
Amica ansia

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

Quando viviamo un forte stato di preoccupazione, può essere utile approfondire ciò che ci fa stare male, anche se non riusciamo a dirlo con le parole.

L'ansia è un qualcosa che spesso ci si trova a vivere nel corso della propria vita. Ci sono persone che hanno tratti di personalità più ansiosi di altre, che la conoscono meglio ed hanno imparato da più tempo a farci i conti. Ci sono persone, invece, che possono incontrarla ad un certo momento della propria vita, in maniera inaspettata e trovarsi spiazzati dinanzi ad essa. **Spesso l'ansia è un qualcosa di fisiologico e naturale.** Si pensi, ad esempio all'ansia che spesso caratterizza le emozioni prima di un esame, oppure all'ansia di quando ci si trova dinanzi ad una situazione nuova. Spesso è il nostro fisico che ci fa capire che siamo agitati: **tachicardia, sudorazione, bocca secca, sono alcuni dei segnali che il nostro corpo ci invia per farci comprendere che stiamo in una situazione di attivazione.** In molti casi questa attivazione superiore è un qualcosa che può aiutare nell'agire, nel comprendere che siamo dinanzi ad una situazione che richiede uno sforzo maggiore e nello spronarci nel tirar fuori nuove risorse. Purtroppo, però, non è sempre così. In altri casi **l'ansia può diventare profondamente invalidante.** Può impedire, ad esempio, all'individuo di crescere o di agire in modo naturale all'interno della sua vita creando un vero e proprio blocco evolutivo. Può strutturarsi attraverso un disturbo che mina profondamente il benessere della vita delle persone che ne soffrono. Si pensi, ad esempio, al **disturbo da attacchi di panico:** chi si trova a viverlo può non riuscire più a spostarsi in autonomia, oppure si può avere difficoltà nel dormire la notte, nell'avere relazioni soddisfacenti con amici, parenti e partner. Ci si può trovare a vivere quotidianamente con l'idea che l'attacco di panico si ripresenti con un'intensa preoccupazione costante. Cosa fare quindi quando entriamo in contatto con l'ansia? **Come affrontarla e a chi rivolgersi?** In primo luogo è importante comprendere di cosa si tratta: è un qualcosa che **invalida costantemente la nostra esistenza ed inficia le nostre prestazioni oppure è una semplice agitazione** che ci genera disagio ma che può essere più facilmente gestibile?. **Spesso l'ansia ci parla.** È un qualcosa che può comparire laddove la nostra coscienza non riesce ad arrivare. A tal proposito, quindi, potrebbe essere molto utile chiedersi «cosa mi sta dicendo quest'ansia?»; «in che fase della mia vita mi trovo e perché è comparsa proprio ora?». Per affrontarla è necessario mettersi in ascolto di quanto vuole comunicarci. Spesso vi è il tentativo di sbarazzarsene nel più breve tempo possibile. Si vorrebbe stare bene e non provare questo forte disagio. Sebbene questo desiderio sia profondamente legittimo e comprensibile, **è necessario, però, accogliere anche questa condizione, evitando di volerla scacciare via senza comprenderla.** Il tentare di sedarla o ammutolirla attraverso metodi veloci può essere senz'altro una strada, che però mai si dimostra essere risolutiva. L'ansia può racchiudere emozioni diverse che diventa difficile esprimere, può dare voce a sentimenti di cui non si riesce a prendere consapevolezza, può celarsi dietro a bisogni che non si sapeva nemmeno di avere. Per affrontarla, quindi, **bisogna comprendere cosa sta cercando di comunicarci.** Ci si può rivolgere a professionisti esperti in caso sia presente una sintomatologia più importante oppure interrogarsi in autonomia dinanzi a preoccupazioni più gestibili. Ma in ogni caso bisogna trattarla come **una valida alleata nel nostro percorso di autenticità, bisogna considerarla un'amica che appare laddove noi non riusciamo a trovare le parole.**