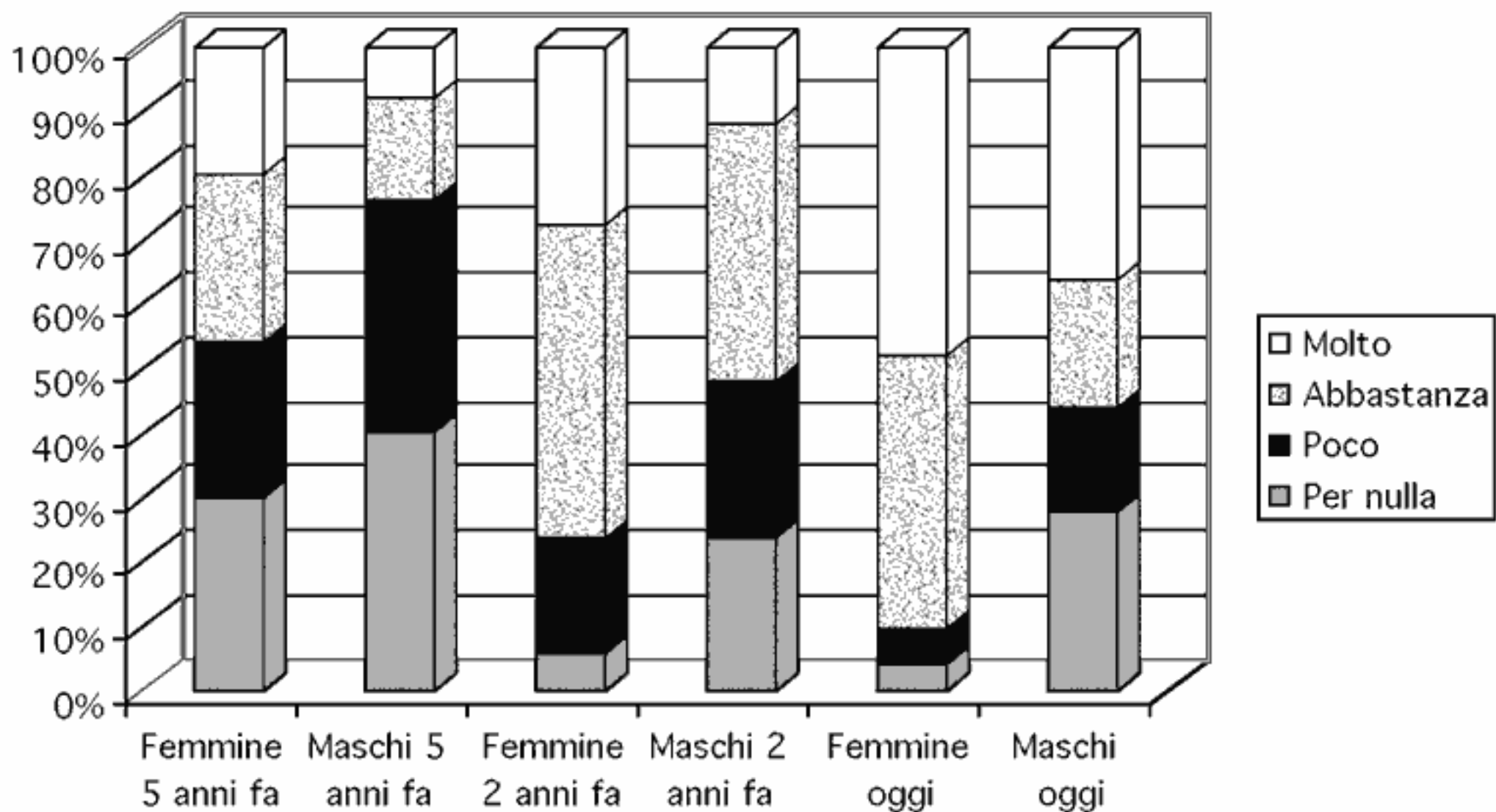


Fig. 6 - Il terrorismo

Anche la paura del terrorismo avanza con l'età. È superiore nelle ragazze che nei ragazzi, in tutte le tre fasce d'età. Mai come ora il tema della paura del terrorismo è attualissimo. Si tratta di un'ansia comprensibile che nasce dalla domanda: "Capiterà anche a me?". Possiamo defi-

nire la paura del terrorismo come un nuovo stress collettivo, che pur non sfociando in vere e proprie patologie influenza in modo rilevante la percezione del futuro. La paura del terrorismo è una paura molto ridotta quando i soggetti erano ancora fanciulli.

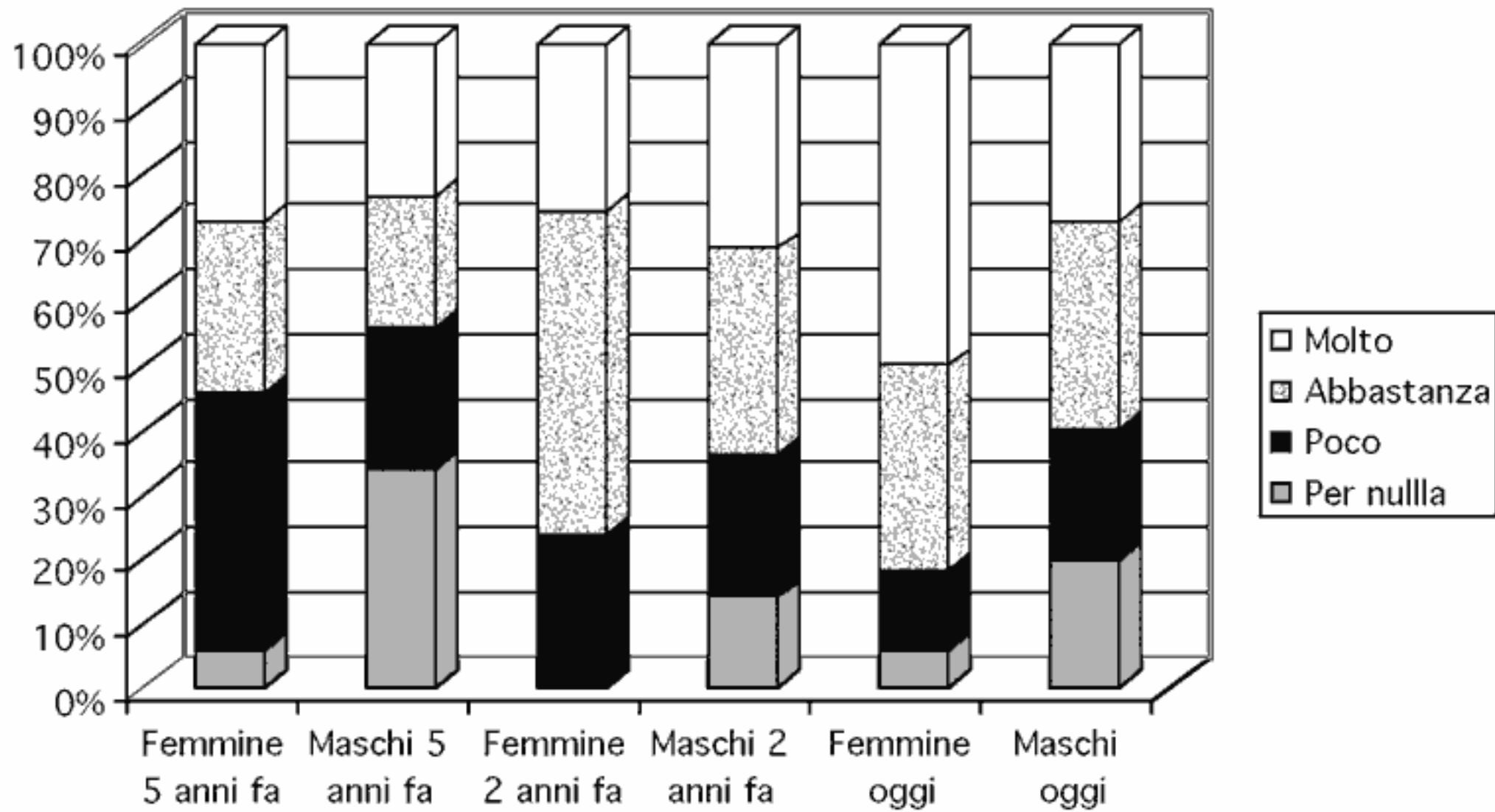


Fig. 7 - La solitudine

La paura della solitudine è una paura che aumenta, ma non in modo significativo, con l'età. Essa si presenta in modo simile sia nelle ragazze sia nei ragazzi. È una condizione spiacevole, a volte spaventevole, che spesso diventa un nemico da fuggire a qualsiasi costo. Fa paura non poter condividere i propri sentimenti, le proprie emozioni, con qualcuno. Fa paura non essere pensati. Fa paura non essere amati. Fa paura essere soli. L'uomo non è un'isola. Ha bisogno di interagire con il mondo esterno. Possiamo dire che l'essere umano si sente di esistere, di contare qualcosa solo se riesce a stabilire delle relazioni, se in esse si sente riconosciuto, rispettato, amato.

