

“ Non guardare al passato con rabbia o al futuro con ansia, ma guardati intorno con attenzione. ”  
James Thurber

# ANCHE LE MIE ANSIE HANNO L'ANSIA

Charlie Brown

Dr.ssa Linda Degli Esposti, psicologa psicoterapeuta  
Dr.ssa Simonetta Migliorini, psicologa psicoterapeuta  
Studio Psicologia Maieutiké, Bologna  
www.maieutikestudio.it

**N**egli ultimi anni, forse anche a causa di una situazione socialmente difficile che destabilizza un po' tutti, sono aumentate a dismisura le diagnosi di disturbo d'ansia. Siamo proprio sicuri che si tratti di ansia? Oppure potrebbe essere un'etichetta affibbiata da medici troppo frettolosi o da una stampa troppo sensazionalistica? C'è una differenza significativa tra il linguaggio comune e quello clinico che forse ultimamente si è persa. La tristezza non è depressione, l'angoscia non è attacco di panico e la ten-

sione e le preoccupazioni non sono ansia. Le patologie sono qualche cosa di diverso da emozioni e sentimenti normali, seppure intensi. È impossibile non straziarsi di dolore per una grave perdita, e questo disagio può durare anche per mesi. È umano avere tensioni e preoccupazioni in un momento d'incertezza e difficoltà.

Lo spettro delle sensazioni, inoltre, è ampio, non tutti viviamo le cose allo stesso modo, ma la patologia si trova solo agli estremi del continuum. È innaturale non provare nessun cedimento o vivere in un costante e profondo stato di allerta, ma tutto ciò che sta in mezzo fa parte della diversità umana, che ci rende esseri ricchi e interessanti.

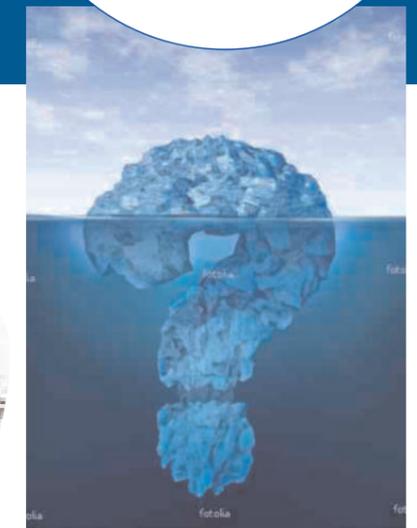
*L'ansia è sempre un vuoto che si genera tra il modo in cui le cose sono e il modo in cui pensiamo che dovrebbero essere; è qualcosa che si colloca tra il reale e l'irreale.*

Charlotte Joko Beck



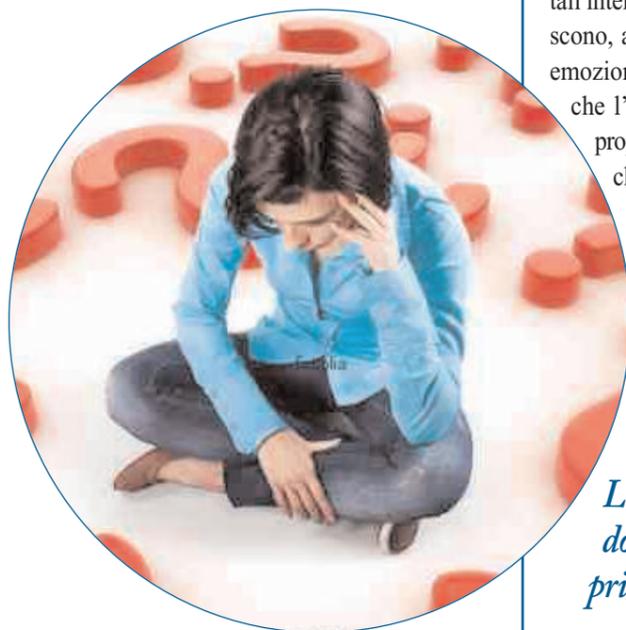
*L'ansia è l'interesse che si paga su un guaio prima che esso arrivi.*

William Ralph Inge



Le preoccupazioni fanno parte della vita di tutti, per parlare di sintomi ansiosi, queste preoccupazioni devono essere incontrollabili e interferire con il lavoro, le normali attività e la vita sociale. Anche la normale tendenza ad aspettarsi il peggio dalle situazioni, deve essere vissuta come una sensazione costante che accadrà qualcosa di brutto e questo atteggiamento deve in qualche modo peggiorare la nostra qualità di vita, creandoci problemi nella quotidianità. Il sentimento di apprensione e/o minaccia, la tensione, l'irritabilità l'agitazione e la difficoltà di concentrazione, sono sensazioni e stati d'animo che caratterizzano l'esistenza, ma anche questi vanno contestualizzati e letti di volta in volta nelle varie situazioni di vita in cui si presentano, altrimenti il rischio è di confondere ciò che è ansia con qualcosa di differente. L'ansia è un insieme di sensazioni fisiche e pensieri che avvertiamo nel corpo e formuliamo nella mente.

