
Imparare ad affrontare l'ansia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

È un'emozione che colpisce tutti e può aiutare a reagire ai pericoli, ma se non viene gestita adeguatamente può diventare un problema e impedire di vivere con pienezza.

L'ansia è una condizione che ciascuno ha sperimentato almeno qualche volta nella propria vita. A chi, infatti, non è mai successo di sentirsi nervoso, agitato o con i nervi a fior di pelle prima di un esame o di un colloquio di lavoro, o nella sala d'attesa del medico aspettando di fare una visita di controllo? **L'ansia è un'emozione che tutti conosciamo, ma** in alcuni casi **può divenire fonte di sofferenza** per chi la sperimenta, incidendo sul benessere psico-fisico e sulla vita di relazione. Cerchiamo allora di capire più nel dettaglio cos'è e per quale ragione fa parte del ventaglio di emozioni che possiamo sperimentare. L'ansia non è altro che **una reazione di allerta in risposta alla percezione di un pericolo, che può essere reale o immaginato** nella nostra mente. **La funzione dell'ansia, se la guardiamo alla luce dell'evoluzione della specie, è quella di preparare l'organismo a reagire al pericolo**, attraverso l'attacco o la fuga. L'ansia, da questo punto di vista, può essere considerata **un'emozione fisiologica e funzionale in quanto ci difende da eventuali pericoli**, e consente la nostra sopravvivenza in un ambiente ostile. Essa **si manifesta con una serie di modificazioni corporee**, ad esempio il cuore comincia a battere più velocemente, il respiro aumenta di frequenza e i muscoli diventano più tesi. Quando si è ansiosi **si avverte spesso una sensazione di irrequietezza, una difficoltà a stare fermi e a riposare.** L'ansia, con le manifestazioni corporee ad essa associate, spesso si presenta prima di un evento temuto, quando nella nostra mente cominciamo a prefigurare la situazione con tutti i suoi possibili esiti negativi. Si tratta della cosiddetta «**ansia anticipatoria**». Una domanda che spesso mi viene posta è: «**Quand'è che l'ansia smette di essere una reazione fisiologica e diventa un problema o addirittura un disturbo?**». Spesso si pensa che il segnale principale della presenza di un disturbo sia il livello di disagio soggettivo, cioè: più la persona sta male a causa della propria ansia più è probabile che si tratti di un'ansia patologica e non fisiologica. In realtà questo è solo uno dei fattori da valutare. **L'aspetto fondamentale riguarda invece le conseguenze dell'ansia sulla vita quotidiana e sulle scelte della persona.** Se ad esempio per evitare di sentirsi in ansia in mezzo a tanta gente una persona comincia a non frequentare più alcuni luoghi, o se a causa dell'eccessiva preoccupazione prima degli esami uno studente decide di abbandonare l'università, pur desiderando moltissimo proseguirla, stiamo assistendo agli effetti del **cosiddetto evitamento. La persona evita la situazione, che ha imparato a riconoscere come pericolosa, per proteggersi**, non tanto dal pericolo in sé, ma **dall'ansia che potrebbe sperimentare.** Lo studente sa infatti che la sua vita non è realmente minacciata da un esame andato male, eppure è così spiacevole sperimentare l'agitazione pre-esame che comincia a scegliere di evitarla, e rimanda l'esame, e poi lo rimanda ancora, fino a trovarsi ancora più spaventato di fronte a quella situazione. **Nel momento in cui la persona aggira l'ostacolo, evitando l'evento temuto, l'ansia al momento tende a diminuire**, ma in compenso la persona ha ristretto il numero di possibilità a sua disposizione. **L'ansia infatti tornerà ancora più intensa al tentativo successivo.** Fuggire dall'ansia per molte persone equivale a ridurre il proprio orizzonte di vita, vuol dire **rinunciare a qualcosa di importante.** Questo è il più grande costo dell'ansia, ancor più del disagio che essa può causare con la sue manifestazioni fisiche. È per questo che **familiarizzare con l'ansia, conoscerla da vicino, imparare a non temerla è uno dei primi passi necessari per chi vuole superarla.**