L'isolamento rappresenta in molti casi una situazione di minore sicurezza e, se prolungato nel tempo, provoca una limitazione delle potenzialità personali. La fine di un amore, la morte di una persona cara, od uno stato d'isolamento, di solitudine "emotiva" mettono in moto dei meccanismi simili, in quanto aumentano la percezione della propria fragilità personale.

Interessante potrebbe essere la percentuale bassissima se non assente

della voce “per nulla” nelle ragazze, comunque sia nelle ragazze che nei ragazzi la percentuale sia della voce “abbastanza” che “molto” è rilevante.

Nella fig.8 si esamina la paura del sentirsi criticato. Possiamo dire che la paura dell’essere criticato è una paura che interessa sia ragazzi sia le ragazze, più o meno in qualsiasi fascia d’età. L’unica differenza la possiamo trovare (ma ad un livello tendenziale e statisticamente non significativo) nel confronto dei due sessi nella fascia d’età intermedia, dove la paura dei maschi, in percentuale, è leggermente inferiore a quello delle femmine. Si può notare, inoltre, che esiste un calo tendenziale nella paura di essere criticato con l’aumentare dell’età. Questo dato è interpretabile come una conseguenza del rafforzamento dell’IO.

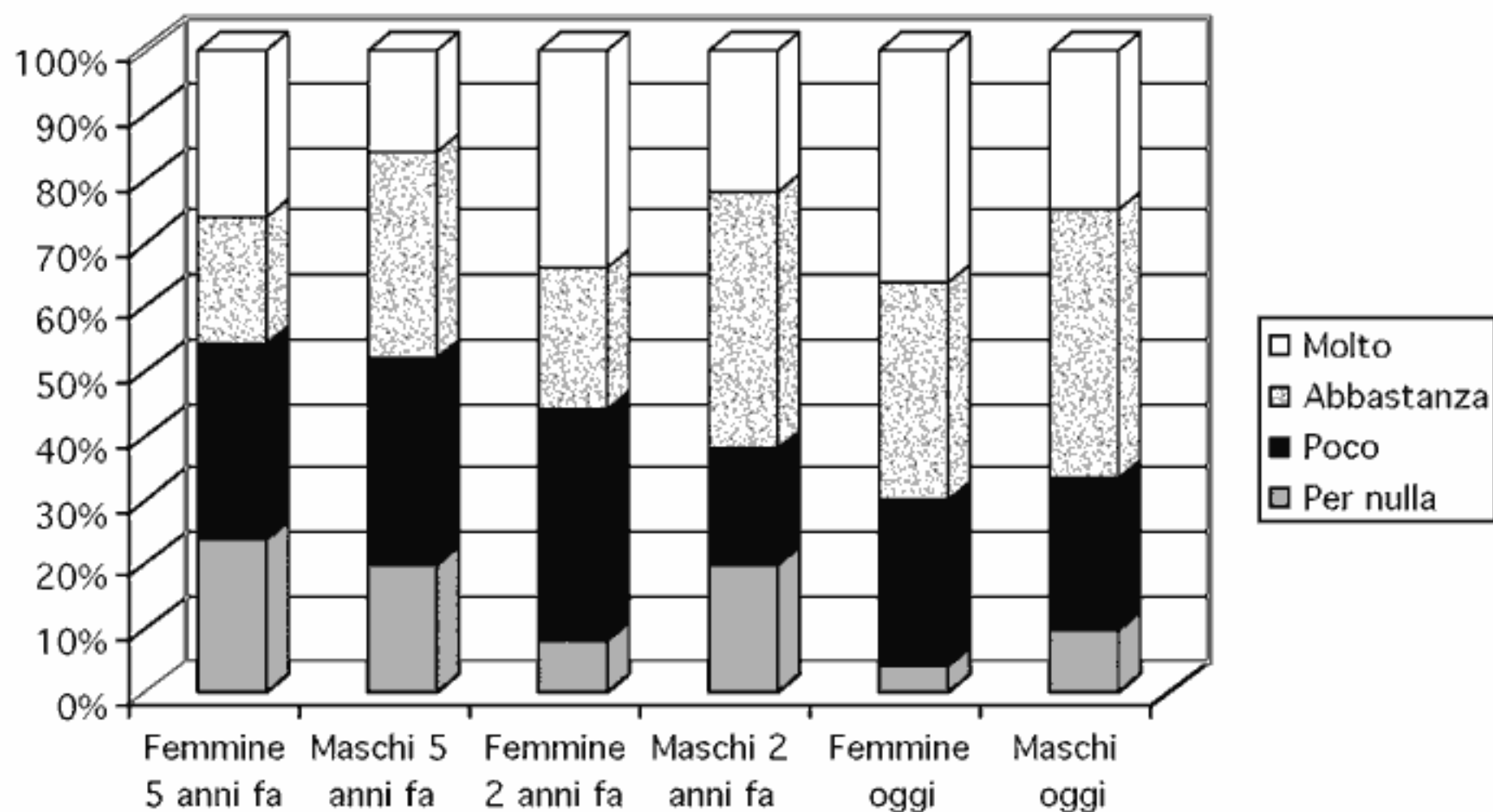


Fig. 8 - Il sentirsi criticato

Nel grafico 9 si esamina la paura di essere rifiutati. È una paura che, secondo il nostro campione, aumenta con l’età. La paura di essere rifiutati nasce dal normale desiderio di essere amati e ammirati. Una prestazione imperfetta non solo allontana l’obiettivo che si voleva raggiungere ma espone alla critica e alla svalutazione. Dal grafico possiamo subito dedurre che nelle ragazze la risposta per nulla sparisce con l’aumento dell’età. Ciò si può interpretare come un sintomo della dipendenza, quindi come una differente collocazione legata a fattori educativi che confermano gli stereotipi di genere. Il timore del rifiuto deriva dalla paura dell’abbandono e dalla consapevolezza, culturalmente acquisita, che il proprio spazio d’autonomia non è un be-

ne da difendere ma una caratteristica socialmente criticata e discussa. Nel caso dei soggetti di sesso maschile quasi tutte le spinte educative vanno nel senso opposto, di valorizzazione dell'autonomia, della dominanza sociale, del sapersela cavare da soli. Pertanto, ammettere di avere questo tipo di paura equivale ad un'ammissione di scarsa virilità. Quindi le differenze tra i due sessi sono non del tutto attendibili, nel senso che la risposta può essere stata distorta verso due direzioni opposte in relazione alla spinta a farti accettare e ben giudicare da parte di chi ha fatto questa ricerca.

