



... CHE ANSIA!

Emozioni complesse la cui esternazione alcune volte crea scompensi, in altri casi, invece, è un modo per focalizzare l'attenzione su noi stessi o su ciò che ci sta a cuore. Parliamo di ansia e stati d'ansia. Se poi, il tutto viene esasperato raggiungendo limiti di guardia, ingestibili, allora parliamo di attacchi di panico. Chi non li ha mai avuti? O forse è meglio dire che, non riconoscendo nell'immediato di cosa si trattasse, sono stati considerati semplici mancamenti o crisi, ma scoperto il nome, adesso si dovrebbe capire come gestirli. Passaggi che compiamo con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.

Quale la differenza tra stati di ansia e attacchi di panico, e come riconoscerli?

La parola "ansia", in generale, si riferisce ad uno stato di tensione psicosomatica, derivante dal mancato adattamento dell'organismo ad una fonte di stress. Essa è, pertanto, una condizione penosa, caratterizzata dalla presenza di sintomi fisici di varia intensità (tachicardia, palpitazioni, dolori al petto, respiro corto, nausea...) che si intersecano con un complesso mix di emozioni: paura, angoscia, preoccupazione, apprensione. Esistono svariati modi attraverso cui l'ansia può manifestarsi. Essi vanno da uno stato generalizzato di minima tensione ad una condizione improvvisa e paralizzante, nota come "attacco di panico": un episodio

caratterizzato da vero e proprio terrore, che raggiunge il suo picco massimo nel giro di circa 10 minuti, ma che lascia la persona spossata, profondamente turbata ed impaurita anche per le ore successive. E non è tutto. All'interno di questo grande calderone dell'ansia, si possono collocare altre tipologie di disagio: disturbo di ansia generalizzato, fobie specifiche, disturbo post-traumatico da stress, disturbo ossessivo con o senza compulsione.

Da dove ha origine fisiologicamente l'ansia ed esiste qualche caso in cui essa ha una sua utilità per la persona?

Prima dell'ansia c'è una sorta di meccanismo originariamente protettivo e adattivo che ci difende da eventi o pericoli

esterni reali. In tali situazioni, uno stato di allerta o di fuga, risulta quindi funzionale o comunque utile ai fini della sopravvivenza.

Si pensi, ad esempio, a tutti i meccanismi che si innescano nel nostro organismo di fronte ad un evento catastrofico come, per esempio, un terremoto: il battito cardiaco e la respirazione accelerano il loro ritmo, viene favorito l'afflusso di sangue

al cuore e ai polmoni per aumentarne l'efficienza, i muscoli si contraggono per aumentare il tono muscolare e affrontare l'aggressore esterno, mentre altri organi o funzioni fisiologiche non immediatamente necessarie, come la digestione, rallentano il loro ritmo, con lo scopo di indirizzare tutte le energie del corpo verso attività più utili in quel momento. Il problema insorge quando, nel caso dell'ansia o, peggio ancora, del panico, si attivano le stesse aree cerebrali che innescano tutte quelle reazioni fisiologiche a catena, ma senza un reale motivo esterno. Il pericolo nell'ansia è, infatti, incerto, vago, diffuso, non necessariamente reale.

L'ansia, quindi, di per sé non sembrerebbe utile, se non per avvertirci, ad un livello più concettuale e, soprattutto, relazionale, di qualcosa che non va per il verso giusto per una determinata persona in uno specifico momento della sua vita. In qualità di sintomo, l'ansia può essere quindi intesa come la migliore cosa possibile che un organismo può fare in quel momento. Un sintomo che, in quanto tale, sta al posto di qualcos'altro e che, soprattutto, impedisce alla persona di essere spontanea e fluida sia nelle sue funzioni fisiologiche (in primo luogo, il respiro che appare bloccato o interrotto, specie nella fase dell'inspirazione) sia nel modo di entrare in contatto con gli altri.

Al giorno d'oggi, quali sono le cause che maggiormente incidono al punto da sfociare in queste patologie e perché oggi le problematiche connesse all'ansia sono così diffuse?