**N**ei disturbi d'ansia il difetto di elaborazione dell'informazione è, da un lato, una preoccupazione o fissazione legata al concetto di pericolo e, dall'altro, una sottovalutazione delle capacità individuali di farvi fronte. La realtà può essere pericolosa perché imprevedibile o piena di prove da superare, o perché gli altri "sono" giudicanti o inaffidabili. **Io posso sentirmi inadeguato perché non sento di avere strumenti per adattarmi a ciò che mi viene richiesto dall'esterno o perché sento di non avere abbastanza energie per affrontare la vita o perché non mi sento all'altezza degli altri e/o delle loro aspettative.**



*L'ansia è come una sedia a dondolo: sei sempre in movimento, ma non avanzi di un passo.*

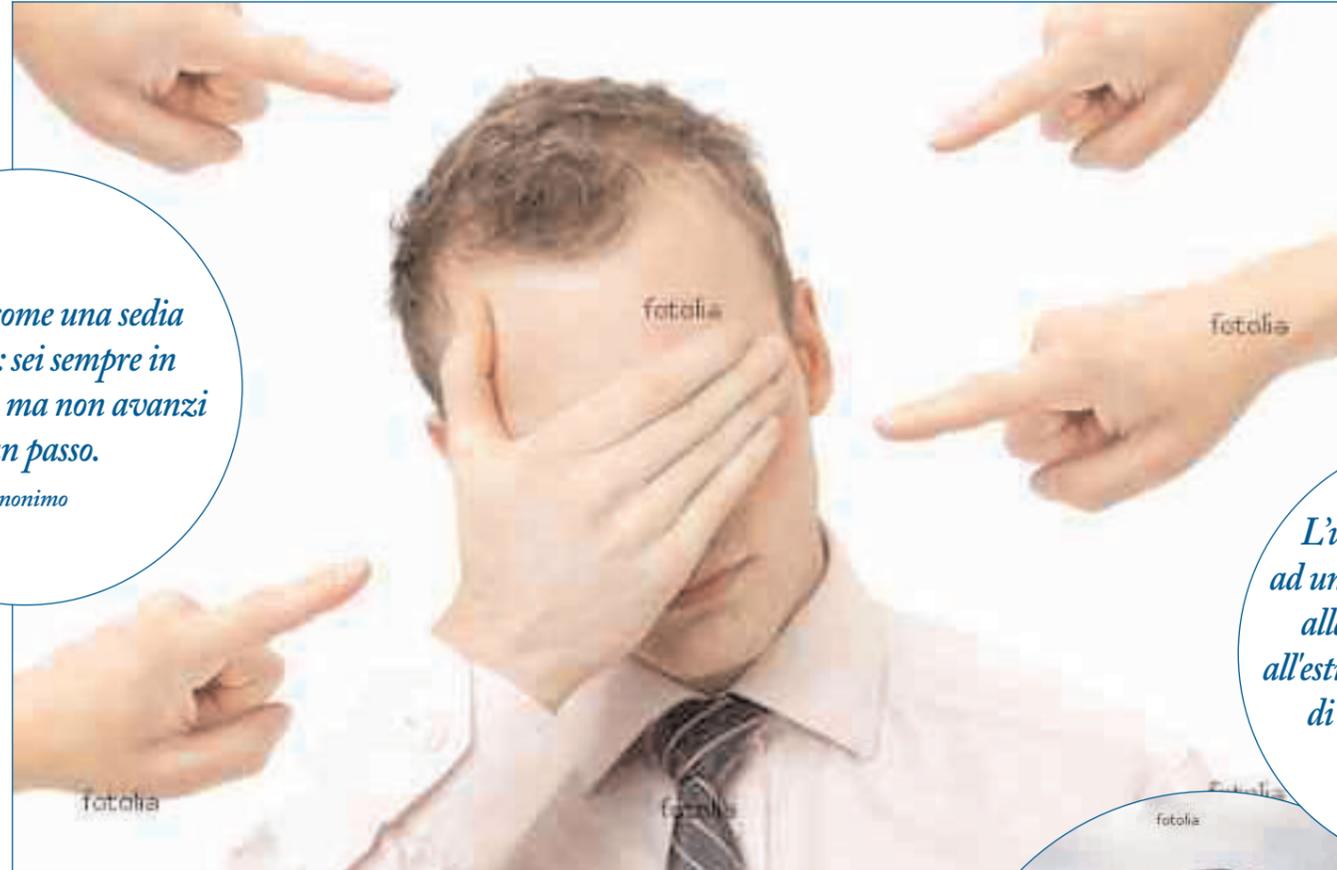
Anonimo

Fraintendere alcune sensazioni e alcuni pensieri ed etichettarli sotto il nome di "ansia" porta le persone a viverli come inappropriati e fuori controllo, questo genera, in persone predisposte, una vera e propria risposta ansiosa, innescando un circolo vizioso, difficile da interrompere. I disturbi emozionali derivano dall'interpretazione personale dei singoli eventi. I comportamenti connessi a tali interpretazioni personali contribuiscono, al mantenimento del problema emozionale stesso. Beck ha affermato che l'ansia si accompagna a vere e proprie distorsioni del pensiero. Anche se dall'esterno il comportamento o il pensiero di un individuo ansioso può superficialmente definirsi "irrazionale", in realtà per quella persona questi derivano logicamente da convinzioni e credenze interne radicate.