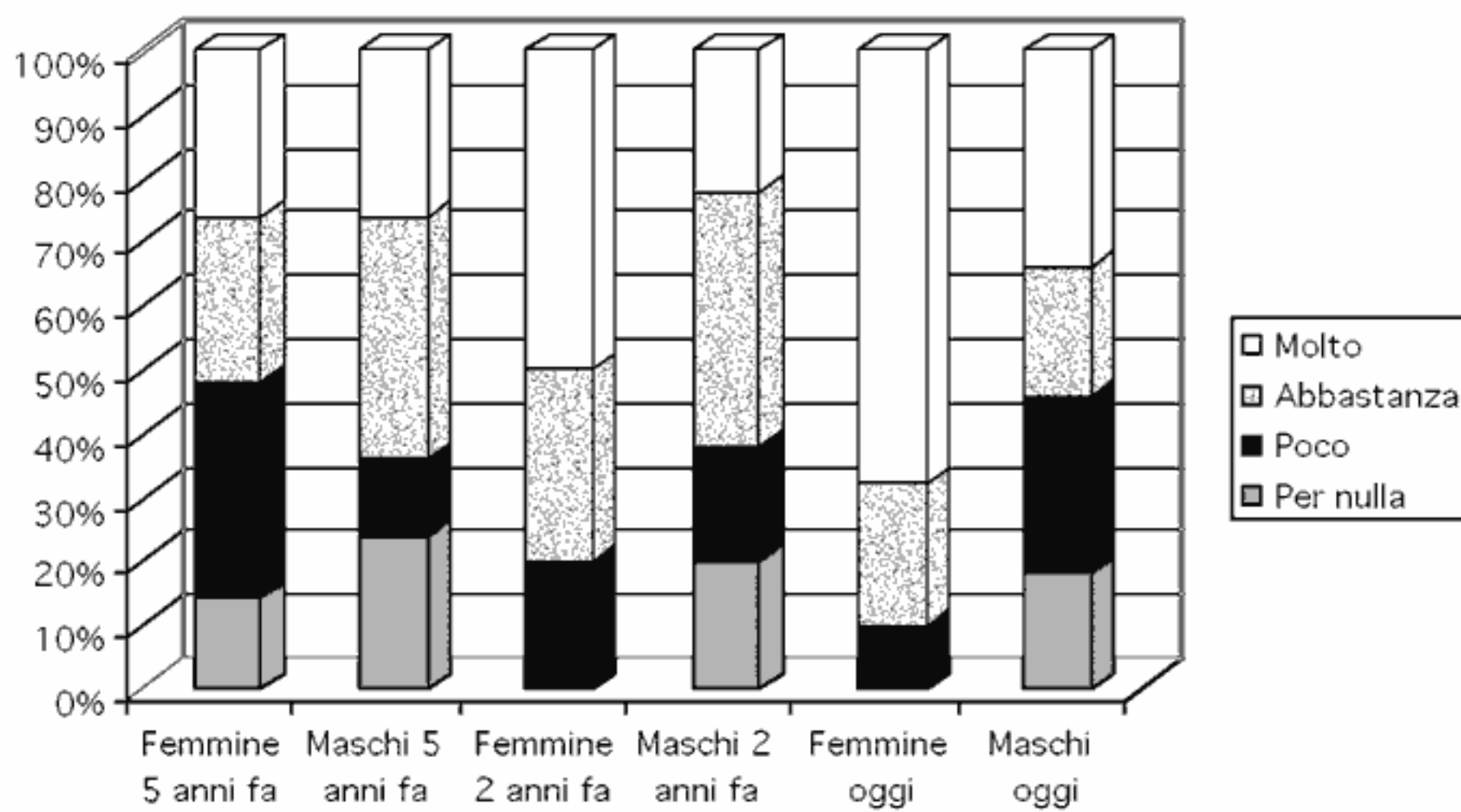


Fig. 9 - Il sentirsi rifiutato

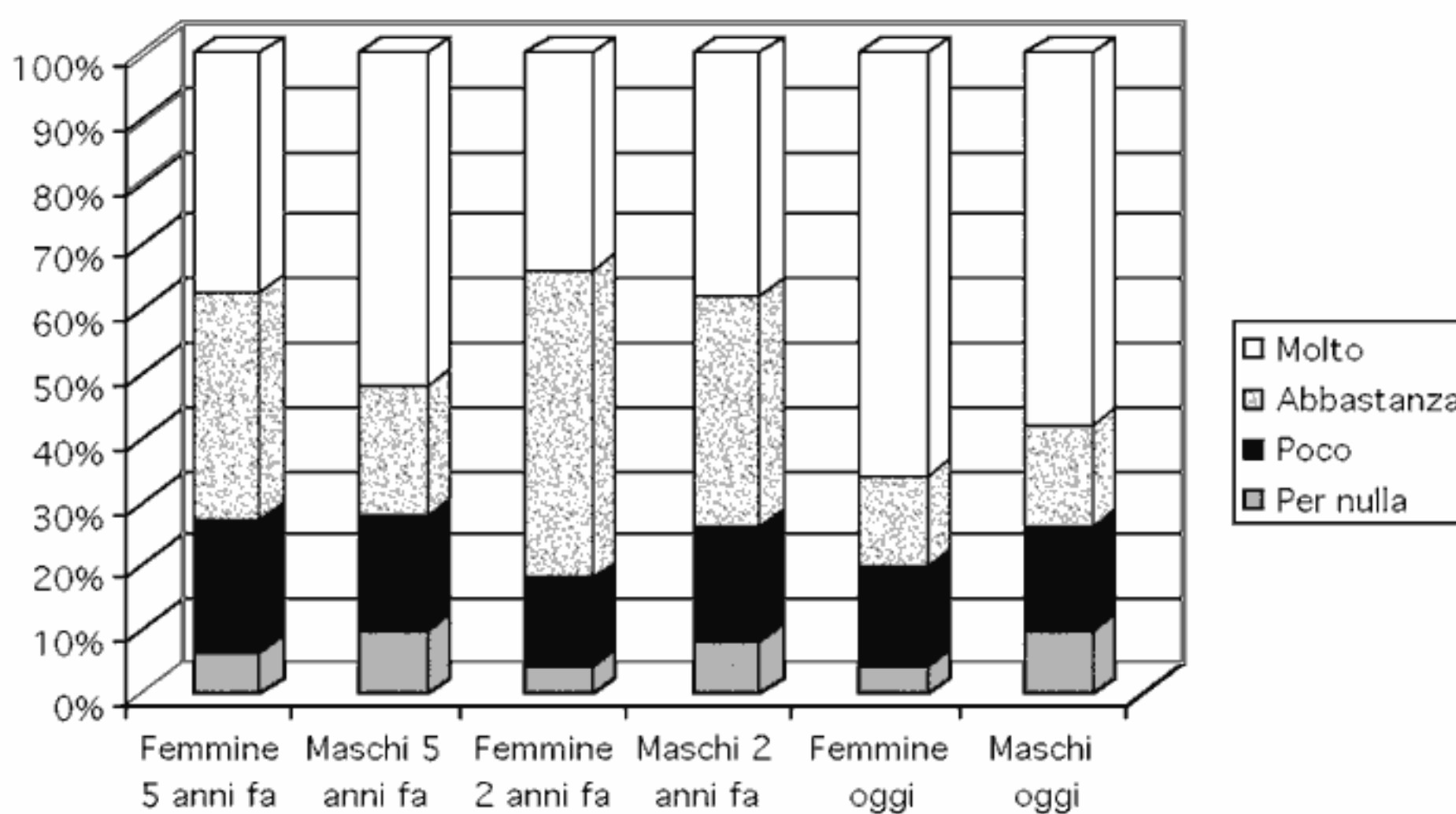


Fig. 10 - Paura della malattia

La paura della malattia (fig.10) è una paura che interessa tutti, sia ragazzi sia ragazze. È una paura che è presente con più radicalità oggi, ma è sempre presente nel corso della vita. Le percentuali delle voci “per nulla” “poco” sia nelle ragazze sia nei ragazzi sono molto basse. I valori relativi alla voce “molto” aumentano con l’età. La risposta “abbastanza” è un dato rilevante nella fascia d’età intermedia.

Da un’indagine da noi condotta (Serio, 2004) su 140 pazienti in trattamento chemioterapico, l’80% degli intervistati ha risposto che il dolore, la sofferenza e dunque l’essere malati, fa più paura della morte stessa. Ciò avviene perché è un dolore afinalistico, che non ha come obiettivo la guarigione, ma la morte, e questo rende tutto più insopportabile, straziante, lancinante, intollerabile.

Non posso dimenticare le parole di una giovane donna, che vi riporto, perché mi sembra che esprimano molto bene il grande paradosso del “coraggio di accettare di avere paura”.

Mi hanno operato per la seconda volta il seno per togliermi il male, ma i medici non mi hanno tolto la paura. Non posso negarlo. Il mio orgoglio m’impedisce di ammetterlo. Ma è così, ho paura. La paura ti avvolge, ti afferra, ti stringe, ti opprime. Gli ho urlato contro, con tutto il fiato che avevo in gola, con tutta la rabbia che avevo dentro, con tutta me stessa: “Non voglio morire, non voglio soffrire, non voglio attraversare nuovamente il tunnel della chemio”. Ma mi sono accorta che non serve a niente. Inutile disperarsi. Vano angosciarsi. La paura non è un nemico da combattere fuori di me, ma è un nemico che è dentro di me! Allora ho capito una cosa importante: bisogna avere coraggio e accettare la paura. Solo affrontandola, la si può sconfiggere!