La nostra società appare frammentata, in un continuo movimento che sembra accelerare costantemente. Ciò che si è modificato profondamente sono soprattutto le relazioni interpersonali: da un lato, si punta sempre più all'individualismo, andando

contro quel bisogno di appartenenza che pur caratterizza gli essere umani, mentre, dall'altro lato, viene favorita un'adesione assoluta e totale a gruppi, a scapito della libertà personale, dell'autonomia e della differenziazione. Proprio all'interno di questi due estremi, quando essi non vengono integrati in maniera armonica, ma piuttosto estremizzati nelle forme dell'eccessivo individualismo o, di contro, della totale fusione con gli altri, si innestano le problematiche di oggi, di cui i disturbi d'ansia sembrano essere i principali rappresentanti...

Quanto serve conoscere se stessi per affrontare problematiche collegate all'ansia e in che modo cominciare a farlo?

In primo luogo, può essere importante capire in quale preciso momento della vita di una persona, la problematica connessa all'ansia sia insorta. Questo dice molto a proposito della difficoltà che quella persona ha incontrato nell'affrontare qualcosa, come un passaggio ad un nuovo ciclo di vita o un evento specifico. Spesso accade, infatti, che in tali situazioni non ci si senta sufficientemente sostenuti dal proprio ambiente (le persone di riferimento soprattutto) e ci si ritrova come bloccati in mezzo ad un cammino. Si pensi, ad esempio, ad un giovane che inizia un percorso universitario (con tutte le legittime incognite legate al futuro lavorativo), magari in un città lontana da quella di origine, per cui egli si ritrova improvvisamente ad affrontare molteplici cambiamenti contemporaneamente e non sente il sostegno della famiglia che, a sua volta, è totalmente impreparata o impaurita di fronte a tale cambiamento. E' proprio a quel punto che possono insorgere problematiche collegate all'ansia nel giovane studente o in uno qualsiasi dei componenti del nucleo familiare.

Queste patologie possono avere natura ereditaria?

Più che di aspetti "ereditari" o genetici, probabilmente sarebbe meglio parlare di fattori ambientali e, ancora di più, di aspetti relazionali: se un bambino cresce circondato da persone estremamente ansiose (magari per qualche evento traumatico passato

che non è stato esplicitato o che è rimasto nel regno dell'indicibile), è naturale che ciò influirà, in un modo o nell'altro, sul suo modo di essere nel mondo. Entrando ancor di più nello specifico, infatti, un ambiente che non fornisce sicurezze, in virtù del fatto che "tutto è pericoloso" anche quando oggettivamente non è così, non fa acquisire al bambino quelle certezze di base che poi gli permetteranno di affrontare la vita e il sempre più complesso mondo moderno, in modo sereno e con la capacità di discernere cosa è realmente dannoso da cosa non lo sia.

E' possibile lasciarsi alle spalle l'ansia nelle sue varie forme, specie quando ha a che fare con qualcosa di "antico" e profondamente incistato?

Anche se non si possono restituire ad una persona quelle esperienze infantili fondamentali che rappresentano le sue certezze di base, è possibile, tuttavia, costruire sicurezze nuove attraverso un lavoro terapeutico paziente e costante. Questo permette alla persona di costruire insieme ad un terapeuta nuovi punti di riferimento, portando progressivamente allo scoperto ciò che è rimasto celato fino ad ora. Il tutto avviene, quindi, all'interno di una relazione significativa, per certi versi riparatrice, andando ad intervenire proprio lì dove una relazione del passato non è andata per il verso giusto.

Il contenuto di questo articolo ha una valenza generica e non può sostituire una valutazione specifica relativamente a casi individuali. Chiunque abbia curiosità o voglia esporre problematiche più specifiche può rivolgersi direttamente alla dott.ssa Daniela Maimone all'indirizzo e-mail: info@psicologiaepsicoterapia.it



Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaepsicoterapia.it