*L'ansia non ci sottrae il dolore di domani, ma ci priva della felicità di oggi*

Leo Buscaglia

Parliamo di ansie, perché esse sono molteplici e sottendono problematiche a volte anche molto diverse tra loro. Esiste un'ansia del tutto normale, che serve per segnalarci un pericolo o stimolarci ad affrontare una prova ed esistono delle ansie patologiche, che non dipendono dall'ambiente esterno, ci fanno vivere peggio e rinunciare a esperienze potenzialmente belle e appaganti. Le persone che soffrono di ansia cronica combattono una guerra contro se stesse e i propri sentimenti per cercare di adeguarsi a un'ideale di sé che è però lontano da ciò che sono in realtà: le emozioni, i pensieri, gli atteggiamenti che non sono compatibili con questo ideale vengono considerati inaccettabili e relegati nell'inconscio. Nel caso dell'ansia generalizzata le persone che ne soffrono provano un costante e pervasivo senso di preoccupazione per una quantità di eventi o situazioni della propria vita (prestazioni lavorative, organizzazione domestica, viaggi, spostamenti, relazioni sociali) senza che, ad un occhio esterno, ve ne sia un motivo apparentemente fondato.



*L'umanità si trova oggi ad un bivio: una via conduce alla disperazione, l'altra all'estinzione totale. Speriamo di avere la saggezza di scegliere bene.*

Woody Allen



Queste preoccupazioni rendono davvero difficile vivere e relazionarsi agli altri e al mondo.

Non è raro che chi soffre di questo problema investa molte energie nel controllo che deve esercitare su sé stesso e sugli eventi, dai sentimenti alle cose pratiche della vita. A livello razionale è ovvio pensare che sia impossibile poter controllare tutto, ma emotivamente, per alcuni di noi, questo è insostenibile.

L'ansia nei contesti sociali si scatena quando una persona deve affrontare situazioni sociali, prestazionali, o stare in luoghi affollati.

In questi casi risulta particolarmente evidente l'ansia che genera ansia. La maggior parte delle persone danno per scontato che avranno l'ansia e temono che questo avrà ripercussioni negative sulla propria performance o sul giudizio che gli altri daranno di loro, e questo genera ancora più

ansia, in un circolo vizioso infinito e autoalimentante. Spesso le persone con questo tipo di difficoltà avvertono gli altri come minacciosi e giudicanti, pronti a sottolineare ogni mancanza o difetto e vivono sé stessi come inadeguati al confronto. Sono alla continua ricerca della perfezione, nutrono la convinzione di poter essere accettati dagli altri solo se brillanti, vincenti. Dal momento che nutrono delle aspettative irrealistiche e troppo elevate nei confronti di sé stessi, si sentono costantemente inadeguati.

In questa breve dissertazione speriamo di aver espresso il concetto che l'ansia è solo la punta dell'iceberg. Esistono delle paure sottostanti, molto più intime, e sono quelle che vanno viste e valutate di volta in volta. Ogni ansia è diversa perché le paure che la alimentano sono diverse e perché le strutture della personalità degli individui che portano il peso di questo sintomo sono diverse. Dietro ad ogni ansia c'è una storia.

**U**n discorso a parte meritano gli attacchi di panico.

**Durante un attacco di panico si ha la netta sensazione che si sta per morire o impazzire. Qualunque cosa meno di questo, da un punto di vista clinico, non è "panico". Il panico si manifesta all'improvviso, apparentemente senza riferimenti nella realtà esterna; per questo è paralizzante e ci fa sentire inermi. In effetti, non è così vero che nella realtà esterna non succede nulla. Non succede nulla nel "qui e ora" dell'attacco, ma le persone che ne soffrono spesso sono in un momento di cambiamento all'interno delle loro vite (cambio di casa, di lavoro, matrimonio, nascita di un figlio, separazione, perdita) o in uno stadio di passaggio, per esempio all'inizio dell'età adulta o alla fine dell'età lavorativa. È in questi momenti che le persone fanno, più o meno consciamente, un bilancio di come è andata fino a quel momento e di cosa possono aspettarsi per il futuro. Le persone che soffrono di panico spesso tendono, per carattere, a usare molto la razionalità per leggere e muoversi nel mondo, faticano ad avere a che fare con la propria ed altrui sfera intima ed evitano di ritrovarsi in situazioni e relazioni emotivamente cariche. L'attacco di panico diventa così l'unico loro modo di dar voce ad un'emotività altrimenti repressa.**

**L'ANSIA VI LOGORA?**

Fateci sapere il vostro punto di vista scrivendo a [yoga@cigra.it](mailto:yoga@cigra.it)  
Il nostro team sarà lieto di confrontarsi con voi.