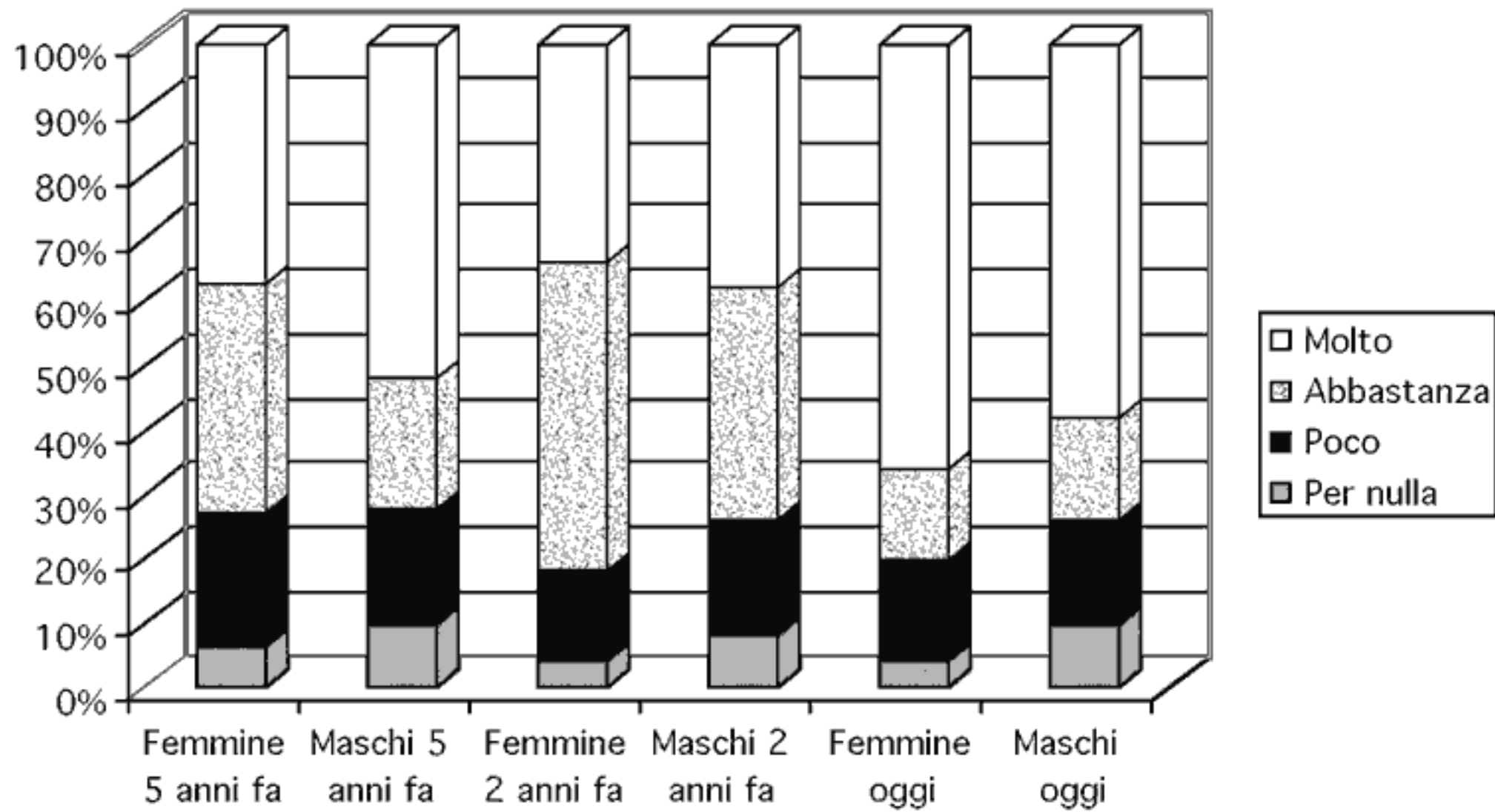


Fig. 11 - Il dolore fisico

Come si evince dall'istogramma di frequenza (fig.11) il campione maschile presenta delle differenze statisticamente poco significative rispetto al campione femminile. Anche l'andamento con il trascorrere dell'età è poco regolare e presenta incrementi non molto rilevanti.

Alla radice della paura del dolore c'è la non comprensione di ciò che ci sta accadendo, e questo porta ad un'angoscia ancora più profonda, quella di non essere, ovvero la paura della morte.

La paura di un intervento chirurgico (fig.12), che combina la paura della morte e la paura del dolore fisico, non sembra avere un andamento differenziato in modo significativo tra ragazzi e ragazze e presenta un modesto incremento in entrambi i sessi con l'aumentare dell'età.

