

Ansia: amico o nemico?..

Se provassimo a dare una definizione di ansia, potremmo parlare di travaglio d'animo, tormento, tribolazione (dal latino: *anxietas*, *anxietudo*).

La psicologia la definisce come senso di incertezza relativo al futuro, con sentimenti spiacevoli di timore, in genere vaghi e non proiettati su oggetti o eventi riconoscibili. Nel senso comune, si intende viva preoccupazione, attesa inquietante e angosciosa.

Sta di fatto che siamo tutti, in misura maggiore o minore, un po' ansiosi. Il che non è necessariamente un fatto negativo, anzi. Come ogni altra emozione, l'ansia ha una sua funzione. Innanzitutto serve a proteggerci, creando uno stato di allarme che ci permette di evitare rischi peggiori; ci fornisce la giusta adrenalina (la sana 'ansia da prestazione') per portare a termine in modo efficace un compito; stimola la competitività; ci rende attivi.

Ma che fare se invece che un'ansia 'sana' diventa un vortice terribile che mi condiziona le giornate e mi impedisce di essere lucido, di dormire, concentrarmi, godermi la vita?..

Molto si è detto e scritto sull'ansia, non solo nei trattati di psicologia, ma anche nelle riviste, sui blog, i quotidiani. E molti sono i rimedi che vengono proposti: dall'omeopatia, all'intramontabile xanax, alle tecniche di rilassamento. Anche l'alimentazione ha la sua parte: sembra che il consumo di cibi ad alto apporto serotonergico (il cioccolato, ad esempio) abbia un effetto calmante e rassicurante. Naturalmente non esiste un rimedio universale buono per tutti, per il semplice fatto che occorre 'far calzare la soluzione al problema'.

Ragionando in termini più scientifici, se ci atteniamo DSM-V (manuale diagnostico e statico dei disturbi mentali), troviamo la seguente classificazione:

- Disturbo d'ansia da separazione
- Mutismo selettivo
- Fobia specifica
- Disturbo d'ansia sociale
- Disturbo di panico
- Agorafobia
- Disturbo d'ansia generalizzato
- Disturbo d'ansia indotto da sostanze
- Disturbo d'ansia dovuto ad altre condizioni mediche
- Altri disturbi d'ansia specifici
- Disturbo d'ansia non specificato

Come si può vedere, sono molte le specificazioni e i sottotipi, perciò occorre un professionista che sappia innanzitutto diagnosticare di cosa si tratta. Inoltre fattori importanti sono l'età, l'ambiente, le condizioni socio-economiche e soprattutto il livello di intensità del sintomo ansioso. In particolare occorre distinguere tra un'ansia lieve-moderata, un'ansia intensa e pervasiva che dilaga nei vari ambiti di vita e lavoro della persona fino a un'ansia incontrollabile che sfocia in angoscia.

La mia esperienza mi ha suggerito sempre di evitare che si arrivi a una situazione di non-controllo, che può avere conseguenze molte penose e spiacevoli per la persona.

Come controllare la paura di non-controllo dunque?.. Come riuscire a sopportare quella tenaglia continua che ci avvinghia e ci rende schiavi, ci blocca paralizzandoci, ci soffoca e ci attorciglia lo stomaco?..

La soluzione è tanto semplice quanto complessa da attuare, in una realtà così richiedente e veloce come la nostra: fermarsi. Prendere il tempo di *sedersi* un momento, ricavarci uno spazio privato, segreto. Distendersi e *osservare*. Imparare a coltivare la pazienza, respirare con respiri lunghi e profondi, lasciar scivolare le lacrime come acqua che scorre e purifica. Nel vortice dei doveri e degli impegni, prendiamoci anche un *dovere* verso noi stessi, rispettiamo. Quel breve tempo di riposo,

magari ascoltando una musica piacevole (suggerisco Bach o Chopin) che ci porta in un mondo lontano, distante e 'altro' per qualche minuto, è la vera cura dell'ansia.

Ritrovare il *contatto* con il proprio corpo è un altro mezzo utile e curativo. Massaggiarsi, mettersi una crema, farsi lo shampoo massaggiando accuratamente la cute, sono tutti atteggiamenti di cura e protezione del Se'.

Il movimento fisico è altrettanto importante: dalla semplice passeggiata a una lezione di nuoto o di spinning, mantengono i muscoli allenati, espellono le tossine nocive e rigenerano l'intero organismo.

I segreti per vivere bene?

-Mangia, con cura e in modo nutriente

-Prega, coltiva la tua parte interiore, spirituale

-Ama, ama il tuo essere e l'Universo in cui vivi con tutte le sue creature

E, poi, vai al cinema! 😊😊😊