



L'ansia: da "normale" reazione alla vita a stato di malessere gravemente invalidante

Come riconoscerla e farsi aiutare.

Battito cardiaco accelerato, tremore e sudorazione improvvisa e incontrollabile, incapacità di rilassare i muscoli che rigidamente restano contratti, difficoltà ad addormentarsi, stato costante di iperattività e agitazione...

Quante persone, leggendo questo breve elenco di sintomi, riconosceranno un malessere familiare che, purtroppo, le accompagna in diverse occasioni della loro vita?

L'ansia è un concentrato d'emozioni molto forti che appartengono filogeneticamente alla nostra specie: in passato, infatti, quello che noi oggi definiamo come ansia non era altro che uno stato di normale attivazione fisiologica che caratterizzava i nostri progenitori quando dovevano stare costantemente vigili e pronti a difendersi dagli attacchi improvvisi di predatori sconosciuti.

Si trattava pertanto di una serie di stati emotivi che rientravano nel repertorio delle reazioni d'attacco e fuga, tipiche del nostro organismo

di fronte ad un pericolo imminente e incontrollabile. Dal punto di vista adattativo, si trattava indubbiamente di comportamenti utili alla sopravvivenza della specie umana che, attivando immediatamente le sue difese di fronte ad una minaccia qualsiasi, si preparava a fronteggiarla adeguatamente.

Ancora oggi lo stato d'ansia riveste un ruolo simile in alcune circostanze della nostra vita: quando dobbiamo affrontare un esame, una prova, un colloquio di lavoro, provare un po' d'ansia è del tutto normale oltre che positivo, dal momento che ci prepara ad attivare le risorse necessarie per superare con successo quell'occasione.

In questi casi, l'ansia si presenta quindi come una normale reazione alla vita, nel momento in cui questa ci mette alla prova, ci costringe a metterci in discussione, a confrontarci con i giudizi degli altri, con la paura che queste situazioni suscitano nel nostro animo. In questi casi si può parlare tradizionalmente di "ansia di stato", ossia di uno stato d'attivazione fisiologica di tipo ansioso legato ad una particolare circostanza scatenante.

Si tratterebbe, pertanto, di una normale reazione ad uno stato di stress provocata da una determinata occasione.

Tuttavia, l'ansia, da normale reazione ad un evento stressante, può divenire, per alcuni individui, uno stato perenne d'attivazione intrinseca all'organismo e trasformarsi in un sintomo nevrotico. E' il caso della cosiddetta "ansia di tratto" vale a dire la tendenza costante, da parte di alcune persone, ad affrontare ogni circostanza della vita, anche la più banale, con un atteggiamento ansioso persistente e duraturo.

In questo modo, il dominio dell'ansia sulla quotidianità impedisce il normale svolgersi di varie attività e, soprattutto, influisce pesantemente sulle relazioni interpersonali. La persona ansiosa tenderà infatti a pretendere da coloro che la circondano rassicurazioni costanti e certezze assolute: la paura che più l'atterrisce è, infatti, l'ignoto, l'indefinito, l'inafferrabile che da un momento all'altro potrebbe incombere sulla sua esistenza, distruggendola. Essi vivono in un continuo stato d'attivazione, poiché credono di doversi difendere da un pericolo imminente da un momento all'altro.

Per visualizzare con un esempio la distinzione tra le due tipologie di ansia descritte sopra possiamo immaginare la seguente situazione: una donna si accorge che il marito ritarda nel rientrare a casa dal lavoro: una persona normale penserà ad un contrattempo qualsiasi ma resterà relativamente tranquilla, una persona gravemente ansiosa immaginerà ogni tipo di catastrofe possibile, figurandosi il compagno coinvolto in un incidente o trattenuto da chissà cosa!

Quest'esempio può farci capire come l'ansia possa disturbare gravemente la vita di una persona e di coloro che le stanno vicino, compromettendone il benessere e la capacità di comunicare e relazionarsi agli altri.

Molto spesso la persona ansiosa arriva a prendere coscienza del suo problema solo in casi eclatanti: può accadere, infatti, che i sintomi d'ansia (soprattutto quando si estremizzano sotto forma di attacco di panico) vengano confusi con l'imminente arrivo di un infarto. E' in questi casi che si ricorre a visite mediche specialistiche e ci si accorge con stupore come la sintomatologia riscontrata non abbia un'eziologia fisiologica tout court ma nasca, piuttosto, dalle profondità dell'anima: è il richiamo, l'urlo imperioso dell'anima che chiede di essere curata, di essere ascoltata, di recuperare il suo benessere.

In questi momenti si dovrebbe prendere coscienza della necessità di intervenire sul proprio malessere, di riprendere contatto con le proprie ferite interne, di risalire all'origine del problema.

Qual'è la paura che ci portiamo dentro, che ci impedisce di guardare in faccia la vita in tutte le sue sfumature, di condurre un'esistenza serena e fiduciosa?

La tendenza, appresa fin da bambini, a reprimere le nostre emozioni, a racchiudere in un angolo della nostra anima tutti i nostri sentimenti, anche quelli più forti o negativi, repressi dai sensi di colpa, dalla necessità di non deludere nessuno, diventa un ricettacolo

profondo per sentimenti di ansia. Le paure che un bambino inascoltato nasconde dentro di sé diventano le paure dell'adulto che teme di perdere il controllo sul proprio ambiente, di non essere mai all'altezza delle situazioni, di venire minacciato di continuo da pericoli inesistenti.

L'ansia riduce il benessere psicofisico degli individui, è l'incontro tra il male del corpo e il male dell'anima, ed è per questo che la

sua cura richiede uno sforzo congiunto, sia sul piano fisico che psicologico.

L'iperattivazione del sistema nervoso simpatico, con la conseguente iperproduzione di adrenalina, necessita di attenzioni di tipo "farmacologico", ma, la vera guarigione è imprescindibile dalla presa in carico del paziente dal punto di vista psicologico. La cura dell'ansia coinvolge il paziente nella ricerca attiva delle cause del problema ma si accompagna ad una serie di pratiche volte al "rallentamento", alla creazione di spazi per se stessi in cui dare sfogo alle proprie esigenze, dedicarsi alla cura dell'anima. Per questo, per la persona ansiosa, sarebbe importante imparare a:

- Fermarsi per qualche attimo: respirare profondamente e lentamente, circondarsi di silenzi o della propria musica preferita per arrestare il flusso di pensieri negativi;
- Dare voce alle proprie emozioni: raccontarsi quello che si sta provando in quel preciso momento, rievocare le stesse emozioni vissute nel passato;
- Riconoscere di aver bisogno di aiuto per riprendere contatto con se stessi;
- Ritrovare il coraggio di ascoltare il malessere della propria anima per ridare voce a tutte le emozioni perdute;
- Recuperare la forza e la capacità di gestire e controllare la propria vita.