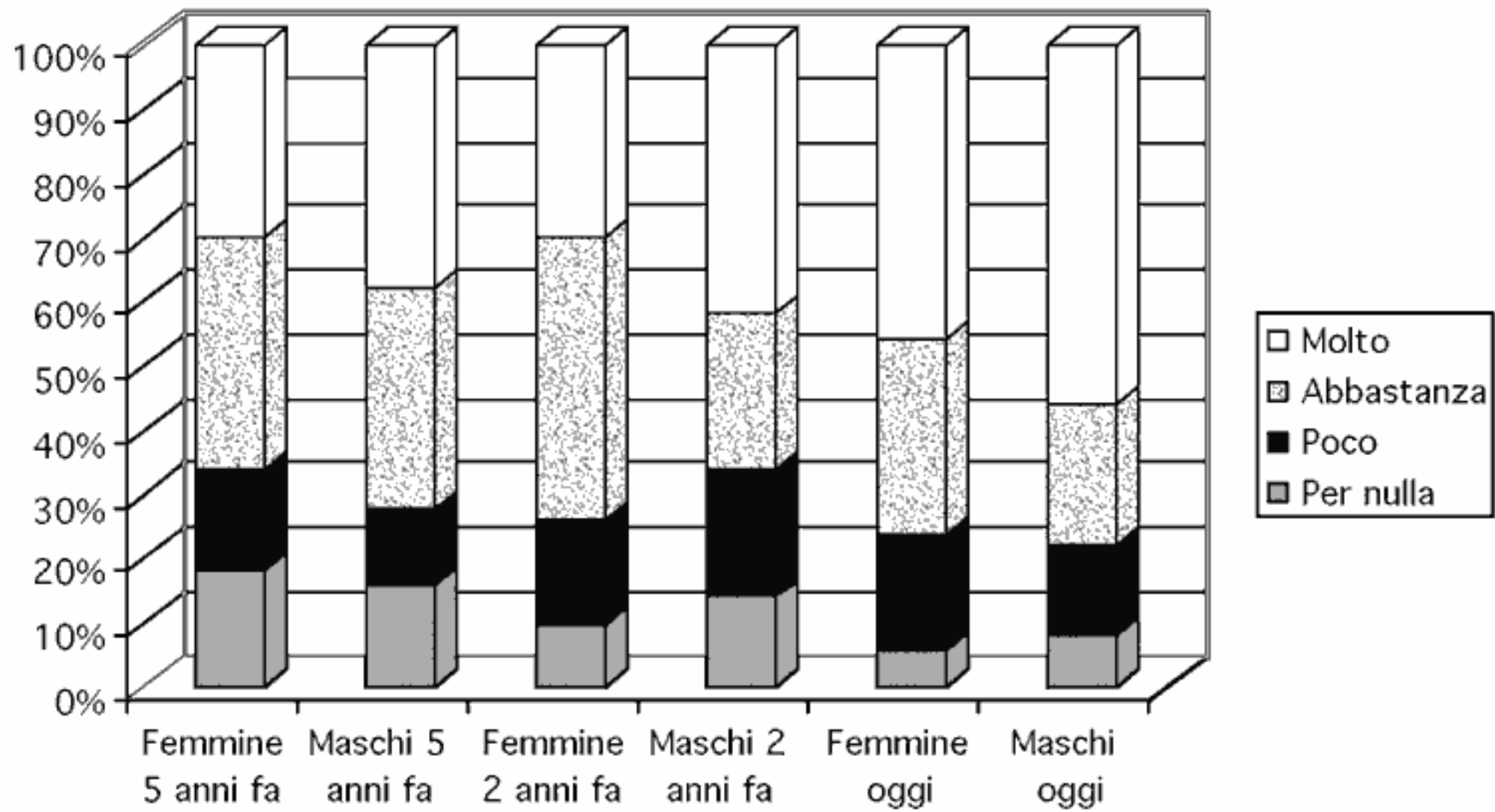


Fig. 12 - Un intervento chirurgico

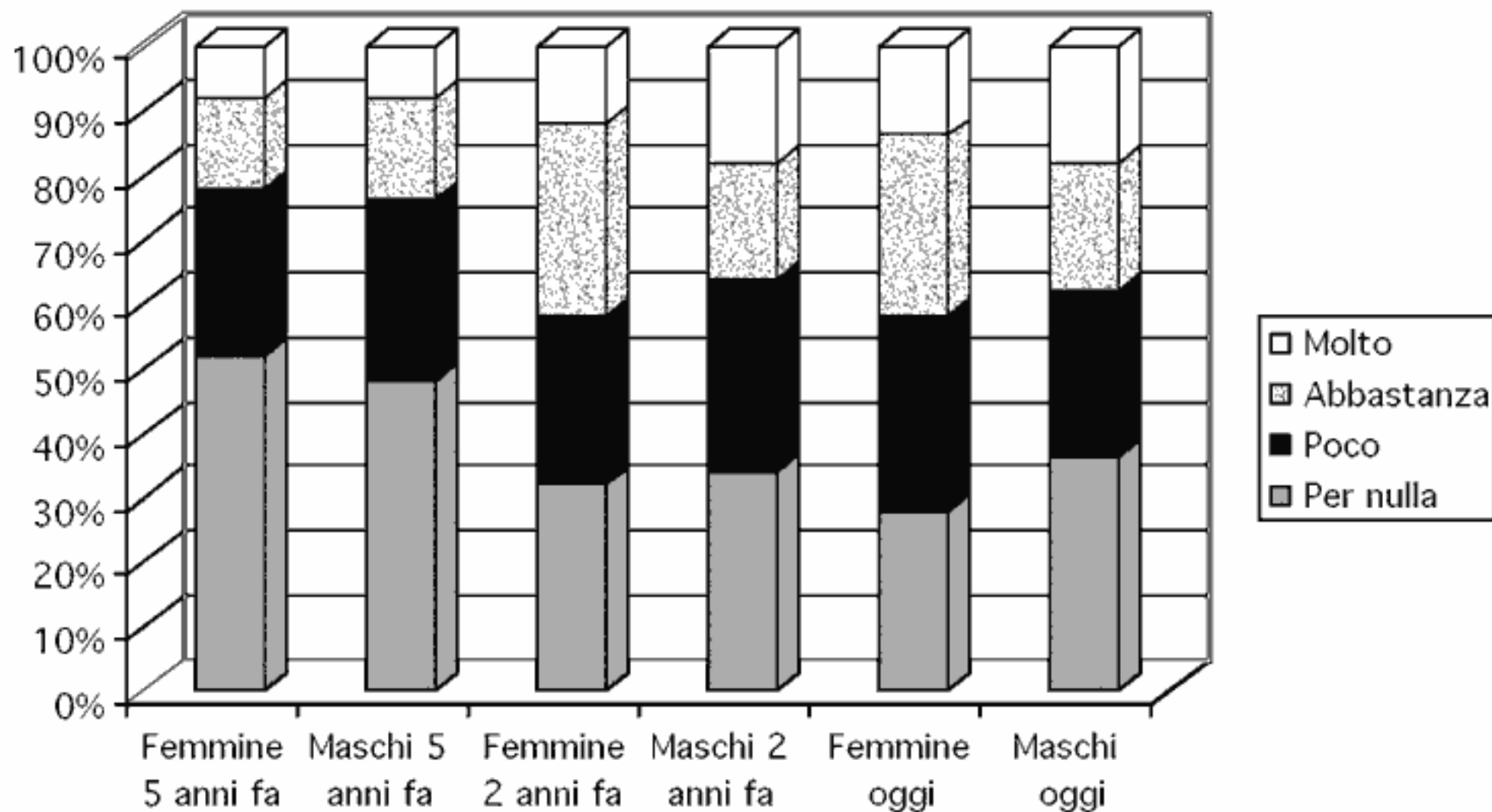


Fig. 13 - Paura del futuro

Il futuro (fig.13), secondo il nostro campione, non fa paura. Non ci sono differenze significative tra femmine e maschi. Anche per la paura della novità (fig.14) e la paura dell'aldilà (fig.15) si possono fare le medesime considerazioni.

Questo lo si può spiegare perché il fanciullo, crescendo, impara a dominare il timore dell'ignoto, sia perché le sue conoscenze sono maggiori, sia perché matura la capacità di superare gli eventi. Anche se dobbia-

mo dire che il timore dell'ignoto resta sempre una paura potenziale, lungo tutto l'arco della vita di una persona. Molti soggetti sanno come padroneggiarla, altri invece, vivono stati d'ansia e di panico dovuti alla percezione che, la propria conservazione, fisica e psichica, è messa a repentaglio.

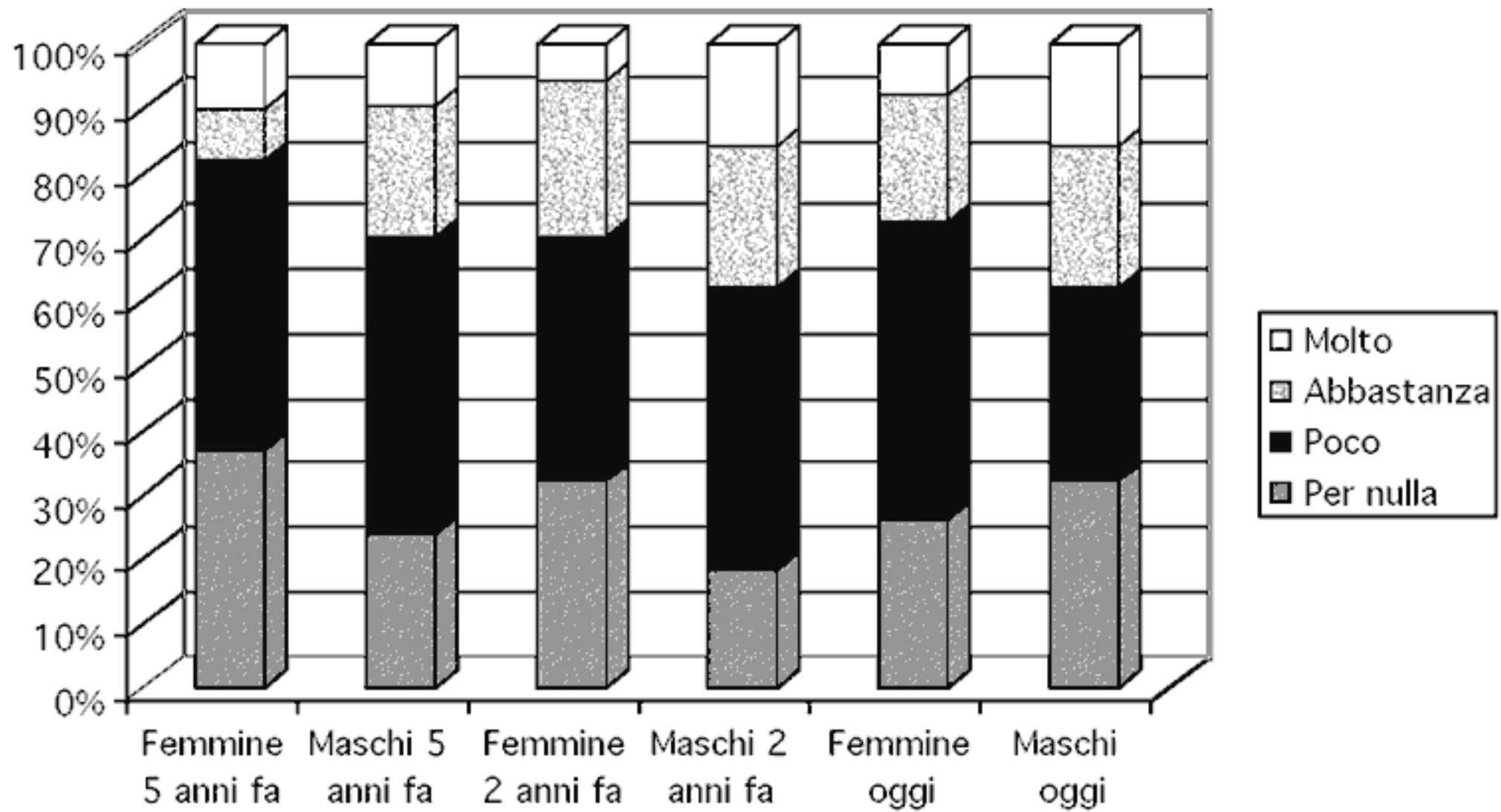


Fig. 14 - La paura della novità (l'ignoto)

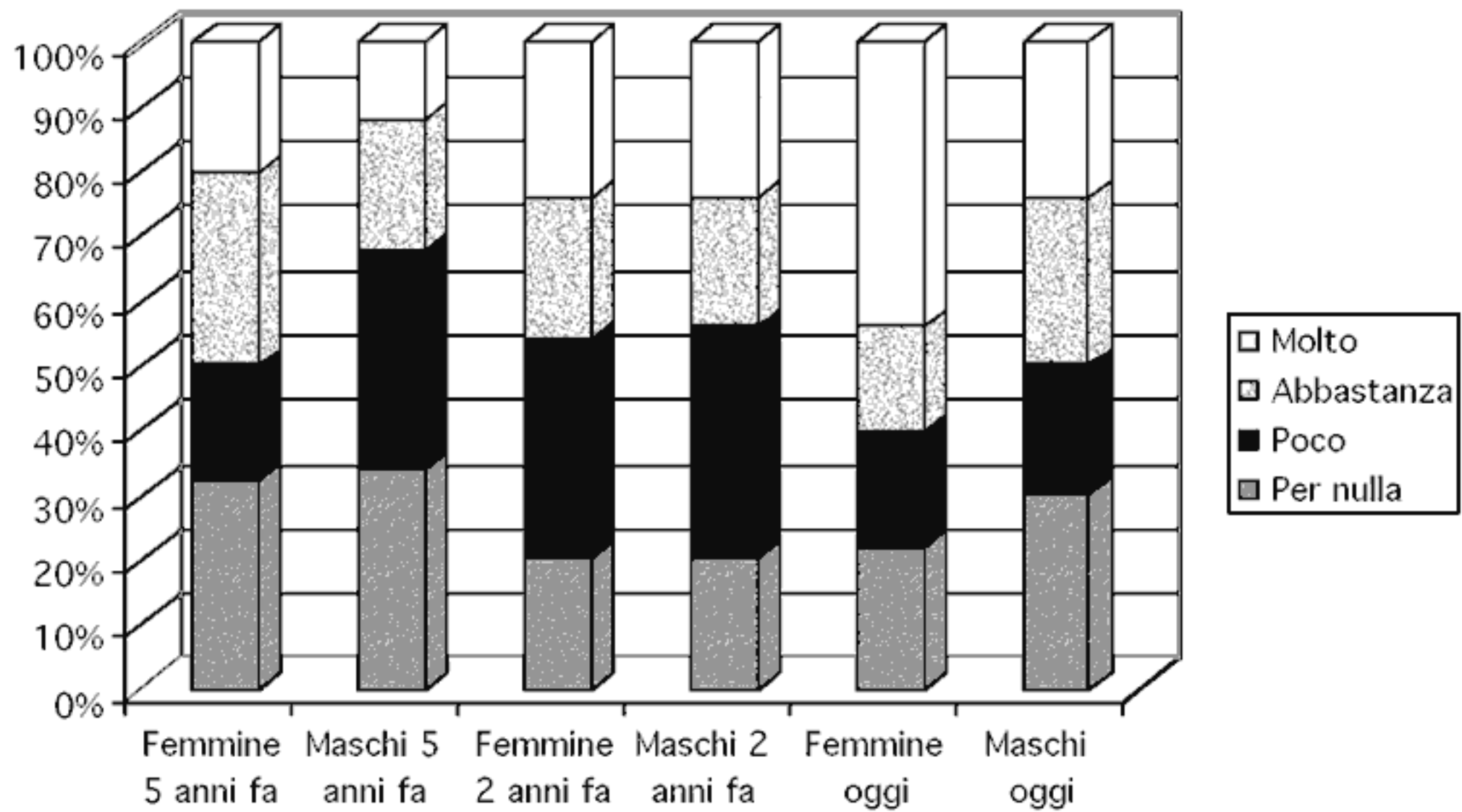


Fig. 15 - La paura dell'aldilà

La paura del buio (fig.16) è una paura che diminuisce con l'età. Essa è presente sia nei maschi sia nelle femmine in misura analoga. Nella fascia d'età intermedia i valori delle diverse voci, tra i due sessi, sono quasi uguali.

Il buio in sé non è fonte di paura, ma genera paura tutto quello che può accadere al buio. Dunque non si ha paura del buio, ma nel buio. Questo si può spiegare perché la mancanza di luce non ci permette di orientarci. Al buio tutto diventa ambiguo, misterioso, confuso, equivoco e tutto questo costituisce una situazione ansiogena. Ecco perché la paura del buio è alta nella prima fascia di età. È una paura tipicamente presente nei bambini, perché essi non si rendono conto della realtà che li circonda e non comprendono, ad esempio, che quei rumori che emettono gli armadi di notte sono del tutto normali perché dovuti agli assestamenti delle lastre di legno, in seguito agli sbalzi termici, o all'umidità... il bambino non comprende tutto questo e quindi, popola di "mostri" la sua stanza. Ad aggravare tutto questo, sono i programmi televisivi o le favole, che narrano storie piene di mostri, lupi cattivi, bestie orripilanti, draghi dall'aspetto raccapricciante.

Un altro fattore, che alimenta la paura del buio, è il sogno. I bambini che si svegliano per un incubo, hanno grosse difficoltà a comprendere la realtà. Hanno difficoltà a comprendere che tutto quello che ha provocato in loro spavento, è solo presente nel sogno e non nella realtà.

La paura che suscitano tali mostri, in alcuni soggetti, evidenzia come in loro sia presente l'impressione di una minaccia latente alla loro situazione personale. Anche se bisogna riconoscere che eventuali racconti agghiaccianti degli adulti hanno tanto maggiore presa sull'emotività infantile quanto più l'orizzonte familiare appare incerto e instabile.

Per evitare tale paura, i genitori dovrebbero accendere una piccola luce notturna, tenere la porta della stanza aperta, restare accanto al bambino se si sveglia, e non andare via se prima non si addormenta, in questo modo il bambino può elaborare e contenere la sua paura e riuscire a cacciare via i "mostri dalla notte della sua vita".

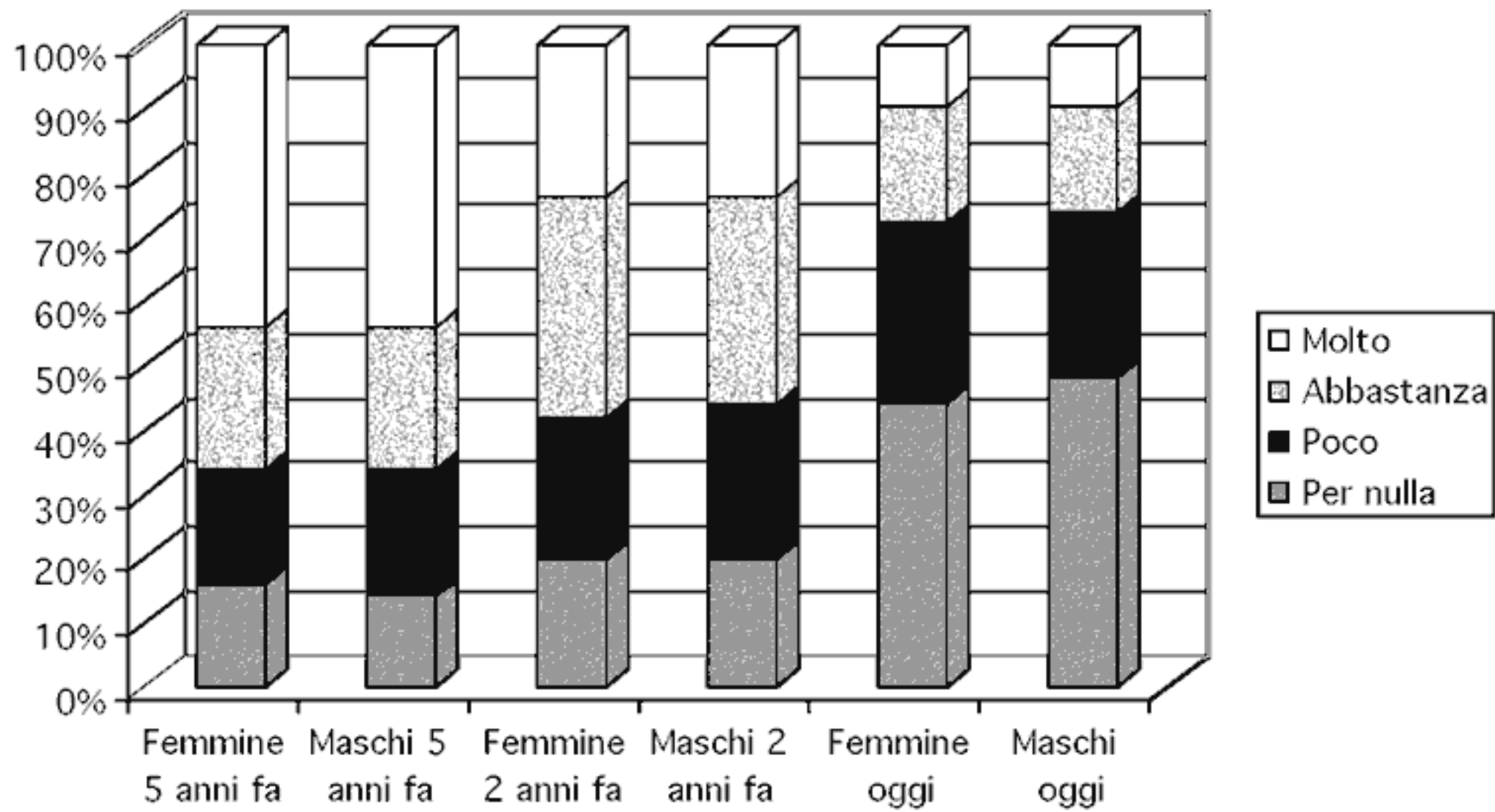


Fig. 16 - La paura del buio

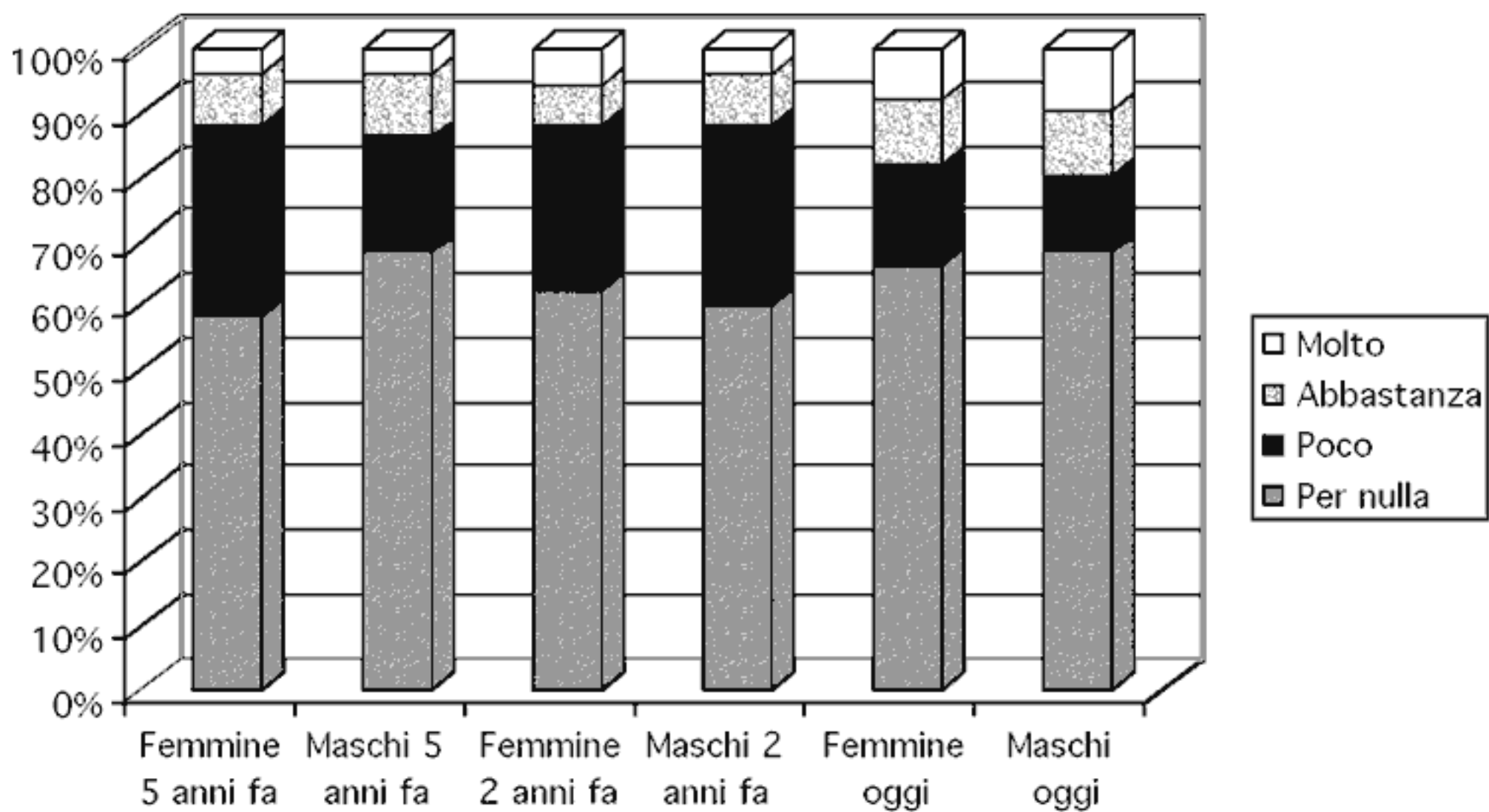


Fig. 17 - Paura degli spazi aperti

La paura degli spazi aperti (Fig.17), od agorafobia, è la reazione fobica nel trovarsi in posti o situazioni dai quali sarebbe difficile allontanarsi inosservati. Il termine agorafobia fu creato nel 1871 per indicare la paura di uscire da casa per andare in uno spazio aperto, esposto alla vista di tutti. Il termine è formato dalla parola greca agorà (=piazza) e fobos (=paura). Non si tratta solo della paura degli spazi aperti quali le piazze,

le strade larghe, gli spazi larghi come centri commerciali, ipermercati, pianure, etc., ma più in generale la paura di trovarsi in posti o in situazioni da cui è difficoltoso o imbarazzante sottrarsi, perché si è sotto la vista di tutti. L'intenso disagio che la persona prova, in situazioni considerate "minacciose" può sfociare in un attacco di panico e in ogni caso spinge il soggetto a fuggire dalla situazione ansiogena per cercare un posto sicuro, normalmente la propria casa. Il soggetto colpito da timor panico con agorafobia (TPA) ha la sensazione di essere ai limiti di uno svenimento, o di un'acuta crisi cardiaca, o ha l'impressione di soffocare. Gli agorafobici, successivamente, temono che questi malori si possano ripetere e così cercano di evitare quei luoghi in cui si sono verificati gli attacchi di panico (Marchand, Letarte, 1999). Dal nostro campione la paura degli spazi aperti in percentuale è bassissima sia nelle femmine che nei maschi, mentre non si può dire lo stesso per quanto riguarda la claustrofobia.

Dalla fig. 18 si può evincere che la paura degli spazi chiusi è una paura che aumenta con l'età senza significative differenze tra femmine e maschi.

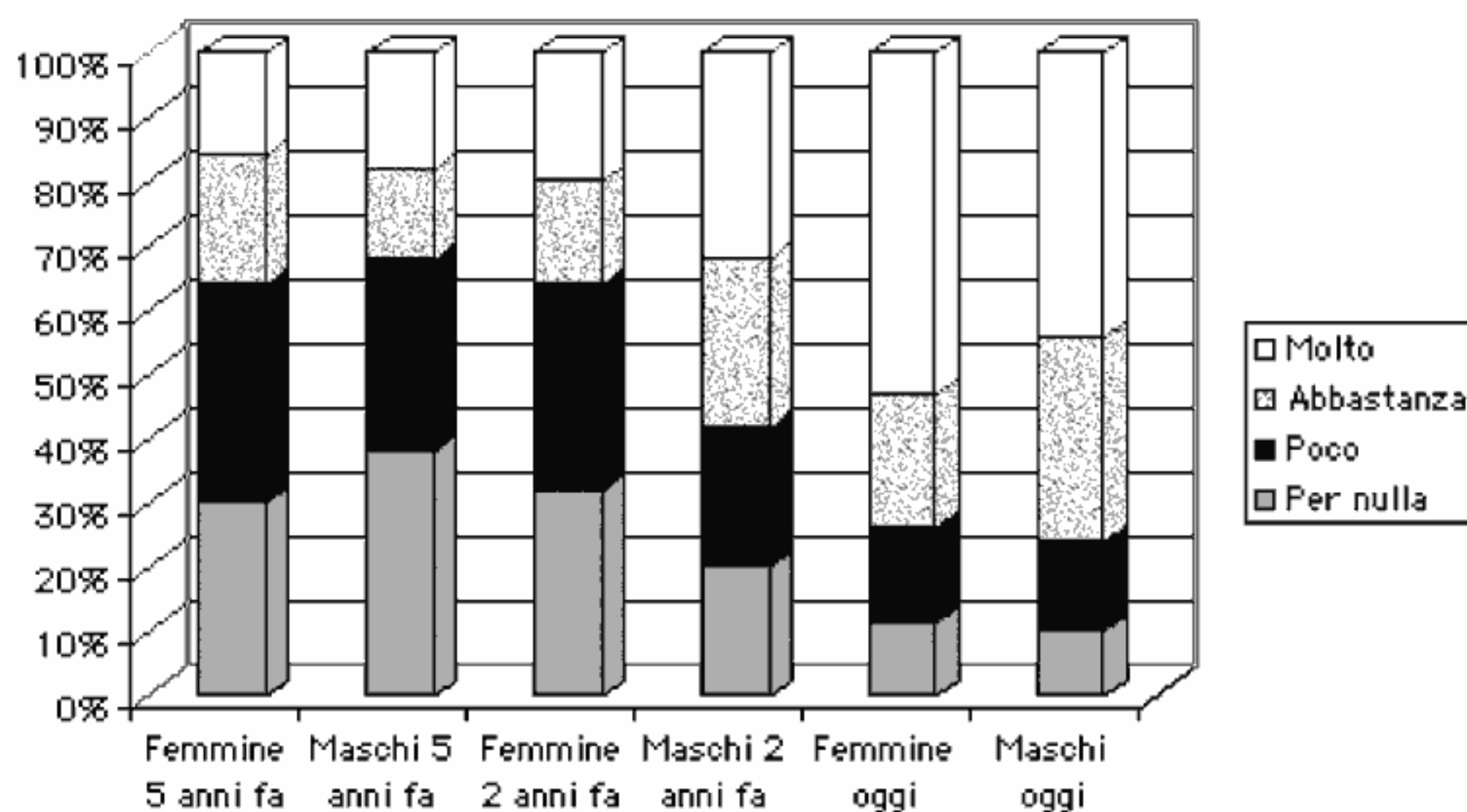


Fig. 18 - Paura degli spazi chiusi

Il claustrofobico è una persona affetta dalla paura eccessiva e irrazionale degli spazi stretti e chiusi come gallerie, ascensori, metropolitane, aerei, grotte. I soggetti che soffrono di claustrofobia manifestano malessere, sen-

sazione di soffocamento, oppressione, e hanno l'impressione di essere rinchiusi o imprigionati ogni qual volta sono esposti alla situazione fobica.

I claustrofobici sono costretti a vivere la propria quotidianità in relazione al loro disturbo d'ansia e mettono in atto condotte d'evitamento nei confronti della situazione ansiogena. L'evitamento però, anche se consente di evitare l'ansia diventa un fattore di limitazione molto importante. Ciò che si evita non viene vissuto! Di evitamento in evitamento si può arrivare a chiudersi in casa e a non vedere quasi nessuno. Dunque l'evitamento non è una soluzione, ma un ulteriore problema che allontana la guarigione e determina inoltre frustrazione, abbassamento dell'autostima, depressione.

Conclusioni

Come possiamo vedere alla base di tutte le nostre paure c'è la paura della paura: la morte. Tutte le altre paure s'inseriscono, s'innestano alla grande paura. Il terrore di perdere la vita, di non esserci più, scatena tutte le altre. La soluzione consiste nel rassegnarci all'idea di doverci preparare a quest'evento ultimo, accettando la propria condizione d'esseri che nascono e che inevitabilmente devono morire. Solo quando avremo il coraggio di accettare le nostre paure, saremo in grado di affrontarle. Le paure non sono fuori di noi, ma dentro di noi. Solo conoscendole, le potremo affrontare. Scappare è inutile. Non possiamo fuggire da noi stessi. È necessario che la paura sfoci nel coraggio. Non bisogna pensare al coraggio solo ed esclusivamente come forza fisica. Per capire meglio possiamo fare riferimento a due eroi dell'antica Grecia: Achille e Ulisse. Achille usa il suo coraggio come forza fisica. Ulisse usa il coraggio razionale. Sopporta che Polifemo mangi alcuni dei suoi compagni perché possiede una strategia, che gli permetterà di uscire vivo, insieme a tutti i suoi amici, dalla spelonca.

Il monito è dunque avere coraggio, ed accettare la paura. Vivere con questa consapevolezza ci rende più forti. Ci rende automaticamente liberi. È nella libertà che l'essere impara a trovare la soluzione giusta. Prendere subito le armi, così come fece Achille, o aspettare il momento giusto per reagire, come fece Ulisse?

Riassunto

Il presente studio intende analizzare le tendenze trasformative ed i contenuti specifici dei vissuti di paura, nella fase d'età che si colloca fra la fanciullezza e l'adolescenza.

Obiettivo della nostra ricerca è quello di ottenere un profilo dei processi d'elaborazione del vissuto di paura non sintomatici, attraverso uno studio di una popolazione generale e non clinica.

Abstract

The current study wants to analyse the changing trends and the specific contents of the fear experiences from childhood to adolescence. The purpose of our research is to obtain a profile of the elaboration process of the asymptomatic fear experiences by means of the study of a normal and not clinical population.

Bibliografia

- Albisetti V., *Si può vincere la paura?* Ed. Paoline, Milano 2001.
Andrè C., Lelord F., *La forza delle emozioni*, Corbaccio, Milano, 2002.
Anolli L., Ciceri M.R., *La voce delle emozioni*, Angeli, Milano, 1997.
Balconi M., Carrera A. (2005), Il lessico emotivo nel decoding delle espressioni facciali, *Psychofenia*, 8, pp. 17-34.
Bazzanella C., Kobau P., *Passioni, emozioni, affetti*, McGraw-Hill, Milano, 2002.
Bowlby J., (1973), *Attachment and Loss*, vol.2, *Anxiety and anger*, Hogart Press, London, Trad.it., *Attaccamento e perdita*, vol.2, *La separazione dalla madre*, Boringheri, Torino, 1975.
Ciceri M.R., *La paura*, Il Mulino, Bologna, 2001.
D'Urso V., Trentin R., *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Laterza, Bari, 2001.

- Darwin C., *Expression of the Emotions in Man and Animals*, Murray, Londra, 1972.
- Freud S., (1915). *Instincts and their vicissitudes*. Standard edition, vol.14, London, Hogarth press. Tr.it., *Pulsioni e i loro destini*, in *Opere 1915-1917*, Boringheri, Torino, 1978.
- Frijda N. H., Kuipers P., 1989, *Relations among emotions, appraisal, and emotional action readiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 212-228.
- Le Doux J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini Castoldi, Milano 1999.
- Liotti G., *Un modello cognitivo comportamentale dell'agorafobia*, in *Cognitivismo e Psicoterapia*, a cura di V.F. Guidano e M. Reda, F. Angeli, Milano, 1981.
- Lorenzini R., Sassaroli S., *La paura della paura*, La nuova Italia scientifica, Roma, 1987.
- Marchand A, Letarte A., *La paura di aver paura*, San Paolo, Cinisello Balsamo, 1997.
- Marks I.M., *Vivre avec son anxiété*, Edition du Jour, Montreal 1989.
- Mathews A.M., Gelder M.G., Johnston D. W., *Agoraphobia: nature and treatment*, Guilford Press, New York 1981.
- Michaux L., *Le fobie*, Il pensiero scientifico editore, Roma 1972.
- Munari I., *Modi differenti usati dai bambini per affrontare paure ed ansie*, Patron editore, Bologna, 1984.
- Oatley K., *Psicologia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1997.
- Oliverio Ferraris A., *Psicologia della paura*, Boringheri, Torino, 1980
- Oliverio Ferraris A., *L'assedio della paura*, Editori riuniti, Roma, 1983.
- Oliverio A., *L'alba del comportamento umano*, Laterza, Bari 1984
- Perna G., *Le emozioni della mente*, San Paolo, Cinisello Balsamo, 2004.
- Quarta G., *Emozioni e civiltà*, Milella, Lecce, 1996.
- Serio M.R., *Vicino alla morte*, Milella, Lecce 2004.
- Valles C., *A tu per tu con la paura*, Città nuova editrice, Roma 1993.